



DENFIT PARA MAYORES



DENFIT
INTERNATIONAL LTD.

Hacer ejercicio proporciona una sensación agradable

El deporte y el ejercicio te ayudan a mantenerte en forma, incluso a una edad avanzada. Te ayuda a mantener una buena condición física y a sentirte más en forma tanto física como mentalmente. También reduce las posibilidades de sufrir enfermedades (crónicas). El envejecimiento activo tiene la ventaja de que puedes seguir realizando las actividades que te gustan hacer.



El deporte y el ejercicio también proporcionan energía, tanto literal como figuradamente. Utilizar activamente tu cuerpo y cerebro te brinda una sensación de satisfacción. La mayoría de las personas se sienten mucho mejor después de hacer ejercicio. Esto se debe a que durante el movimiento se produce en el cerebro la sustancia “endorfina”. Esto te hace sentir mejor, ya que te relajas más y te sientes satisfecho. Otra razón para hacer más ejercicio es la sensación que el movimiento puede proporcionar y la sociabilidad que implica el movimiento.



Prevenir y enfrentar enfermedades

El ejercicio regular es una de las formas más económicas y mejores para obtener y mantener una mejor salud. El movimiento físico es bueno para el corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Pero también puede tener un efecto beneficioso en personas que ya padecen una afección crónica. Piensa en enfermedades cardíacas relacionadas con la calcificación arterial, pero también en la diabetes en la vejez, la osteoporosis, el accidente cerebrovascular y la depresión. Para las personas con artritis, el movimiento físico incluso puede reducir el dolor. Se recomienda hacer ejercicio con precaución: conoce y respeta tus límites.

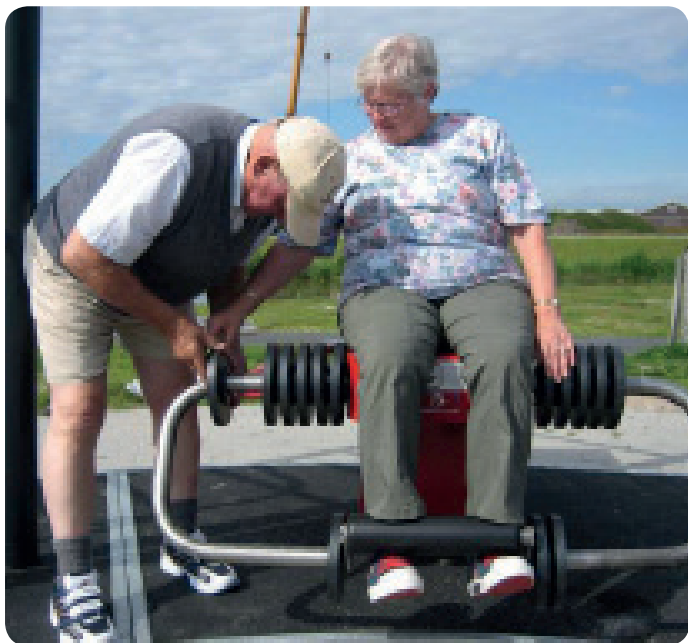
Más autonomía e independencia a largo plazo

Todas las personas que se mueven moderadamente de forma intensa durante 2,5 horas (150 minutos) cada semana mantienen sus músculos y resistencia en buen estado. Además, ayuda a mantener la independencia y autonomía durante más tiempo, y reduce la probabilidad de fracturas y otras limitaciones físicas. El ejercicio moderadamente intenso consiste en actividades en las que la frecuencia cardíaca aumenta, pero durante las cuales todavía es posible hablar. Ejemplos de ello son caminar y andar en bicicleta a un ritmo tranquilo, pero también realizar tareas domésticas, trabajar en el jardín y hacer ejercicios sentado en una silla.



Beneficios del deporte y el ejercicio:

- ✓ Mejora el estado de ánimo y proporciona energía.
- ✓ Es bueno para la circulación sanguínea, la respiración, los músculos, las articulaciones y los huesos.
- ✓ Mejora la velocidad al caminar.
- ✓ Aumenta la resistencia y ayuda a eliminar el estrés.
- ✓ Mejora el equilibrio, lo que reduce el riesgo de caídas.
- ✓ Es beneficioso para la salud mental y contribuye a la independencia en la vida posterior.



Denfit ofrece una amplia gama de unidades de entrenamiento fáciles de usar para personas mayores. En este folleto mostramos una selección de ellas.

MotionPlus

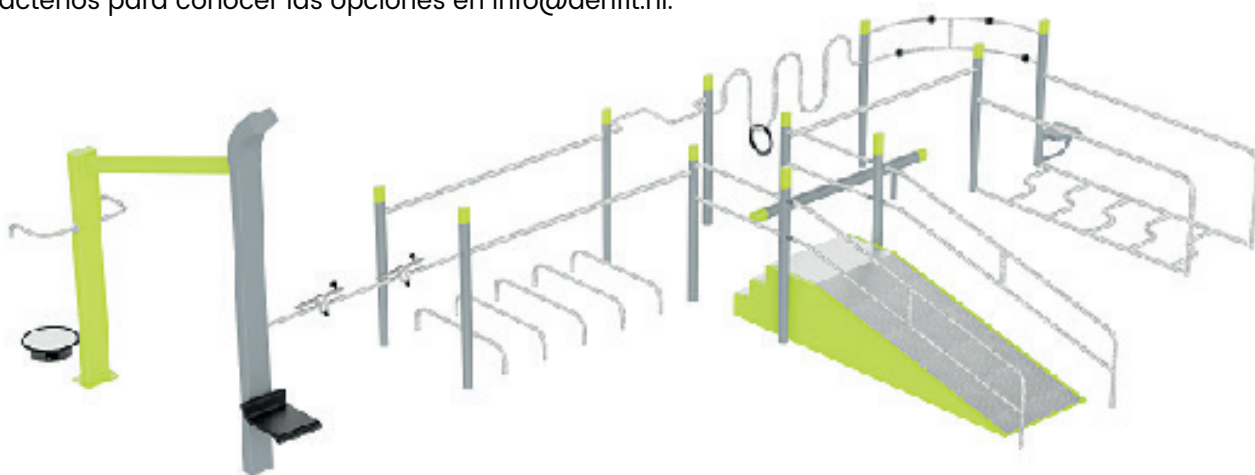
El Denfit MotionPlus es una unidad de entrenamiento fácil de usar para personas mayores.

