

 **DENFIT POUR LES SENIORS**



DENFIT
INTERNATIONAL LTD.

Faire de l'exercice procure une sensation de bien-être

Le sport et l'exercice physique vous aident à rester en forme, même à un âge avancé. Ils vous aident à maintenir une bonne condition physique et à vous sentir en meilleure forme tant sur le plan physique que mental. De plus, ils réduisent les risques de maladies (chroniques). Vieillir de manière dynamique présente également l'avantage de pouvoir continuer à pratiquer les activités que vous aimez faire.



Le sport et l'exercice physique apportent également de l'énergie, à la fois littéralement et figurativement. Utiliser activement son corps et son cerveau procure une sensation de satisfaction. La plupart des gens se sentent beaucoup mieux après avoir fait de l'exercice. Cela est dû au fait que pendant l'activité physique, la substance "endorphine" est produite dans le cerveau, ce qui vous fait vous sentir mieux, plus détendu et satisfait. Une autre raison de faire plus d'exercice est la sensation de bien-être qu'il procure et la convivialité qu'il implique.



Prévenir et faire face aux maladies

L'exercice régulier est l'un des moyens les moins chers et les meilleurs pour améliorer et maintenir une bonne santé. L'activité physique est bénéfique pour le cœur, les vaisseaux sanguins et les poumons, et réduit le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer. Mais cela peut également avoir un effet bénéfique sur les personnes souffrant déjà d'une maladie chronique. Pensez aux maladies cardiaques liées à la calcification des artères, mais aussi au diabète lié à l'âge, à l'ostéoporose, à l'accident vasculaire cérébral et à la dépression. Pour les personnes atteintes d'arthrite, l'activité physique peut même réduire la douleur. Il est conseillé de faire de l'exercice en tenant compte de vos limites et de les respecter.

Une plus grande autonomie & indépendance

Toute personne qui pratique une activité physique modérément intense pendant 2,5 heures (150 minutes) chaque semaine maintient ses muscles et son endurance à un niveau optimal. De plus, cela vous aide à rester autonome et indépendant pendant une plus longue période et réduit le risque de fractures et d'autres limitations physiques. L'exercice modérément intense comprend des activités qui font augmenter la fréquence cardiaque, mais pendant lesquelles il est encore possible de parler. Des exemples sont la marche et le vélo à un rythme tranquille, mais aussi les tâches ménagères, le jardinage et les exercices sur une chaise.



Les bienfaits du sport et de l'exercice physique

- ✓ Il améliore l'humeur et donne de l'énergie.
- ✓ C'est bon pour la circulation sanguine, la respiration, les muscles, les articulations et les os.
- ✓ Il améliore la vitesse de marche.
- ✓ Il augmente la résistance et aide à se débarrasser du stress.
- ✓ Il améliore l'équilibre, ce qui réduit le risque de chute.
- ✓ C'est bon pour la santé mentale et contribue à l'indépendance à un âge avancé.

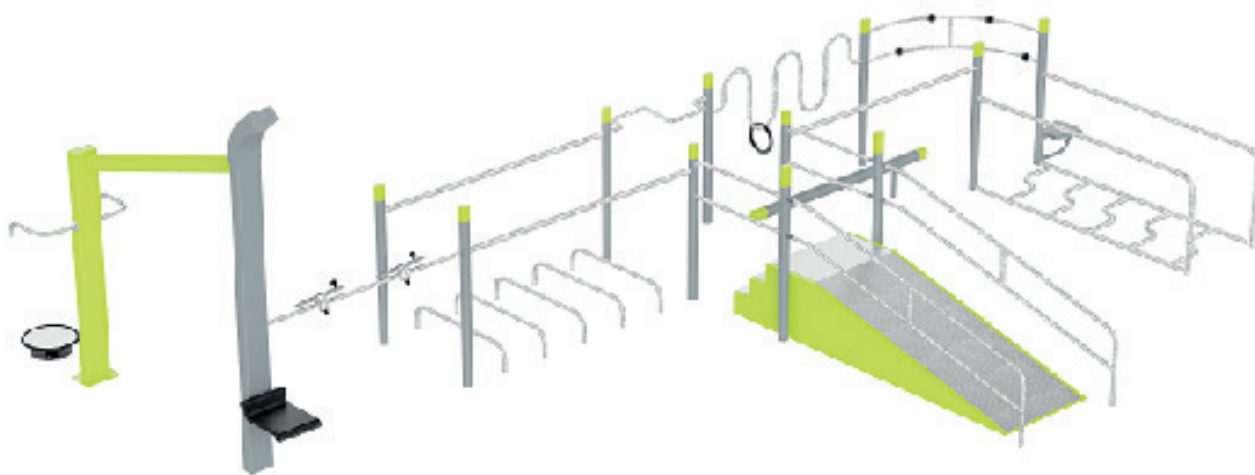


Denfit propose une large gamme d'unités d'entraînement conviviales pour les seniors.
Dans cette brochure, nous présentons une sélection de celles-ci.

