

 DENFIT VOOR SENIOREN



**DENFIT**

OUTDOOR FITNESS

# Bewegen geeft een goed gevoel

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet.



Sporten en bewegen geeft energie. Zowel letterlijk als figuurlijk. Je lichaam en brein actief gebruiken, geeft een voldaan gevoel. Voor de meeste mensen geldt dat zij zich na het sporten veel beter voelen. Dit heeft ermee te maken dat tijdens het bewegen de stof 'endorfine' in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen, omdat je meer ontspannen bent en je tevreden voelt. Een derde reden om meer te bewegen, is het gevoel dat bewegen kan geven en de gezelligheid die bewegen met zich meebrengt.



## Ziektes voorkomen en te lijf gaan

Regelmatig bewegen is één van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Maar het kan ook een heilzame werking hebben op mensen die al last hebben van een chronische aandoening. Denk daarbij aan hartziekten die te maken hebben met slagaderverkalking, maar ook ouderdomssuiker, botontkalking, beroerte en depressie. Bij mensen met artritis kan lichamelijke beweging zelfs de pijn verminderen. Bewegen met beleid is hier wel het advies: ken en respecteer je grenzen.

# Langer zelfredzaam en zelfstandig

Wie wekelijks 2,5 uur (150 minuten) matig intensief beweegt, houdt zijn spieren en uithoudingsvermogen op peil. Bovendien helpt het je om langer zelfstandig en zelfredzaam te blijven en vermindert het de kans op fracturen en lichamelijke beperkingen. Matig intensieve beweging bestaat uit activiteiten waarbij de hartslag omhoog gaat, maar tijdens welke het wel mogelijk blijft om te praten. Denk aan wandelen en fietsen op een rustig tempo, maar ook huishoudelijk werk, klussen in de tuin, en beweegoefeningen op een stoel.



## Voordelen van sport en bewegen:

- ✓ Het verbetert het humeur en geeft energie.
- ✓ Het is goed voor de bloedsomloop, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- ✓ Het verbetert de loopsnelheid.
- ✓ Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- ✓ Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.
- ✓ Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.



Denfit heeft een groot assortiment gebruiksvriendelijke trainingstoestellen voor senioren.  
In deze brochure tonen we een selectie ervan.

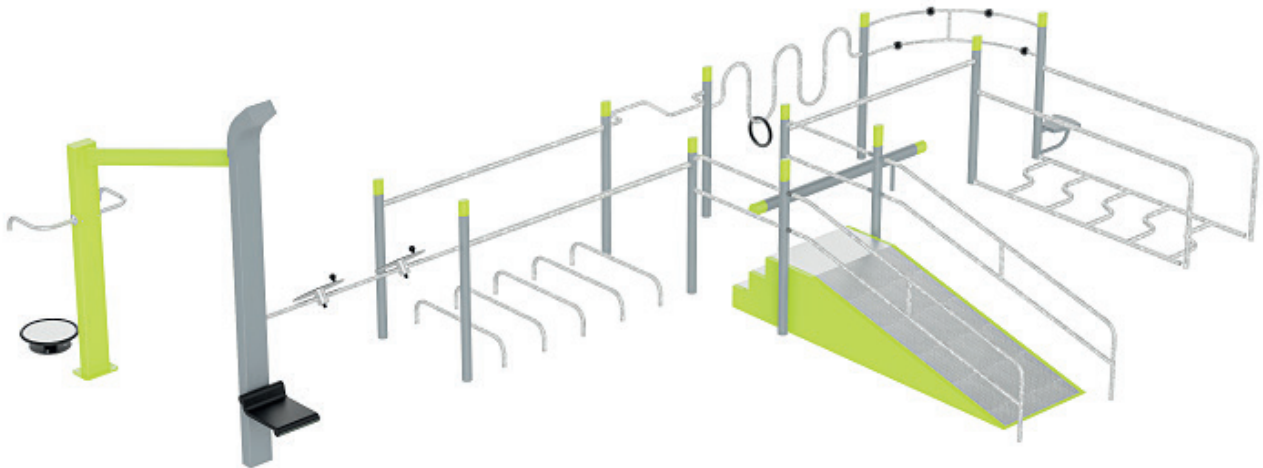
# MotionPlus

De Denfit MotionPlus is een gebruiksvriendelijk beweegtoestel voor senioren. Het is speciaal ontworpen voor ouderen om fit en gezond te blijven en tegelijkertijd te genieten van sociale interactie. Het opbouwen van kracht, flexibiliteit en balans door het gebruik van de MotionPlus verkleint de kans op vallen van ouderen. Dit speelt een grote rol bij de onafhankelijkheid en veiligheid van ouderen, wat leidt tot een betere kwaliteit van leven. Ze blijven in staat om hun dagelijkse bezigheden te doen.

De MotionPlus biedt meerdere oefeningen om vingers, handen, polsen, armen en schouders te trainen. Daarnaast zijn er verschillende oefeningen die helpen om balans en flexibiliteit te verbeteren. De trap en helling geven sterkere beenspieren.

