

 DENFIT FÜR SENIOREN



DENFIT
OUTDOOR FITNESS

Bewegung gibt ein gutes Gefühl

Sport und Bewegung helfen Ihnen, auch im Alter fit zu bleiben. Es hilft Ihnen, eine gute körperliche Verfassung zu erhalten und sich körperlich und geistig fitter zu fühlen. Außerdem senkt es das Risiko für (chronische) Krankheiten. Vital im Alter zu bleiben hat den Vorteil, dass Sie länger die Aktivitäten ausüben können, die Sie gerne tun.



Sport und Bewegung geben Energie. Sowohl buchstäblich als auch bildlich. Wenn Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn aktiv nutzen, fühlen Sie sich zufrieden. Für die meisten Menschen gilt, dass sie sich nach dem Sport viel besser fühlen. Dies liegt daran, dass beim Bewegen das Hormon "Endorphin" im Gehirn freigesetzt wird. Dies sorgt dafür, dass Sie sich besser fühlen, weil Sie entspannter sind und sich zufrieden fühlen. Ein weiterer Grund, mehr zu bewegen, ist das Gefühl, das Bewegung geben kann, und die Geselligkeit, die Bewegung mit sich bringt.



Vorbeugung & Bekämpfung von Krankheiten

Regelmäßige Bewegung ist eine der günstigsten und besten Möglichkeiten, eine bessere Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Körperliche Bewegung ist gut für das Herz, die Blutgefäße und die Lungen und verringert das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs. Es kann aber auch eine heilende Wirkung bei Menschen haben, die bereits an einer chronischen Erkrankung leiden. Dazu gehören Herzkrankheiten, die mit Arteriosklerose zusammenhängen, aber auch Altersdiabetes, Osteoporose, Schlaganfall und Depressionen. Bei Menschen mit Arthritis kann körperliche Bewegung sogar die Schmerzen lindern. Hier ist jedoch das Motto "Bewegen mit Maß" zu beachten: Kennen und respektieren Sie Ihre Grenzen.

Länger selbstständig und unabhängig

Wer wöchentlich 2,5 Stunden (150 Minuten) moderat intensiv trainiert, hält seine Muskeln und seine Ausdauer aufrecht. Außerdem hilft es Ihnen, länger selbstständig und unabhängig zu bleiben und reduziert das Risiko von Frakturen und körperlichen Einschränkungen. Moderate körperliche Aktivität umfasst Aktivitäten, bei denen die Herzfrequenz erhöht wird, aber es weiterhin möglich ist, zu sprechen. Dazu gehören Spaziergänge und Radfahren in einem gemächlichen Tempo, aber auch Hausarbeit, Gartenarbeit und Bewegungsübungen auf einem Stuhl.



Vorteile von Sport und Bewegung:

- ✓ Es verbessert die Stimmung und gibt Energie.
- ✓ Es ist gut für die Blutzirkulation, Atmung, Muskeln, Gelenke und Knochen.
- ✓ Es verbessert die Laufgeschwindigkeit.
- ✓ Es erhöht den Widerstand und hilft, Stress abzubauen.
- ✓ Es verbessert das Gleichgewicht, was das Risiko von Stürzen verringert.
- ✓ Es ist gut für die geistige Gesundheit und trägt zur Unabhängigkeit im Alter bei.



Denfit hat eine große Auswahl an benutzerfreundlichen Trainingsgeräten für Senioren.
In dieser Broschüre zeigen wir eine Auswahl davon.

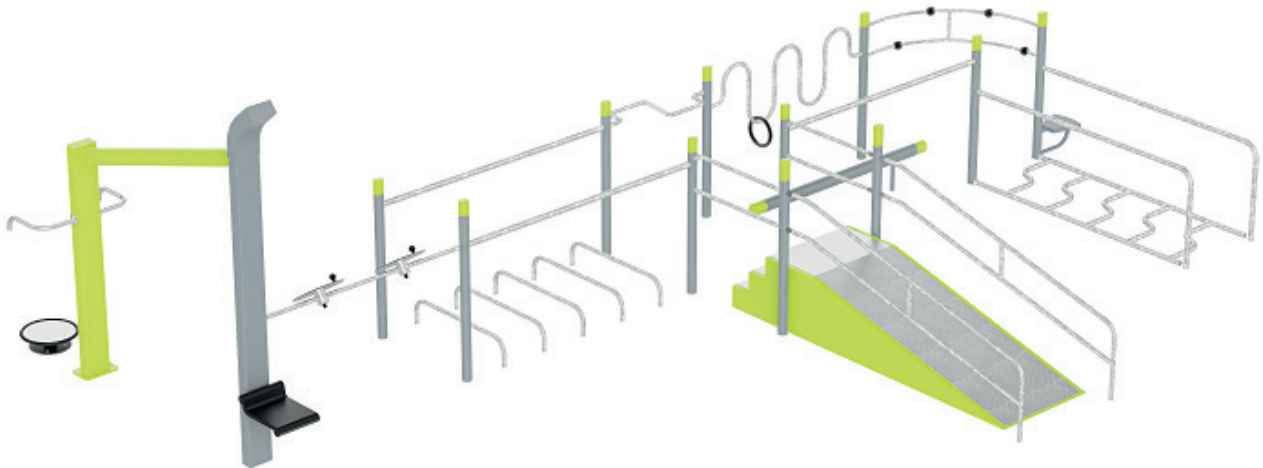
MotionPlus

Der Denfit MotionPlus ist ein benutzerfreundliches Bewegungsgerät für Senioren. Es wurde speziell für ältere Menschen entwickelt, um fit und gesund zu bleiben und gleichzeitig soziale Interaktionen zu genießen. Der Aufbau von Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht durch die Nutzung des MotionPlus reduziert das Sturzrisiko bei älteren Menschen. Dies spielt eine große Rolle für die Unabhängigkeit und Sicherheit älterer Menschen und führt zu einer besseren Lebensqualität. Sie bleiben in der Lage, ihre täglichen Aktivitäten auszuführen.

