



Samen in beweging zijn is belangrijk

Outdoor fitnessplaats voor ouderen

In het vorige nummer van Oudfit werd al in het kort melding gemaakt van de interactieve outdoor fitness park in Den Haag. In dit artikel meer informatie over deze bijzondere plek waar ouderen kunnen bewegen.

Deze zomer werd in het Zuiderpark in Den Haag een Fitplaats geopend. Dit outdoor fitness park, waar jong en oud gebruik van kunnen maken, is gerealiseerd door de gemeente Den Haag en Vestia en werd ingericht door Nijha. Naast de ingebruikname van de Fitplaats stond de dag ook in het teken van een gezondheidscheck waar alle inwoners van Den Haag aan konden deelnemen. De aanwezigheid van een permanente "interactieve coach" maakt van deze nieuwe Fitplaats een unieke outdoor fitness locatie.

Tijdens de opening werd maar weer eens duidelijk dat outdoor fitness zeer laagdrempelig en voor iedereen geschikt is. Trimmers, wandelaars, getrainde en ongetrainde senioren, kinderen en jongeren, allemaal waren ze aanwezig om de Fitplaats uit te proberen. Het gaat

hierbij niet zozeer om het "kweken van spierballen" of een topconditie krijgen met behulp van de toestellen, maar het draait veel meer om het lekker samen in beweging zijn. Ieder op zijn eigen niveau. En dat allemaal in de gezonde buitenlucht en helemaal gratis op ieder moment van de dag.

Gezondheidscheck

Om de ingebruikname van de Fitplaats een extra gezond tintje te geven, stond een team van experts klaar om een gezondheidscheck te doen. In deze test werd de gezondheid van deelnemers in kaart gebracht door bijvoorbeeld het meten van bloedsuikergehalte, het vetpercentage en de bloeddruk. Met als eindresultaat een beweegadvies op maat. Daarnaast werden de deelnemers voorgelicht in de vele sport- en beweegactiviteiten die de gemeente Den Haag voor haar inwoners organiseert.

Met en zonder begeleiding

De instructeurs die tijdens de opening van de Fitplaats aanwezig waren, zijn een voorbode van de structurele begeleiding op de Fitplaats. De gemeente Den Haag en Sportsupport gaan er wekelijks sportactiviteiten organiseren. Zo kunnen senioren maar ook bijvoorbeeld jongeren onder begeleiding kennis maken met de verschillende toestellen. Maar ook als er geen begeleiding aanwezig is, kan er natuurlijk ieder moment van de dag

gebruik worden gemaakt van deze laagdrempelige outdoor fitness toestellen, die werken op basis van het eigen lichaamsgewicht. Overbelasting is hierdoor niet mogelijk.

Interactief

Uniek aan dit outdoor fitness park is de aanwezigheid van de interactieve Audionetic zuil. Op de momenten dat er geen begeleiding aanwezig is, kunnen gebruikers hiermee toch worden bijgestaan met advies en voorbeelden om de fitheid te bevorderen. De Audionetic wordt door te trappen op een voetpedaal geactiveerd, waarna ingesproken oefeningen ten gehore worden gebracht. Zo is er ieder moment een "interactieve begeleider" aanwezig. Hiermee is de Fitplaats in het Zuiderpark het allereerste interactieve outdoor fitness park in de wereld!

Realisatie

De Fitplaats is een initiatief van de gemeente Den Haag in samenwerking met Vestia. Het doel is om se-



niëren, maar ook andere doelgroepen, meer in beweging te krijgen in de buitenlucht. In samenwerking met producent en leverancier Nijha werd aan de rand van het Zuiderpark deze prachtige outdoor fitness locatie gerealiseerd. De lijn bestaat uit 12 afwisselende toestellen die gericht zijn op cardio-oefeningen, lenigheid, kracht en balans. Door onder andere op verschillende dagen in de week activiteiten te organiseren op de Fitplaats, verwacht de gemeente Den Haag het gebruik te intensiveren, ook op tijdstippen dat er geen begeleiding aanwezig is. De vele honderden bezoekers tijdens de opening beloven in ieder geval veel goeds voor de toekomst van dit outdoor fitness park.

Informatie: Nijha, telefoon (0573) 28 85 55 of www.nijha.nl.