Het standaard toestel bevat: Ramp with stairs/Walking bridge bars/Balance beam/ Wavebar with ring/ Arm-wrist exercise/Handbike/5x hurdle/WaxonWaxoff/Balance board/seat/step up plate/Jump touch bar and finger exercise.

Het is mogelijk om oefeningen toe te voegen zoals een Stepper, Wheel en Twister, of om bepaalde oefeningen weg te laten. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen, [info@denfit.nl](mailto:info@denfit.nl).

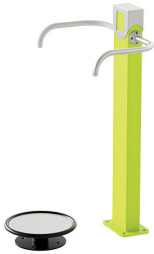


# UrbanGym

Denfit UrbanGym is een training system, gebaseerd op het eigen lichaamsgewicht, dat perfecte toestellen biedt voor senioren. Het kan op vele verschillende manieren worden gebruikt, zodat een volledige workout kan worden gedaan. Volg simpelweg de instructie pictogrammen om u door de oefeningen te begeleiden.

De toestellen zijn gemakkelijk toegankelijk en onderscheiden zich door een modern en eigentijds ontwerp.

BalanceBoard



BikeFit Senior



PowerPush Inclusive



WaxonWaxoff



StepWalk



StretchOut



## UrbanGym Combi's

Combinaties van 2 of 3 UrbanGym producten geven veel trainingsmogelijkheden in een beperkte ruimte. Samen trainen met vrienden, burens of wildvreemden, die trainingsmaatjes worden. Als je op een toestel traint, ben je snel in contact met anderen en kun je elkaar motiveren. Vriendschappelijke competitie, sociale interactie, motivatie, nieuwe ideeën en vaste routines om fit te worden en te blijven.

Gym combi 1

RowFit-HandBike-BalanceBoard



Gym combi 5

PowerPull-StepUp-BikeFit



Gym combi 14

WaveWalk-StepWalk



Gym combi 20

TwistOut-WaxOnWaxOff



# SportPoint

Met deze fitnessproducten brengt u de indoor gym naar buiten voor een complete training wanneer u maar wilt. Krachttraining zorgt voor sterkere spieren en dat is belangrijk voor senioren, want vanaf de leeftijd van 50 tot 70 jaar treedt een spierverslies op van zo'n 10 tot 15%. Vanaf 80 jaar is dat zelfs 30 tot 50%! Door het verlies van spiermassa krijg je als oudere stijve gewrichten en ook een minder sterk lichaam.

Pectoral



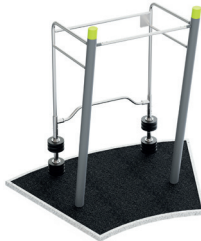
Multifit



Cardio Row



Upperbody Inclusive



## FitPoint & PaceWalk

Dit zijn perfecte opties wanneer de beschikbare ruimte beperkt is en ze vormen een goede oplossing voor het ontwikkelen van fitnesszones in stedelijke omgevingen, zelfs in het stadscentrum. FitPoint heeft 8 verschillende oefeningen, waarvan 3 met verstelbare weerstand, en biedt een volledige lichaamstraining. Op de PaceWalk kunnen 4 gebruikers zich tegelijkertijd richten op het trainen van het onderlichaam, terwijl ze met de andere gebruikers kletsen.

FitPoint



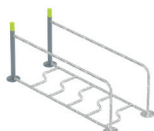
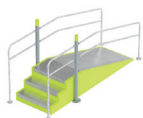
PaceWalk



# BasixFit

Denfit BasixFit biedt een reeks statische apparaten die speciaal zijn ontworpen om ouderen fit en gezond te houden. De focus ligt op balanceren, draaien en coördinatief (trap)lopen. Het opbouwen van kracht en flexibiliteit vermindert het risico op vallen, wat leidt tot een betere kwaliteit van leven. Actief worden gaat niet alleen over het toevoegen van jaren aan uw leven, het gaat over het toevoegen van leven aan uw jaren.

Stairs with Ramp    Walking Bridge Bars



Stairs

Balance Beam Bars



MultiGym



## Nature Fitness

Nature fitness is de volgende stap naar een meer ecologische manier van denken. Kiest u voor Nature Fitness, dan kiest u voor ecologisch, duurzaam en milieuvriendelijk verantwoord hout met het FSC-certificaat!

Met Nature Fitness bent u in staat om stedelijke ruimtes te creëren met een natuurlijke uitstraling en de producten zijn gemakkelijk toegankelijk voor mensen van alle leeftijden. In het bos zijn terwijl je een workout doet, geeft je het gevoel dat je deel uitmaakt van de natuur zelf.

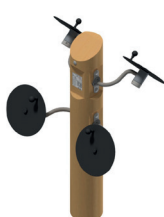
BikeFit Senior

StepUp



RunFit

WaxOnWaxOff Double



“We stoppen niet met sporten,  
omdat we oud worden,  
we worden oud omdat we  
stoppen met sporten.”



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)

Certified according to EN16630