



TOUS EN MOUVEMENT



Injury Prevention Improve Performance Individualised Programs

TOUS EN MOUVEMENT

La société IPitup a pour principal objectif **de réduire les réticences à l'activité physique**. En effet, IPitup incite les gens à bouger de manière simple et brève **dans l'espace public**.

Dans ses directives sur l'activité physique l'**Organisation mondiale de la Santé (OMS)** recommande de combiner les entraînements axés sur la condition, la force et la stabilisation.

Le **banc d'exercices** IPitup vous permet de mettre cela en pratique, de **renforcer votre condition physique et de développer un corps sain** de manière **efficace et pointue**.

Faire de l'IPitup, c'est faire de l'exercice en un temps réduit sous forme de circuit combinant endurance et condition physique et exercices de force et de stabilité. À cet effet, vous pouvez consulter le **panneau d'informations fixé sur le banc**, de **l'application gratuite** ou bénéficier d'un **coach IPitup**.



BANC D'EXERCICE

Le banc d'exercice IPitup est un **banc multiplaces qui permet plusieurs types de mouvements**.

Il s'agit d'un appareil innovant et compact **tout-en-un** qui offre un éventail unique d'exercices physiques :

- lieu de rencontre et de mouvement **pour tous**
- invite à l'expérience et au mouvement en divers lieux: **sentiers pédestres, chemins de jogging, parcs, places, rues, complexes sportifs et commerciaux, écoles, institutions et maisons de repos**
- **6 stations d'exercices, utilisables simultanément**
- **panneau d'informations** comportant des exercices
- **compact**: 3 x 1,9 x 1,3m
- **conforme à la norme EN 16630**
- **réalisation belge durable et brevetée**

Vous trouverez des références sur www.IPitup.eu.



APPLI

L'appli gratuite IPitup fait office de **coach virtuel motivant**. Toute personne souhaitant ou devant faire plus d'exercices peut l'utiliser, quel que soit son niveau.

Un test simple, à faire vous-même vous permettra de définir votre propre niveau de départ. Votre **programme personnel d'exercices** débutera immédiatement après.

Les exercices proposés peuvent être répartis en **cinq groupes: exercices de poussée, de traction, de stabilité du tronc, sur une ou deux jambes, à réaliser sur et autour d'un banc d'exercices**. Vous travaillez votre condition en alternant les exercices avec **le jogging, la marche (rapide) ou le vélo** à l'aide de parcours proposés **autour des bancs d'exercices et entre ceux-ci**.

L'appli est **dynamique** et **s'adapte automatiquement** en fonction du feed-back que vous donnez en cours de session. Au bout de douze sessions, votre niveau est redéfini. Un **profil personnalisable** comportant de nombreuses statistiques est également inclus.

L'appli se trouve sur www.IPitup.eu!

COACHING

Tenté(e) de devenir **coach IPitup** certifié(e) ? Il s'agit d'**accompagner**, de **coacher**, de **motiver** et de veiller au développement de l'autonomie individuelle et collective en créant un **environnement encourageant**, axé sur l'exécution correcte des exercices et sur la satisfaction que cela apporte. Tout achat d'un banc d'exercices donne droit à une formation gratuite de coach IPitup.

Vous avez **envie de faire bouger les gens**, mais vous n'avez pas de diplôme de sport, de coach ni de kinésithérapeute ? Alors, devenez ambassadeur ou ambassadrice IPitup ! Vous ferez partie intégrante de notre projet d'activité physique et apprendrez diverses techniques visant à encourager votre entourage à faire de l'IPitup.

LIGNE DYNAMIQUE

Selon des recherches, les gens sont **plus enclins à bouger** s'ils disposent d'une **infrastructure sportive** près de chez eux.

L'installation d'un banc d'exercices dans une **zone résidentielle** permet de la **revaloriser**, de manière simple et à un coût abordable, en un **circuit d'exercices complet** qui permet à chacun de bouger à sa guise. La présence de plusieurs bancs d'exercices à une distance raisonnable, à pied ou à vélo, offre une **ligne dynamique dans l'espace public**. IPitup vous invite en quelque sorte à (re)découvrir votre quartier et stimule ainsi une **nouvelle stratégie de mouvement urbain** misant sur la **politique intelligente locale du sport et de l'activité physique**.

SESSIONS D'INFORMATION, ÉVÉNEMENTS ET ATELIERS

« **La sédentarité est le nouveau tabagisme** ». Selon des chiffres de la Commission européenne la sédentarité provoque chaque année environ **1 million de décès**. Une recherche révèle que les principales raisons sont le manque de temps et de motivation ou d'intérêt.

IPitup accompagne et promeut la sensibilisation, l'activation, la motivation, l'évaluation et la formation continue.

Êtes-vous intéressé(e) par une **démonstration ou un atelier axé sur un banc d'exercices mobile** à l'occasion d'un événement, d'une journée sportive ou d'étude?

Appelez-nous ou envoyez un e-mail à info@ipitup.eu!



**RAPIDE
SIMPLE
CIBLÉ
POINTU**

TOUS EN MOUVEMENT

Levez les réticences et faites de l'activité physique une évidence. L'activité au quotidien, pour tous et à tout âge.



T +32 (0)16 43 68 47
M +32 (0)472 340 508
Varentstraat 33
B – 3118 Werchter
info@ipitup.eu

www.ipitup.eu

Suivez-nous     

avec le soutien de

