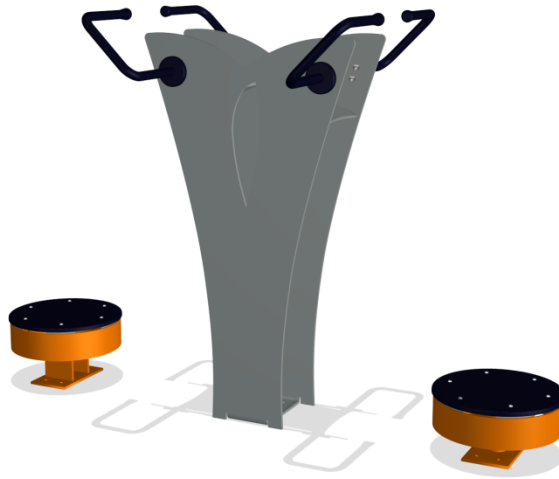


Voorstel Bewegepark Gennep - West



FST221 Twist & Helix (Wobble)



Twist



Met de Twist kan balans, kracht en lenigheid worden getraind! Balans door rotaties te maken met zo weinig mogelijk steun. Kracht van de romp (buik- en onderrugspieren) kan verbeterd worden door het bovenlijf te stabiliseren en korte rotaties te maken met de benen. De mobiliteit van de onderrug kan verbeterd worden door de benen en de romp rustig naar 2 verschillende bewegingen te bewegen.

Helix



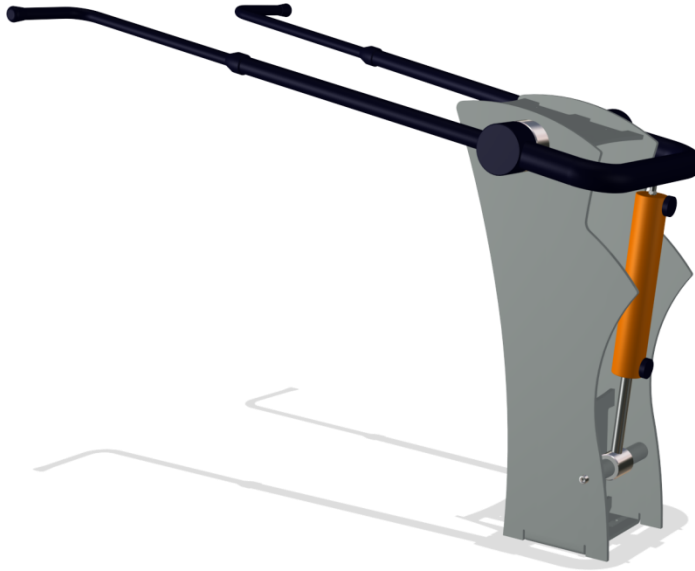
De Helix werkt als een oefentol. Door de luchtbalg kan de moeilijkheidsgraad voor iedere doelgroep anders ingesteld worden en reageert het daadwerkelijk op de onbalans van de gebruiker. Anders dan een veer die altijd zelf een voorkeursrichting van bewegen heeft. Ook het aantal oefeningen dat met de Helix gedaan kan worden is eindeloos. De Helix wordt voornamelijk gebruikt voor balansoefeningen.

FST109 Crosstrainer



Op deze crosstrainer kan men perfect het uithoudingsvermogen verbeteren. Het voordeel van de crosstrainer is dat men een hele soepele en grote beweging maakt waarbij de armen en benen meedoen. Hierdoor gebruikt men alle grote spiergroepen in het lijf en verbruikt men veel energie. Net als bij een indoor fitnesscentrum is de crosstrainer altijd het meest gebruikte apparaat.

