

BEWEEGBANK LARGE PLUS

Beschrijving

De IPitup-beweegbank is een vijfpersoons 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 'Beweegbank Large Plus' 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.

IPitup-banken 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 tezamen rond te organiseren.

IPitup-banken 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 ondermeer een innovatieve suspensietrainereenheid, een vooruitstrevend step- en balanceerbord, een gekartelde pull-up bar met opstapje en een armdipstation aan weerskanten.

Drie geïntegreerde recto verso infopanelen – aangebracht op de bank zelf – tonen diverse laagdrempelige oefeningen. Men kan kiezen voor standaard panelen - waarop modellen van verschillende leeftijden worden afgebeeld - of voor panelen waarop uitsluitend ouderen afgebeeld zijn.



De 'Beweebank Large Plus' 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. Meer dan 250 verschillende lichaamsoefeningen zijn mogelijk aan een beweegbank.

Door het toevoegen van één IPitup-beweegbank aan een bestaande wandelroute 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.



Activering

Per aangekochte bank is er een mogelijkheid om gratis deel te nemen aan opleidingen en workshops die maandelijks plaatsvinden. Tijdens de workshop ontdek je hoe je met minimale inspanningen de door jouw beoogde doelgroepen kan bereiken en activeren. Aan de hand van goede praktijken wordt inspiratie aangereikt om te komen tot een haalbaar plan van aanpak. Via de sporttechnische opleiding tot IPitup-trainer wordt concreet aangeleerd hoe je succesvol initiaties, groepslessen, bootcamps en activiteiten opstart en opvolgt.

Normering en veiligheid

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. Indien men dit toestel in de nabijheid van speeltoestellen of een speelterrein wil plaatsen dan dient EN 16879 (Siting of playground and other recreational facilities) gerespecteerd te worden.

Inspectie en onderhoud

Het periodiek onderhoud omvat het aandraaien van schroeven/bouten, het nazicht van de houten onderdelen op splinters, het opschuren van de planken, ...

Indien gewenst kan een onderhoudscontract afgesloten worden. Dit omvat de gezamenlijke uitvoering van een veiligheidsinspectie, een onderhoudsbeurt en herstellingswerken (indien nodig). Hierdoor wordt er voor gezorgd dat de beweegbank aan dezelfde functionele en veiligheidsnormen zal blijven voldoen als bij de aankoop ervan. Het afsluiten van een onderhoudscontract zorgt ervoor dat de garantietermijn van een beweegbank verlengd wordt van 2 naar 5 jaar. Er vindt telkens één uitvoering per jaar plaats.

Materiaal

Standaard is een beweegbank Large voorzien van planken uit hardhout. Het hout (padoek) is klasse 1 en FSC- of PEFC-gelabeld, geschaafd en afgerond. Het vergrijzen van houten onderdelen maakt deel uit van het natuurlijk verouderingsproces en wordt als normaal en acceptabel aanzien. De houten onderdelen dienen niet behandeld te worden met houtbeschermingsproducten.

De beweegbank is ook verkrijgbaar in een eco-variant waarbij de planken bestaan uit gerecycleerd plastic van Belgische makelij.

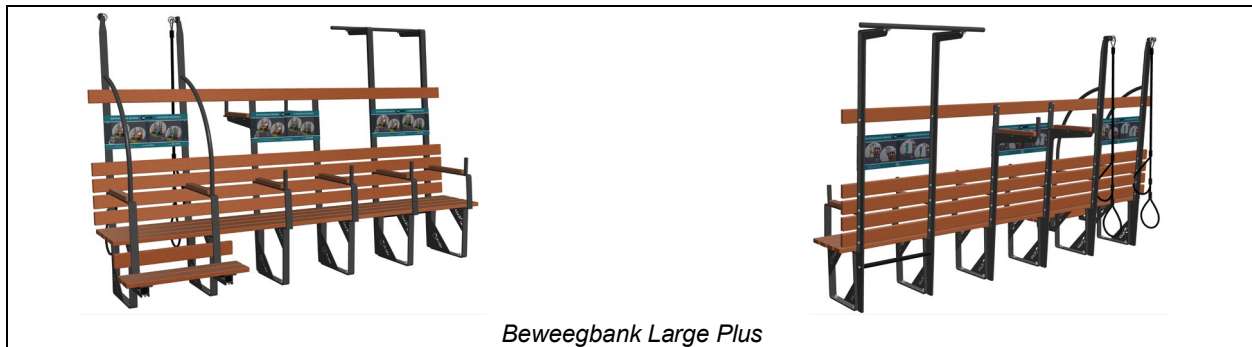


Verankering

De 'Beweegbank Large Plus' bestaat in drie versies.