Está especialmente diseñado para que los ancianos se mantengan en forma y saludables, al tiempo que disfrutan de la interacción social. El uso del MotionPlus para desarrollar fuerza, flexibilidad y equilibrio reduce el riesgo de caídas en las personas mayores.

El MotionPlus ofrece múltiples ejercicios para entrenar los dedos, manos, muñecas, brazos y hombros. Además, hay varios ejercicios que ayudan a mejorar el equilibrio y la flexibilidad. Las escaleras y la rampa fortalecen los músculos de las piernas.

El producto estándar incluye: rampa con escaleras, barras de puente de caminar, viga de equilibrio, barra ondulada con anillo, ejercicio de brazo y muñeca, bicicleta de mano, 5x vallas, WaxonWaxoff, tabla de equilibrio, asiento, plato de step up, barra de salto y ejercicio de dedos.

Es posible agregar ejercicios como un stepper, rueda y twister, o excluir ciertos ejercicios. Por favor, contáctenos para conocer las opciones en info@denfit.nl.



UrbanGym

Denfit Gym es un sistema de entrenamiento basado en resistencia del peso corporal que ofrece unidades de entrenamiento perfectas para personas mayores. Se puede utilizar de diversas formas para realizar diferentes ejercicios para un entrenamiento completo del cuerpo. Solo tienes que seguir el pictograma de instrucciones para guiarte a través del ejercicio. Los dispositivos son de fácil acceso y se destacan por su diseño moderno y contemporáneo.

BalanceBoard



BikeFit Senior



PowerPush Inclusive



WaxonWaxoff



StepWalk



StretchOut



UrbanGym Combi's

Combinaciones de 2 o 3 productos UrbanGym que ofrecen muchas posibilidades de entrenamiento en espacios limitados. Haciendo ejercicio junto con amigos, vecinos o desconocidos, que se convierten en compañeros de entrenamiento. Si entrenas en un dispositivo, rápidamente entras en contacto con otras personas y pueden motivarse mutuamente. Competencia amistosa, interacción social, motivación, nuevas ideas y rutinas fijas para ponerte en forma y mantenerte en forma.

Gym combi 1

RowFit-HandBike-BalanceBoard



Gym combi 5

PowerPull-StepUp-BikeFit



Gym combi 14

WaveWalk-StepWalk



Gym combi 20

TwistOut-WaxOnWaxOff



SportPoint

Con estos productos de fitness, llevas el gimnasio interior al exterior para realizar un entrenamiento completo cuando lo desees. El entrenamiento de fuerza crea músculos más fuertes, lo cual es importante para las personas mayores, ya que a partir de los 50 a 70 años se produce una pérdida muscular de aproximadamente 10 a 15%. ¡A partir de los 80 años, esta pérdida puede ser incluso del 30 al 50%! Al perder masa muscular, las articulaciones se vuelven rígidas en las personas mayores y también se debilita el cuerpo.

Pectoral



Multifit



Cardio Row



Upperbody Inclusive



FitPoint & PaceWalk

Son opciones perfectas cuando el espacio disponible es limitado y ofrecen una buena solución para desarrollar zonas de fitness en entornos urbanos, incluso en el centro de la ciudad. FitPoint ofrece 8 ejercicios diferentes, 3 de ellos con resistencia ajustable, y ofrece un entrenamiento de cuerpo completo. En el PaceWalk, 4 usuarios pueden enfocarse en entrenar la parte inferior del cuerpo mientras charlan con los demás usuarios.

FitPoint



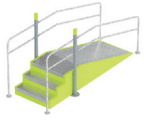
PaceWalk



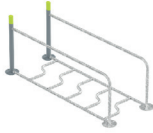
BasixFit

Denfit BasixFit ofrece una variedad de dispositivos estáticos diseñados especialmente para mantener a las personas mayores en forma y saludables. El enfoque está en el equilibrio, la rotación y la coordinación (escaleras) al caminar. Desarrollar fuerza y flexibilidad reduce el riesgo de caídas, lo que conduce a una mejor calidad de vida. Ser activo no se trata solo de agregar años a tu vida, se trata de agregar vida a tus años.

Stairs with Ramp Walking Bridge Bars



Stairs



Balance Beam Bars



MultiGym



Nature Fitness

Nature Fitness es el siguiente paso hacia una forma de pensar más ecológica. Esta línea basada en UrbanGym utiliza madera sostenible y respetuosa con el medio ambiente certificada por FSC®. Con Nature Fitness, puedes crear espacios urbanos con un aspecto natural y los productos son de fácil acceso para personas de todas las edades. Estar en el bosque mientras haces ejercicio te hace sentir que eres parte de la naturaleza misma.

BikeFit Senior



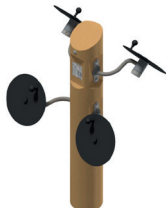
StepUp



RunFit



WaxOnWaxOff Double



"No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos, envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio."



DENFIT IS PROUDLY MANUFACTURED AND DESIGNED IN THE NETHERLANDS

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

Certified according to EN16630