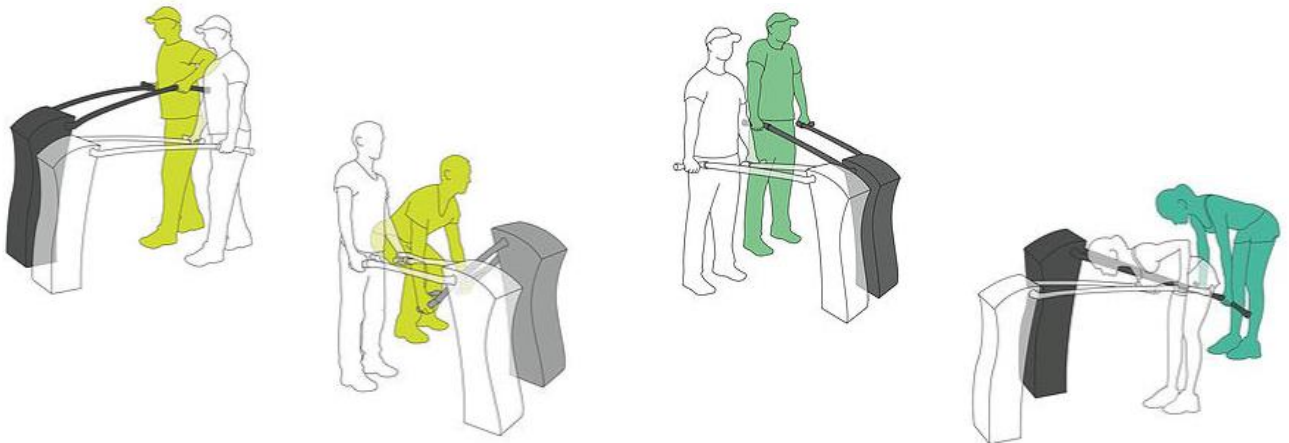
FST105 Upright Row, Press Down



De ST05 herbergt vele mogelijkheden: Upright Row, Press Down, Shoulder Press, Lat Pull Down, Squat, Lunges, Bent Over Row, Bent Over Chest Press, Dead Lift etc. etc.

Dit apparaat is uitgevoerd met een pneumatische demper waardoor de weerstand instelbaar is door de bewegingssnelheid te variëren. Als men rustig duwt dan is de weerstand extreem laag en naarmate men meer snelheid maakt neemt de weerstand toe.

Het grote voordeel van dit veelzijdige toestel is dat de lengte & hoogte van de armen het ook mogelijk maakt om vanuit een rolstoel oefeningen te doen. Zo kan men een Shoulder Press en Lat Pull Down doen, maar ook een Upright Row en Press Down.



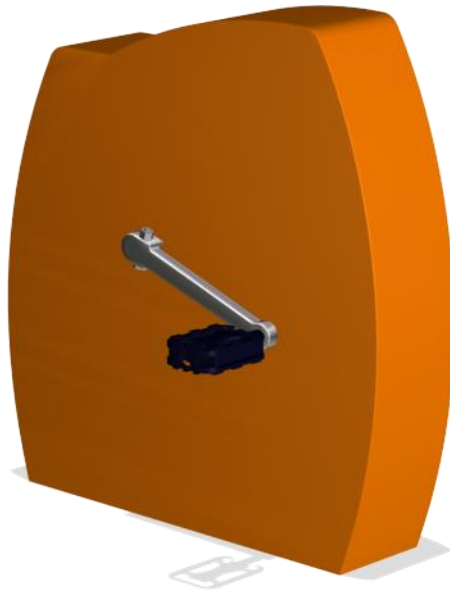
FST117 Spinner Bike



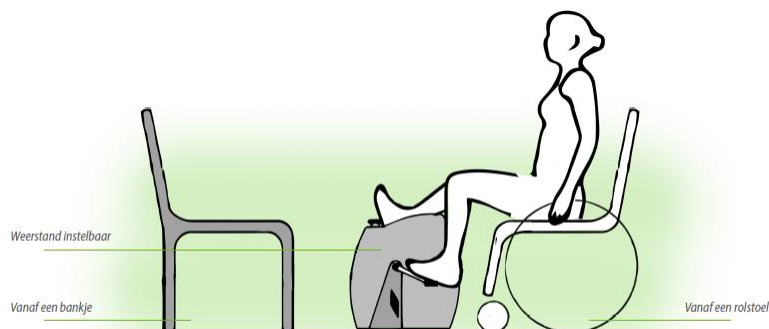
Van alle apparaten is de Spinner de meest laagdrempelige. Door de unieke wrijvingsvrije magneetrem is de weerstand instelbaar van 25 Watt tot een verpletterende 600 Watt. Dit maakt de fiets geschikt voor mensen die laag belastbaar zijn tot en met zelfs de professionele wielrenners. Het zadel is in hoogte verstelbaar en heeft een ruime instap. Met de ST17 Pro Spinner kan men meerdere grondmotorische eigenschappen verbeteren:

1. Uiteraard kan met het uithoudingsvermogen verbeteren door te fietsen op een weerstandsniveau dat men minimaal 20 minuten kan volhouden;
2. Doordat de weerstand ook heel zwaar in te stellen is, kan men ook echt op kracht trainen;
3. Door de weerstand heel licht in te stellen is de fiets ook te gebruiken voor het verbeteren van de lenigheid.

