

IPITUP-BEWEEGBANK SENIOR

Beschrijving

De beweegbank SENIOR is een meerpersoons zitbank met meervoudige fitnessfuncties voor en door ouderen ontwikkeld.

Het is een innovatief en compact all-in-one toestel dat een unieke waaier aan lichaams oefeningen mogelijk maakt. Het is het resultaat van het CrossCare-onderzoek, gefinancierd vanuit Europese Interreg Vlaanderen-Nederland. Een combinatie van kracht- en stabilisatieoefeningen zorgen voor een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam, cruciaal bij valpreventie.

De seniorbank is een zitbank die enerzijds comfortabel zitten toelaat en anderzijds mensen nieuwsgierig maakt en uitnodigt tot bewegen. Een IPitup-beweegbank is een drempelverlagend 'urban element' voor elkeen die meer zou moeten bewegen, maar daar om diverse redenen niet in slaagt.

De beweegbanken vind je terug langs paden, in parken en op pleinen, straathoeken, schooldomeinen, sport-, industrie- en zakencomplexen, campings en bij seniorenvoorzieningen. Een IPitup-bank kan qua vormgeving probleemloos in al deze verschillende omgevingen ingepast worden. Het toestel combineert tal van verschillende functies in een uitzonderlijk compacte ruimte. De ruimtevriendelijke compactheid van de bank maakt het mogelijk om er beweegmomenten voor verschillende doelgroepen tesamen rond te organiseren.

De beweegbanken zorgen ervoor dat de publieke ruimte een avontuurlijke en informele ontmoetingsruimte wordt waar sociale cohesie wordt bevorderd. Het rendement en de (be)leefbaarheid van (publieke) ruimtes uitgerust met IPitup-banken zal beduidend stijgen. Plaatsen uitgerust met één of meerdere IPitup-banken creëren een ruimte voor intergenerationeel sporten, ontmoeten en beleven. Het strategisch plaatsen van IPitup-banken in en rond bestaande en nieuwe voorzieningen zal zorgen voor sociale interactie en een meer toegankelijke en leefbare samenleving.



Zes verschillende oefenstations kunnen onderscheiden worden, waarvan drie aan elke zijde. Aan al deze fitnessselementen kan simultaan geoefend worden. IPitup introduceert onder meer een innovatieve suspentietrainereenheid, een vooruitstrevend step- en balanceerbord, een gekartelde pull-upbarre met opstapje en een armdipstation aan weerskanten.

Een infopaneel – aangebracht op de bank zelf – met daarop onder meer de afbeeldingen van 12 laagdrempelige oefeningen. Per oefenstation zijn er twee oefeningen afgebeeld.



De seniorbank is zodanig ontwikkeld dat het mogelijk wordt om – op een individueel aangepast niveau - al de lichaamsoefeningen uit te voeren die door de gratis IPitup-app worden voorgesteld. Door dit divers aanbod aan de bewegingsmogelijkheden stimuleert de IPitup-bank de motorische ontwikkeling bij jong en oud.

Door het toevoegen van één beweegbank Senior aan een bestaande wandellus of loop piste kan deze eenvoudig en kostefficiënt worden opgewaardeerd tot een uitdagend beweegcircuit. Wanneer er zich meerdere beweegbanken op wandel-, loop- of fietsafstand van elkaar bevinden ontstaat er bovendien een beweeglint doorheen de publieke ruimte. Via www.ipitup.be kom je als gebruiker te weten waar er een IPitup-beweegbank beschikbaar is in je de buurt.

Per aangekochte bank biedt IPitup vzw een gratis opleiding aan zodat de personen naar keuze de cursus tot IPitup-coach kunnen volgen en er meteen IPitup-initiaties of -lessenreeksen mogelijk gemaakt kunnen worden.



Technische gegevens

Breedte: 3m - hoogte: 1,90m - diepte: 1,30m.

Kleur coating staalwerk: RAL 7016 – antraciet grijs / Hardhout: geschaafd, afgerond en onbehandeld.



Bij zachte ondergrond.

De beweegbank kan gemonteerd worden op een gewapende betonblok door middel van twaalf chemische ankers. Afmetingen 3,00 x 1,20 x 0,12m. Gewicht betonblok: ca. 1025kg. Het geheel van bank en betonblok dient geplaatst in een kuil van ca. 3,10 x 1,30 x 0,12m.

Bij harde ondergrond.

De beweegbank kan gemonteerd worden op een harde ondergrond door middel van twaalf chemische ankers. Lengte van de verankeringsbouten in functie van de aard en de stabiliteit van de ondergrond.

Bank voor mobiel gebruik.

Beweegbank op betonblok voorzien van ingewerkte hijsogen (cfr. supra) of beweegbank die gemonteerd is op 3 afzonderlijke stalen platen zodat de stabiliteit van het toestel gewaarborgd is. Afmetingen van de platen: 1,20 x 0,80m. Dikte: 10mm.

Conform NBN EN 16630 (permanent geïnstalleerde fitnessapparatuur voor buiten).

Aan de voor- en zijkant van het toestel minstens 1,5m vrije en obstakelvrije ruimte voorzien. Aan de achterzijde minimum 3m. Toestel niet plaatsen in de nabijheid van speeltoestellen of op een speelterrein. Wil men dit toch doen, dan dient EN 16879 (Siting of playground and other recreational facilities) geconsulteerd te worden.

Periodiek onderhoud: aandraaien schroeven/bouten, nazicht van de houten onderdelen op splinters, eventueel opschuren en inoliën.

De beweegbank wordt in eigen beheer geproduceerd in België en is het gepatenteerd resultaat van een eigen ontwikkeling.



TECHNISCHE TEKENING