Der MotionPlus bietet mehrere Übungen zur Schulung von Fingern, Händen, Handgelenken, Armen und Schultern. Darüber hinaus gibt es verschiedene Übungen, die dazu beitragen, das Gleichgewicht und die Flexibilität zu verbessern. Die Treppe und die Schräge sorgen für stärkere Beinmuskeln.

Das Standardgerät enthält: Rampe mit Treppen / Gehbrücke / Balance-Balken / Wavebar mit Ring / Arm-Handgelenksübung / Handbike / 5x Hürden / WaxonWaxoff / Balance Board / Sitz / Steigplatte / Sprung-Touch-Leiste und Fingerübung.

Es ist möglich, Übungen wie Stepper, Rad und Twister hinzuzufügen oder bestimmte Übungen wegzulassen. Für weitere Informationen können Sie uns unter info@denfit.nl kontaktieren.



UrbanGym

Denfit UrbanGym ist ein Trainingssystem, das auf dem eigenen Körpergewicht basiert und perfekte Geräte für Senioren bietet. Es kann auf viele verschiedene Arten genutzt werden, um ein vollständiges Training durchzuführen. Folgen Sie einfach den Anleitungspiktogrammen, um durch die Übungen geführt zu werden. Die Geräte sind leicht zugänglich und zeichnen sich durch ein modernes und zeitgemäßes Design aus.

BalanceBoard



BikeFit Senior



PowerPush Inclusive



WaxonWaxoff



StepWalk



StretchOut



UrbanGym Combi's

Kombinationen von 2 oder 3 UrbanGym-Produkten bieten viele Trainingsmöglichkeiten auf begrenztem Raum. Gemeinsames Training mit Freunden, Nachbarn oder Fremden, die zu Trainingspartnern werden. Wenn Sie auf einem Gerät trainieren, kommen Sie schnell mit anderen in Kontakt und können sich gegenseitig motivieren. Freundschaftlicher Wettbewerb, soziale Interaktion, Motivation, neue Ideen und feste Routinen, um fit zu werden und zu bleiben.

Gym combi 1

RowFit-HandBike-BalanceBoard



Gym combi 5

PowerPull-StepUp-BikeFit



Gym combi 14

WaveWalk-StepWalk



Gym combi 20

TwistOut-WaxOnWaxOff



SportPoint

Mit diesen Fitnessprodukten bringen Sie das Indoor-Fitnessstudio nach draußen für ein vollständiges Training wann immer Sie wollen. Krafttraining sorgt für stärkere Muskeln und das ist wichtig für Senioren, denn zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr tritt ein Muskelschwund von etwa 10 bis 15 % auf. Ab dem 80. Lebensjahr beträgt dieser sogar 30 bis 50 %. Durch den Verlust an Muskelmasse bekommen ältere Menschen steife Gelenke und auch einen schwächeren Körper.

Pectoral



Multifit



Cardio Row



Upperbody Inclusive



FitPoint & PaceWalk

Dies sind perfekte Optionen, wenn der verfügbare Platz begrenzt ist, und sie bieten eine gute Lösung zur Entwicklung von Fitnesszonen in städtischen Umgebungen, sogar im Stadtzentrum. FitPoint hat 8 verschiedene Übungen, von denen 3 mit einstellbarem Widerstand sind, und bietet ein Ganzkörpertraining. Auf dem PaceWalk können 4 Benutzer gleichzeitig das Unterkörpertraining absolvieren, während sie mit anderen Benutzern plaudern.

FitPoint



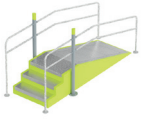
PaceWalk



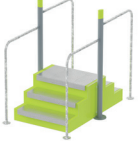
BasixFit

Denfit BasixFit bietet eine Reihe von statischen Geräten, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden, um fit und gesund zu bleiben. Der Schwerpunkt liegt auf Gleichgewicht, Drehen und koordiniertem (Treppen) laufen. Durch den Aufbau von Kraft und Flexibilität wird das Sturzrisiko reduziert, was zu einer besseren Lebensqualität führt. Aktiv zu werden geht nicht nur darum, Jahre zu Ihrem Leben hinzuzufügen, sondern Leben zu Ihren Jahren hinzuzufügen.

Stairs with Ramp Walking Bridge Bars



Stairs



Balance Beam Bars



MultiGym



Nature Fitness

Nature Fitness ist der nächste Schritt zu einem ökologischeren Denken. Wenn Sie sich für Nature Fitness entscheiden, wählen Sie ökologisch, nachhaltig und umweltfreundlich zertifiziertes Holz mit dem FSC-Zertifikat! Mit Nature Fitness können Sie städtische Räume mit natürlicher Ausstrahlung schaffen, und die Produkte sind für Menschen jeden Alters leicht zugänglich. Beim Training im Wald fühlen Sie sich, als ob Sie Teil der Natur selbst wären.

BikeFit Senior



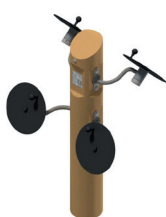
StepUp



RunFit



WaxOnWaxOff Double



Wir hören nicht auf zu trainieren,
weil wir alt werden,
wir werden alt, weil wir aufhören
zu trainieren.



DENFIT WIRD MIT STOLZ IN DEN NIEDERLANDEN HERGESTELLT UND ENTWORFEN

For questions and more information:
info@denfit.nl / www.denfit.nl

Certified according to EN16630