MotionPlus

Le Denfit MotionPlus est une unité d'entraînement conviviale spécialement conçue pour les seniors. Il est spécifiquement conçu pour aider les personnes âgées à rester en forme et en bonne santé, tout en profitant d'interactions sociales. Renforcer la force, la flexibilité et l'équilibre grâce à l'utilisation du MotionPlus réduit le risque de chute chez les personnes âgées. Le MotionPlus offre plusieurs exercices pour entraîner les doigts, les mains, les poignets, les bras et les épaules. En plus de cela, il existe plusieurs exercices qui aident à améliorer l'équilibre et la flexibilité. Les escaliers et la rampe renforcent les muscles des jambes. Le produit standard comprend : une rampe avec des escaliers, des barres de pont de marche, une poutre d'équilibre, une barre ondulée avec un anneau, un exercice pour les bras et les poignets, un handbike, 5 haies, WaxonWaxoff, une planche d'équilibre, un siège, une plaque de montée, une barre de saut et un exercice pour les doigts.

Il est possible d'ajouter des exercices tels qu'un stepper, une roue et un twister, ou d'exclure certains exercices. Veuillez nous contacter pour connaître les possibilités à info@denfit.nl.



UrbanGym

Denfit Gym est un système d'entraînement basé sur la résistance du poids corporel qui propose des unités d'entraînement parfaites pour les seniors. Il peut être utilisé de différentes manières pour réaliser différents exercices pour un entraînement complet du corps. Il vous suffit de suivre les pictogrammes d'instruction pour vous guider dans l'exercice. Les appareils sont faciles d'accès et se distinguent par leur design moderne et contemporain.

BalanceBoard



BikeFit Senior



PowerPush Inclusive



WaxonWaxoff



StepWalk



StretchOut



UrbanGym Combi's

Les combinaisons de 2 ou 3 produits UrbanGym offrent de nombreuses possibilités d'entraînement, même dans un espace limité. Vous pouvez vous entraîner avec des amis, des voisins ou des inconnus qui deviennent des partenaires d'entraînement. Lorsque vous vous entraînez sur un appareil, vous entrez rapidement en contact avec d'autres personnes et vous pouvez vous motiver mutuellement. La compétition amicale, l'interaction sociale, la motivation, les nouvelles idées et les routines fixes vous aident à vous maintenir en forme et à rester en forme.

Gym combi 1

RowFit-HandBike-BalanceBoard



Gym combi 5

PowerPull-StepUp-BikeFit



Gym combi 14

WaveWalk-StepWalk



Gym combi 20

TwistOut-WaxOnWaxOff



SportPoint

Avec ces produits de fitness, vous pouvez emmener la salle de sport en plein air pour un entraînement complet quand vous le souhaitez. L'entraînement en force permet de renforcer les muscles, ce qui est important pour les seniors, car à partir de l'âge de 50 à 70 ans, une perte musculaire d'environ 10 à 15 % se produit. À partir de l'âge de 80 ans, cette perte peut atteindre même 30 à 50 % ! En perdant de la masse musculaire, les personnes âgées peuvent souffrir de raideurs articulaires et d'un corps moins fort.

Pectoral



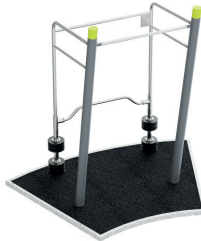
Multifit



Cardio Row



Upperbody Inclusive



FitPoint & PaceWalk

Ces options sont parfaites lorsque l'espace disponible est limité et constituent une bonne solution pour développer des zones de fitness dans les environnements urbains, même en plein centre-ville. FitPoint propose 8 exercices différents, dont 3 avec une résistance réglable, et permet un entraînement complet du corps. Sur le PaceWalk, 4 utilisateurs peuvent se concentrer simultanément sur l'entraînement du bas du corps tout en discutant avec les autres utilisateurs.

FitPoint



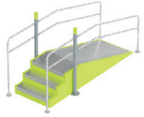
PaceWalk



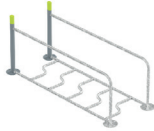
BasixFit

Denfit BasixFit propose une gamme d'appareils statiques spécialement conçus pour maintenir les personnes âgées en forme et en bonne santé. L'accent est mis sur l'équilibre, la rotation et la marche coordonnée (escaliers). Renforcer la force et la flexibilité réduit le risque de chute, ce qui contribue à une meilleure qualité de vie. Être actif ne consiste pas seulement à ajouter des années à votre vie, mais à ajouter de la vie à vos années.

Stairs with Ramp Walking Bridge Bars



Stairs



Balance Beam Bars



MultiGym



Nature Fitness

Nature fitness est une étape supplémentaire vers une façon de penser plus écologique. Cette ligne de produits basée sur UrbanGym utilise du bois durable et respectueux de l'environnement, certifié FSC®. Avec Nature Fitness, vous pouvez créer des espaces urbains au look naturel et les produits sont facilement accessibles à tous, quel que soit leur âge. Se trouver dans la forêt tout en faisant de l'exercice vous donne l'impression de faire partie de la nature elle-même.

BikeFit Senior



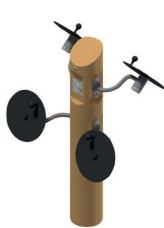
StepUp



RunFit



WaxOnWaxOff Double



"Nous ne cessons pas de faire de l'exercice parce que nous vieillissons, nous vieillissons parce que nous arrêtons de faire de l'exercice"



DENFIT IS PROUDLY MANUFACTURED AND DESIGNED IN THE NETHERLANDS

For questions and more information:
info@denfit.eu / www.denfit.eu

Certified according to EN16630