FST129 Crank (Bike)



De ST29 Crank is waarschijnlijk de meest toegankelijke outdoor fitness toestel dat er bestaat. Men rijdt simpelweg de rolstoel tot aan de trappers en na het wegklappen van de voersteunen kan men beginnen met fietsen! Als de ST29 geplaatst wordt bij een bankje is deze ook goed te gebruiken door sporters die niet gebonden zijn aan een rolstoel. De Crank is op weerstand instelbaar en is derhalve geschikt voor iedereen!



FAZ401 Instructiebord



Het instructiebord voorziet in informatie op maat. In dit geval specifieke informatie met betrekking to het beweegpark in Gennepe-West.

KPX180183 Handbike



Deze Handbike is uitermate geschikt voor alle leeftijden en is voorzien van een gemakkelijk toegankelijke stoel . Het toestel is dusdanig ontworpen zodat iedereen terecht kan, jong of oud / klein of groot . Deze handbike is zowel vanuit de stoelzijde te gebruiken als aan de andere zijde voor bijvoorbeeld mensen in een rolstoel. Door de lage weerstand is het toestel geschikt voor vrijwel iedereen. Voor een passend geheel is dit toestel speciaal uitgevoerd in de kleuren van de overige toestellen, namelijk in oranje met grijze coating.

KST999-02 Loopbrug met oefenpaden*



Balans

'Een natuurlijke omgeving nabootsen. Bijvoorbeeld d.m.v. een pad met diverse ondergronden (o.a.) grind, met op- en afstapjes, met draaimomenten, enz. Moeilijke stukken met reling die ondersteuning kan bieden. Dit beweegtoestel zal speciaal voor de beweegtuin in Gennep worden uitgevoerd in bijpassende kleurenstelling (bijvoorbeeld oranje leuningen).

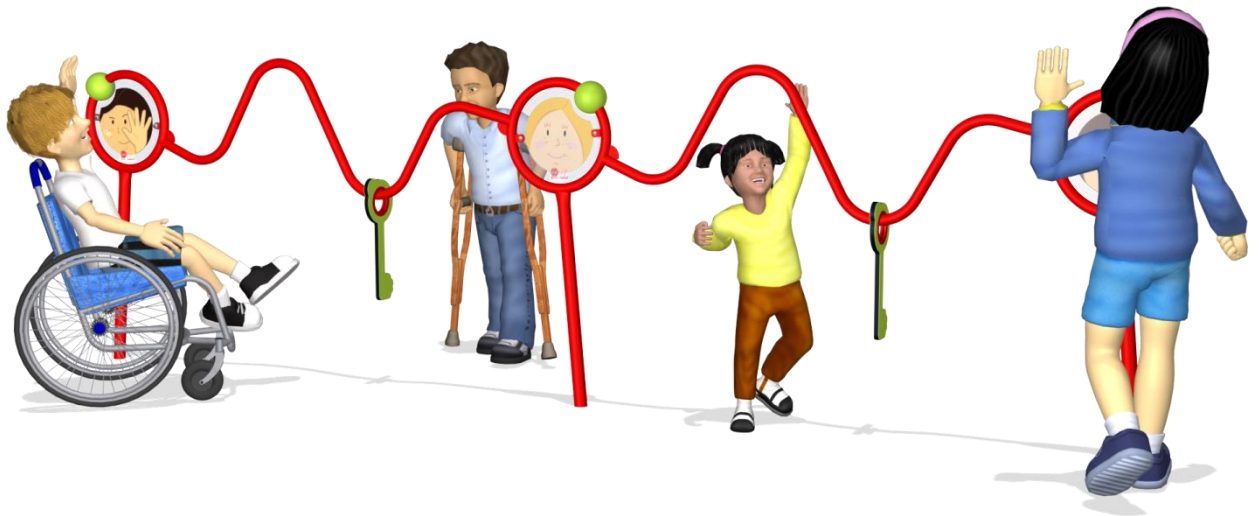
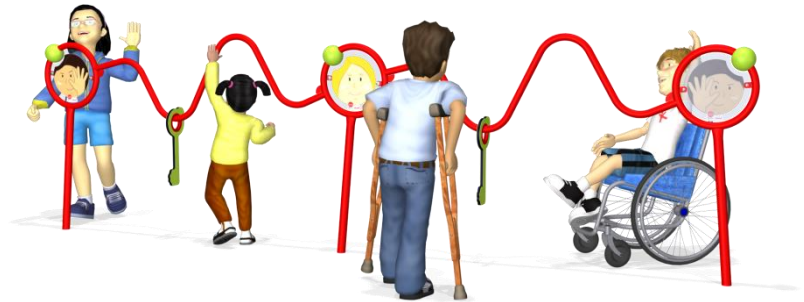
* Foto dient slechts als referentievoorbeeld.

