



Sporten en ontmoeten met outdoor fitness

De toestellen bieden een complete workout in de buitenlucht

Het stimuleren van sport en bewegen onder senioren en ouderen krijgt veel aandacht in Nederland. Naast dat het aanbod bij sportverenigingen steeds meer wordt toegespitst op de doelgroep senioren, worden er ook steeds meer sport- en beweegprojecten voor deze doelgroep opgezet en uitgevoerd. Meestal vinden deze plaats in een gymzaal of sporthal, maar voor deze activiteiten wordt ook gebruik gemaakt van beweegvoorzieningen in de openbare ruimte. Een outdoor fitness parcours is zo'n voorziening die senioren stimuleert meer te bewegen. De nieuwe outdoor fitness lijn van Nijha, Fit4all, is zeer geschikt om senioren zelfstandig of onder begeleiding gezond te laten bewegen. En dat allemaal in de buitenlucht.

Nijha introduceert met Fit4all Outdoor Fitness een unieke lijn stand alone toestellen. Het grote voordeel van 'losse'

toestellen is dat er flexibel kan worden ingespeeld op iedere lokale situatie en wensen. De outdoor fitness toestellen kunnen bij elkaar geplaatst worden, maar ook verspreid langs een route of pad. Een bijkomend voordeel van dit systeem bij Fit4all is dat een gemeente of sportorganisatie naar eigen wens kan kiezen voor de complete lijn toestellen of een keuze maakt uit een aantal toestellen uit de serie.

Met en zonder begeleiding

Fitnessstoestellen in de buitenlucht kunnen uitstekend worden ingepast in het beweegaanbod van bijvoorbeeld MBvO- of GALM-docenten, begeleiders van senioren-sport, sportconsulenten en buurtwerkers. De begeleider geeft adviezen en tips bij de opbouw en uitvoering van oefeningen. Hierbij kan tijdens de oefeningen specifiek



In combinatie

De outdoor fitness lijn van Nijha leent zich uitstekend voor combinaties met andere sportieve activiteiten. Zo is het gebruik van de outdoor fitnessstoestellen een leuke afwisseling op het wandelen, fietsen of trimmen. De oefeningen op de toestellen kunnen zowel voor, tijdens of na de activiteit worden uitgevoerd. Ook tijdens bijvoorbeeld nordic walking zijn oefeningen op de Fit4all toestellen heel goed in te passen.

De krachttoestellen in deze Fit4all lijn werken op basis van het eigen lichaamsgewicht als contragewicht. Dit maakt deze outdoor fitness serie voor iedereen geschikt en zeer laagdrempelig. Van jong tot oud kan op eigen beweegniveau plezier beleven aan de oefeningen op de toestellen. Voor senioren is deze nieuwe outdoor fitness lijn een plezierige manier om lekker gezond in beweging te zijn in de buitenlucht. En de oefeningen hebben ook nog eens een positieve invloed op coördinatie, spierkracht, flexibiliteit, en het verbeteren van de conditie en het uithoudingsvermogen.

worden ingespeeld op de mogelijkheden van senioren. Fit4all Outdoor Fitness is gebruiksvriendelijk en de toestellen zijn laagdrempelig. Het biedt daarom senioren ook de optie om zelf, zonder begeleiding, aan de slag te gaan met de outdoor fitness toestellen.

Sport- én ontmoetingsplek

De Fit4all toestellen voldoen aan de veiligheidsnormen voor de openbare ruimte. U ziet ze dan ook in parken, bij sportaccommodaties, in de omgeving van woon- en zorgcentra, in de wijk of langs trim- en wandelroutes. Een outdoor fitness park brengt iedereen in beweging en heeft zo ook de functie van een plek waar mensen graag samen komen; een sociale ontmoetingsplek in de wijk. Voor groepen senioren kan het bijvoorbeeld de startplek zijn voor hun sportieve activiteiten.

Van cardio tot complete workout

De dertien toestellen in de Fit4all lijn hebben allemaal een eigen hoofdfunctie: kracht, cardio, balans, coördinatie of flexibiliteit. De gebruiker voert cardio-oefeningen bijvoorbeeld uit op de "Airwalker" en de "Crosstrainer" en doet krachttraining met de "Pull-up" en de "Chest". Balans en coördinatie wordt getraind op de "Springer" en

de "Twister". Daarnaast kunnen een aantal toestellen gebruikt worden voor warming-up, rek- en strekoefeningen of cooling-down. Iedereen kan zo naar eigen wens een training samenstellen. Begeleiders van senioren sport kunnen door deze afwisselende toestellen en oefeningen eenvoudig inspelen op de wensen en mogelijkheden van de senioren. Samen vormen de toestellen een complete workout in de buitenlucht.

Een outdoor fitness parcours sluit aan bij de hedendaagse bewegcultuur. Jong en oud wil graag op zelf gekozen momenten sporten en bewegen en doen dit het liefst dichtbij de eigen woonomgeving. Hierbij wil de sporter de keuze hebben om individueel of in groepsverband de activiteit op eigen beweegniveau uit te voeren. Zonder dat dit kosten met zich meebrengt. De Fit4all Outdoor Fitness lijn speelt in op al deze veranderende wensen van de sporter en is dan ook een aanwinst binnen iedere gemeente of sportorganisatie.

Informatie over de Fit4all Outdoor Fitness lijn, of wilt u een outdoor fitness locatie op maat laten ontwerpen: Nijha, tel.: (0573) 28 85 55, e-mail: info@nijha.nl. Of www.nijha.nl

Iedereen kan naar eigen wens een training samenstellen

De outdoor fitness lijn leent zich ook voor combinaties met andere sportieve activiteiten

