

Hand stand bars

Leeftijd vanaf 12 jaar

€374 excl. BTW

€452,54 incl. BTW

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

25 cm

Toestel grootte

L 201 cm X B 62 cm X H 25 cm

Productcode FS-21432



Beschrijving

Deze handstand bars maken je work-out in de buitenlucht nog uitdagender. Het is een ideaal outdoor calisthenics toestel voor het verbeteren van lichaamscontrole en kracht.

Wat zijn handstand bars?

Onze handstand bars bestaan uit twee stevige horizontale balken op een kleine afstand boven de grond. De hoogte zorgt voor het ontlasten van polsen en meer stabiliteit en comfort. Ze worden gebruikt voor handstanden, push-ups en andere balans- en krachtoefeningen.

Waar komt de naam handstand bars vandaan?

Alhoewel je veel meer kunt met handstand bars is de naam afkomstig van de handstand. De handstand is een oefening waarbij je je lichaam in verticale houding brengt terwijl je op je handen staat. Je benen en voeten zijn dus in de lucht. De basisvorm van de handstand is wanneer de handen op schouderbreedte op de grond staan, de armen en de benen volledig gestrekt zijn en de voeten op het hoogste punt in de lucht hangen. De handstand is geen makkelijke oefening en vereist veel training. Je gebruikt bij de handstand de spieren van je armen, schouders en bovenrug maar ook je buikspieren, spieren in de onderrug, de hamstrings en de binnenste dijspieren. Bovendien is het vinden en houden van je balans erg belangrijk bij deze oefening.

Oefeningen op de handstand bars

- **handstand**: hiermee werk je aan je balans en stabiliteit en ontwikkel je kracht in je schouders en je core (buikspieren, rugspieren, bekken en heupen)
- **handstand met push-ups**: voor de echte krachtpatsers combineer je balans met krachttraining
- **planking**: opbouw van spierkracht met name van je buikspieren
- **l-zits**: je zou dit kunnen zien als het omgekeerde van planking. Deze uitdagende oefening is goed voor je buikspieren en heupen.
- **opdrukken** en weer laten zakken
- **tucks**: met tucks breng je je knieën naar je borst terwijl je je rug rond houdt.
- **preses**: een press is het gecontroleerd verplaatsen van je lichaam in een bepaalde richting, vaak omhoog of omlaag, terwijl je kracht en balans gebruikt

Voordelen van de handstand bars

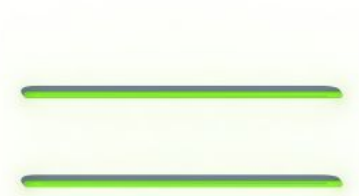
- goede polshouding tijdens oefeningen zorgt voor veiliger en comfortabeler trainen.
- goede stabiliteit door de verhoogde balken waardoor je makkelijker werkt aan balans en techniek

vooral bij statische houdingen

- biedt uitdaging voor zowel beginners als gevorderden
- outdoor handstand bars zorgen voor een fysieke training in de buitenlucht. Frisse buitenlucht draagt ook bij aan mentale ontspanning en betere motivatie.

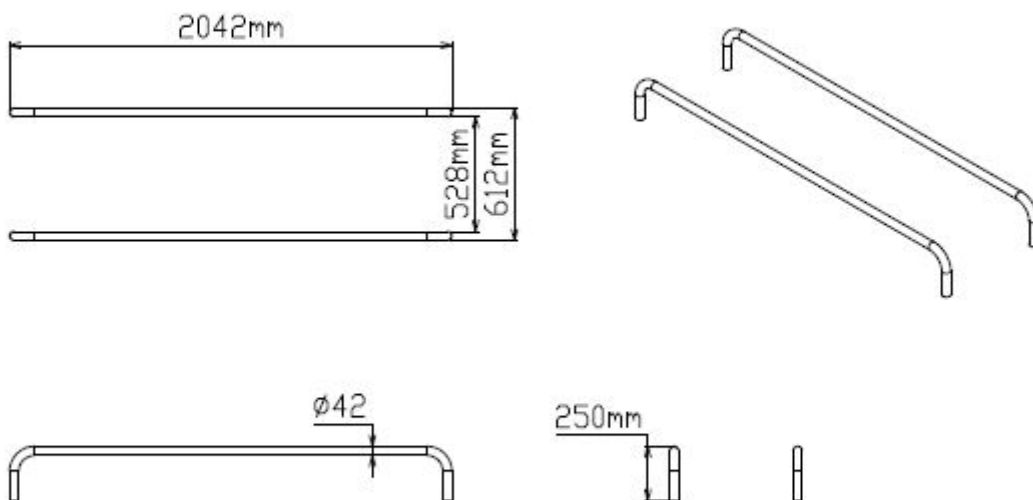
De outdoor handstand bars zorgen voor een functionele bijdrage aan je work-out in de buitenlucht, nemen weinig ruimte in en zijn eenvoudig te combineren met andere calisthenics sporttoestellen zoals een rekstok of dips bars

Foto's



Technische tekeningen

Matenplan





TnT speeltoestellen



Spelen met kleur zonder extra kosten

Kleuren spelen een belangrijke rol in een mensenleven, bewust en onbewust. Houd bij de inrichting van een speelplek daarom rekening met de kleurbeleving van kinderen. Bij TnT mag je zelf de kleuren van je speeltoestel bepalen. Kies voor kleuren die passen bij de leeftijdsgroep van de kinderen, aansluiten op je huisstijl of opgaan in de omgeving. Het aanpassen van de kleuren is een gratis service.



Metaal



Kunststof



PE



PE met graving



HPL kleur



HPL met hout textuur

Technisch materialenoverzicht

Op deze pagina vind je een lijst met de meest gebruikte materialen in onze speeltoestellen en andere producten. Mocht je specifieke informatie wensen over een bepaald toestel of de gebruikte materialen, neem dan even contact met ons op.

Ronde palen / staanders, Bovenbalk, Wip-balk, Schommelstelling

90mm of 114mm gegalvaniseerd gepoedercoat staal met antiroest afwerking



Vierkante (natuurlijke) palen / staanders

100mm x 100mm aluminium 3,5mm dik



Vloeren, Plateau, Trappen, Zitvlak

3mm RVS frame met een 15mm HPL plaat

HPL trappen: 15mm HPL panelen met aluminium stepjes



Duikelstangen, Spijlwanden, Stangen, Hangrekken, HPL Trapleuningen

2,5mm gegalvaniseerd gepoedercoat antiroest staal. Laser gesneden



Wanden, Zitjes

Standaard wanden en zitjes: PE board

HPL wanden: 15mm HPL panelen



Glijbanen

RVS: Roestvrij staal

Kunststof: Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic in mallen vorm gegeven

HPL: 2mm roestvrij staal met 15mm HPL panelen



Kunststof

Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

Netten

18 mm 6-draads-staaltouwen, onderling verbonden met aluminium verbindings- koppelingen

Schommel-lagers

Gegalvaniseerd staal, met nylon lagers en M12 draadstang

Schommel-kettingen

Roestvrij staal Ø6mm

Schommel-zitting

Spuitgegoten EPDM rubber met aluminium inlegplaat

Stepjes

Pe Board 15 mm

Kettingen

8mm RVS kettingen

Handvaten

LLDEP 10mm met rubber gecoat anti slip afwerking

Paalkappen

Aluminium

Kunststof - Gerecycled LLDEP 10mm zonbestendig plastic. In mallen vorm gegeven

Schroeven

RVS 6 kant schroeven en gepolijste torx bouten