TPP30201 Spelletjestafel



Spelletjestafel met 2 zitbankjes. Er zijn diverse spellen leverbaar waaronder schaken, mens-erger-je-niet, div. kaartspellen etc. etc. De tafel is tevens geschikt voor rolstoelgebruikers.

KOM190685 Spiral Divider II



Met het spiraal kunnen ouderen gemakkelijk en op een leuke manier de armspieren en coördinatie trainen. Door het regelmatig uitvoeren van de oefeningen verbetert de beweeglijkheid in de schouders, wordt de oog-handcoördinatie beter en trainen de senioren hun concentratie. Deze speciale versie is tot stand gekomen met behulp van het NSGK i.c.m. Panton en Kompan. Door het fleurige en speelse uiterlijk is deze spiraal uiteraard ook een geliefd object voor de kinderen.

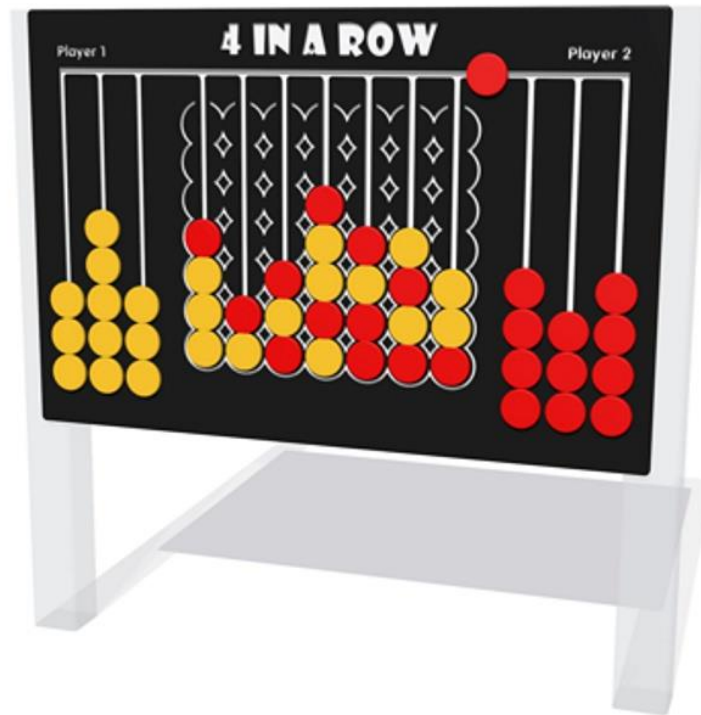
TPP28010 Twist XL Speelpaneel (inclusief standers)



Met het speelpaneel Twist is het de bedoeling alle rvs kogeltjes van de ene kant naar de andere kant te loodsen door heen en weer aan het rad te draaien. Zo wordt door het spelen van een spelletje het brein geactiveerd , maar er wordt ook meteen bewogen!

Het paneel is toegankelijk én op de juiste hoogte voor zowel valide als minder valide mensen. De standers zijn vervaardigd uit gerecycled kunststof. Het paneel is vervaardigd uit HDPE kunststof, oersterk voor in de buitenruimte.

TPP28002 Vier-op-een-rij XL Speelpaneel (inclusief standers)



Zoals de naam van dit speelpaneel al doet vermoeden gaat het hierbij om als eerste 4 schijven van dezelfde kleur op één rij te krijgen (horizontaal, verticaal óf diagonaal). Het sociale aspect speelt hierbij een rol, immers je hebt minimaal 2 personen nodig om het spellerje te kunnen spelen. Voor senioren is dit meteen een manier om het brein te activeren en voor een stukje beweging. Het paneel is toegankelijk én op de juiste hoogte voor zowel valide als minder valide mensen. De standers zijn vervaardigd uit gerecycled kunststof. Het paneel is vervaardigd uit HDPE kunststof, oersterk voor in de buitenruimte.

Hartelijk dank voor uw aandacht!