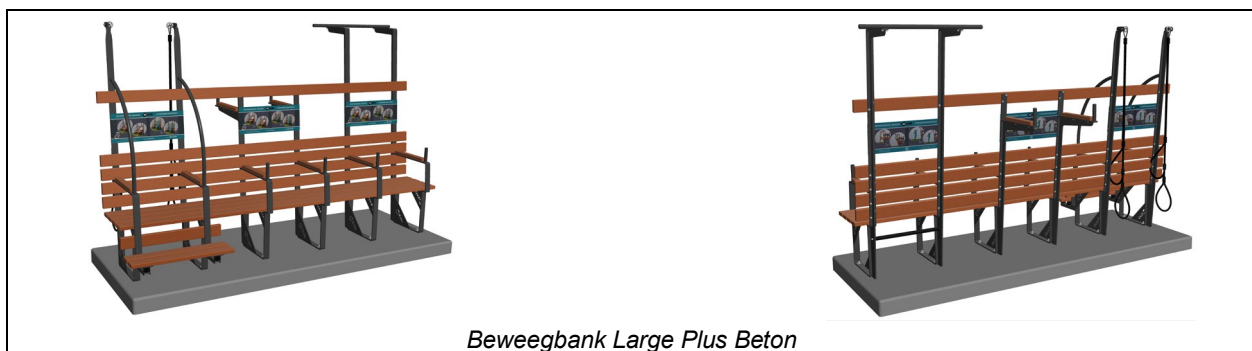
1. Beweegbank Large Plus

Deze versie dient nog verankerd te worden. De beweegbank kan gemonteerd worden op een vlakke, harde ondergrond door middel van twaalf chemische ankers. Lengte van de verankeringsbouten in functie van de aard en de stabiliteit van de ondergrond.



2. Beweegbank Large Plus Beton.

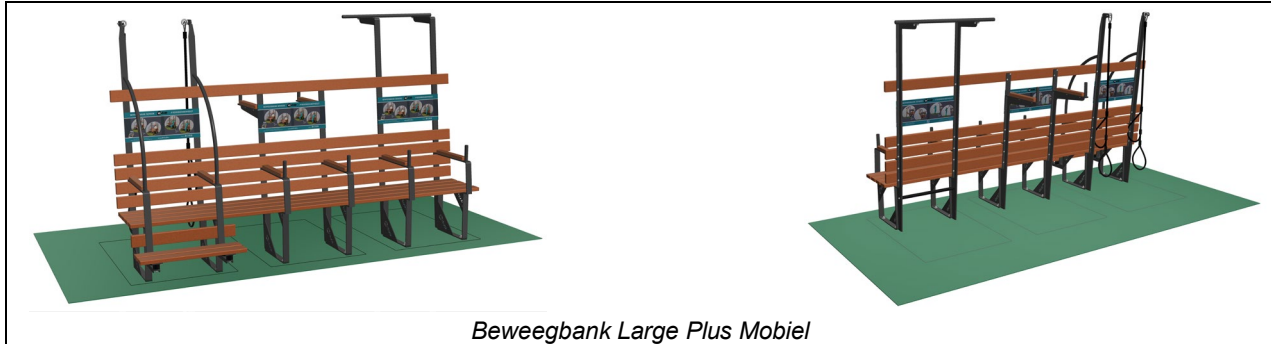
Deze versie is verankerd op een gewapende betonplaat door middel van twaalf chemische ankers. De betonplaat is voorzien van ingewerkte hijsogen (cfr. supra).



3. Beweegbank Large Plus Mobiel

Bij deze versie is de bank verankerd op gegalvaniseerde staalplaten. Deze zorgen ervoor dat de beweegbank eenvoudig verplaatst kan worden. De mobiele versie kan ingezet worden bij sportdagen, speelstraten of andere evenementen. Ze kan ook gebruikt worden indien er nog geen eensgezindheid is over de locatie waar men de beweegbank precies wil inzetten. De mobiele beweegbank verschaft dan de mogelijkheid het rendement van een welbepaalde plaats uit te testen alvorens er een permanente beweegbank voor aan te kopen. De mobiele beweegbank kan daarna weer ingezet en uitgeprobeerd worden op een andere locatie. Op die manier kan stelstelmatig en beredeneerd gewerkt worden aan het creëren van een beweeglint, een netwerk van met elkaar verbonden beweegbanken.

De stalen platen zijn bedekt met een kunstgrasmat. Deze is op maat versneden zodat ze mooi aansluit tussen de profielen van de beweegbank. Omwille van de combinatie van twee kleuren groen en twee kleuren beige ziet het kunstgras er realistisch uit. Elke staalplaat is ook voorzien van een grondanker. Tezamen met het kunstgras worden ook de nodige grondhaken geleverd.



Beweebank Large Plus Mobiel

Ontwikkeling

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

Technische gegevens

Coating gemetalliseerd staalwerk: RAL 7016 – antraciet grijs.

Beweegbank: 3,00m - hoogte: 1,90m - diepte: 1,30m.

Betonplaat: 3,00 x 1,20 x 0,12m. Gewicht: ca. 1030kg.

Stalen platen: 1,20 x 0,80m. Dikte: 10mm.

Kunstgras: 4,00m x 2,00m. Poolhoogte: 26mm. Gewicht 1,98kg/m². Dichtheid 14700 steken per m².

