



# DENFIT VOOR GEVANGENISSEN



**DENFIT**  
OUTDOOR FITNESS

# Fitnessstoestellen voor gevangenenissen

Gevangenis Soesterberg - Nederland



Buiten sporten is gezonder dan in een sportschool, zo blijkt uit veel studies. Wetenschappers zeggen dat bewegen of trainen in de buitenlucht een positief effect heeft op zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid.

Uit studies blijkt dat buiten bewegen leidt tot een groter gevoel van revitalisering, meer energie en positieve betrokkenheid. Spanning, verwarring, woede en depressie worden erdoor voorkomen.

Voor mensen in gevangenenissen en detentiecentra is de mogelijkheid om te bewegen en te sporten uiterst belangrijk. Het houdt hen fit en gezond en helpt verveling tegen te gaan. De dagelijkse frisse lucht momenten voor de gevangenen combineren met de mogelijkheid om te trainen is een win-win situatie. Met de Denfit niet afneembare verstelbare gewichten creëer je de perfecte energieke plek.

Gevangenis Wortel - België



“Fijn om buiten te kunnen trainen en niet in een benauwd hokje”

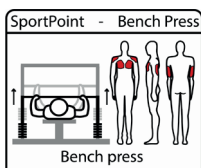
# Professional SportPoint

Denfit Professional Sportpoint is een uniek product ontwikkeld om de sportschool naar buiten te brengen. Het is een professionele fitnessapparatuurlijn met verstelbare gewichten, waardoor een grote variatie in weerstand ontstaat. De toestellen zijn aantrekkelijk voor jong en oud, van de beginner tot de zeer ervaren sporter en krachtrainingsfanaat.

Denfit Professional Sportpoint is een dynamische lijn gebaseerd op de grote verscheidenheid aan oefeningen die op elk toestel gedaan kunnen worden. Er zijn in totaal 3 cardio- en 10 krachttoestellen, dit maakt het mogelijk om een fitnesscircuit samen te stellen waarbij kracht een perfecte afwisseling is met cardio. Het resultaat is een training voor het hele lichaam en alle spiergroepen komen meer dan volledig aan bod.



Bench Press



### Bench Press

**SportPoint - Bench Press**

Bench press

Bench press

**Instructions:**

- Lay down on the bench
- Put hands at shoulders width
- Slowly lower the bar and push out explosively

**Including 14 weights of 5kg each**  
\*bar/start weight = 10kg\*

**Training goal:**

Strength
 Stay Fit
 Cardio
 Low Weight

### Alternative exercises Bench Press

|                       |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| <br>Lunge Incline     | <br>Hoover decline    | <br>Standing side crunches  |
| <br>Step up           | <br>Reversed crunch   | <br>Dips behind the back    |
| <br>Human flag post   | <br>Bench press small | <br>Bicep curl              |
| <br>Handstand push up | <br>Inverted row      | <br>Jumping squats on bench |
| <br>Front Squat       | <br>Lunges            | <br>Sumo Squat              |

### Alternative exercises Bench Press

|                       |                   |                     |
|-----------------------|-------------------|---------------------|
| <br>Bent over row     | <br>Tricep ladder | <br>Calf raise      |
| <br>Front raise       | <br>Chin up       | <br>Sit Up          |
| <br>Push up small     | <br>Lunge decline | <br>Push up         |
| <br>Hanging leg raise | <br>Pull up wide  | <br>Lying leg press |
| <br>Muscle up         | <br>Shrugs        | <br>Shoulder press  |
| <br>Tricep pushdown   | <br>Upright row   | <br>Squat           |
| <br>Side Squat        |                   |                     |

# Professional SportPoint

## Speciale gevangenis versie met extra gewichten

Pectoral



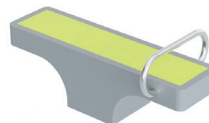
Preacher Curl



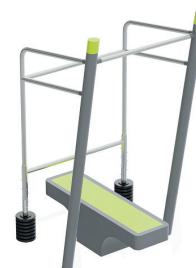
T-Bar



Abdominal



Bench Press



Cardio Bike



Cardio Cross



Cardio Row



Chin Bar



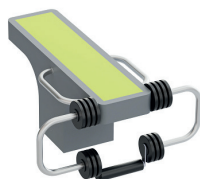
Dip Bench-3



Dip Press



Leg extension



Multifit



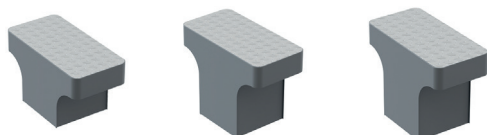
Squat



UpperBody inclusive



Jump-box 45-60-75cm



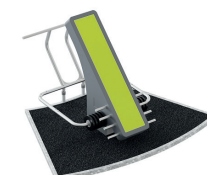
SportPoint circle



SportPoint snake



SportPoint on floor



## USP'S

- Professionele openluchtfitness
- Hoge kwaliteit
- Gemakkelijk te plaatsen
- Volledig voorgemonteerd op eigen vloer
- Verstelbare gewichten in beveiligd systeem
- Veel alternatieve oefeningen voor elk onderdeel
- Gecertificeerd volgens EN16630
- Multifunctionele training op elk toestel
- Weinig onderhoud
- Voor beginners en professionals
- Cardio Bike en Cross met verstelbare weerstand
- Ervaring op de wereldwijde Outdoor Fitness markt sinds 2001

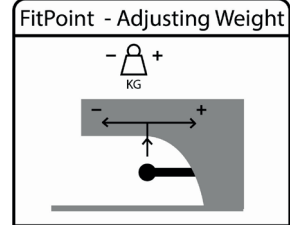
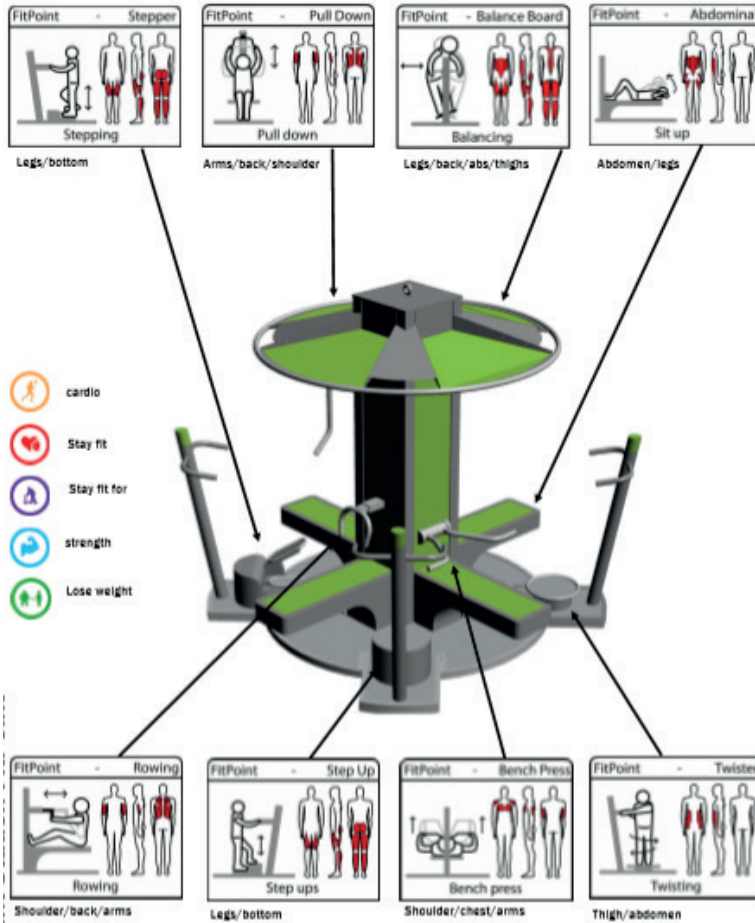


# FitPoint

De Fitpoint is perfect wanneer de beschikbare ruimte beperkt is.

De Fitpoint biedt maar liefst 8 verschillende oefeningen, waarvan 3 met verstelbare weerstand, op een zeer klein oppervlak. Ideaal om af en toe te verplaatsen naar een ander gebied indien nodig.

Vele alternatieve oefeningen kunnen naast de hoofd oefeningen gedaan worden.



Adjustable weights in 5 steps:

|        |                  |
|--------|------------------|
| Step 1 | 30 kg resistance |
| Step 2 | 23 kg resistance |
| Step 3 | 17 kg resistance |
| Step 4 | 7 kg resistance  |
| Step 5 | 2 kg resistance  |



# Installatie

Eenvoudige installatie met eigen vloer op elke vlakke ondergrond. Als 3 SportPoint vloeren met elkaar verbonden zijn, is geen verankering nodig. Eenvoudige installatie met kraan of vorkheftruck op elke vlakke ondergrond.



FitPoint heeft een hijshaak voor eenvoudige installatie op elke vlakke ondergrond zonder verankering.





Denfit heeft ruime ervaring in het leveren van outdoor fitnessapparatuur aan gevangenen. Denfit Professional SportPoint en FitPoint zijn uitermate geschikt voor plaatsing in penitentiaire inrichtingen door de bewezen lange levensduur en multifunctionaliteit. Wereldwijd hebben wij vele referentielocaties.

Denfit heeft fitnessstoestellen geleverd aan de volgende instellingen/gevangenen :

**The Netherlands**

Prison Zwolle  
Prison Dordrecht  
Prison Amsterdam  
Prison Zeist  
Prison Zaandam  
Prison Rotterdam  
Prison Soesterberg  
Prison Sassenheim

**England**

Stoke Prison  
Castington Prison

**Germany**

Youth prison Hamb

**Switzerland**

Orbe Prison  
Witzwil Prison

**Belgium**

Prison Vorst-Brussel  
Prison Hasselt  
Prison Wortel  
Prison Dendermonde  
Prison Merksplas  
Prison Brugge  
Prison Antwerpen  
Prison Gent  
Prison Mons  
Prison Leuze en Hainaut  
Prison Ittre  
Prison Ham-sur-Heure  
Prison Haasdonk  
Prison Lantin  
Prison Haren



**DENFIT IS PROUDLY MANUFACTURED AND DESIGNED IN THE NETHERLANDS**

**For questions and more information:  
[info@denfit.nl](mailto:info@denfit.nl) / [www.denfit.nl](http://www.denfit.nl)**