

# EEN GEZONDE INVESTERING – OUTDOOR FITNESS

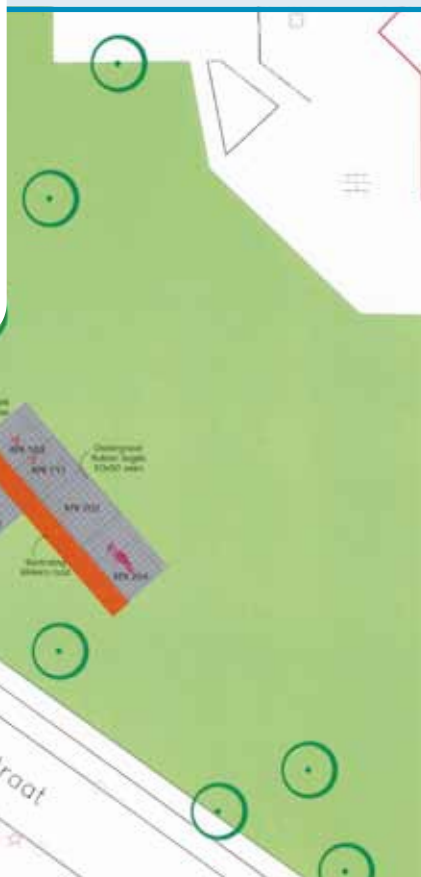


## BEWEGEN BAAT HET BREIN

“Bewegen baat het brein”; immers beweging stimuleert de cognitieve vaardigheden en ontwikkeling van jonge kinderen alsook de mentale vitaliteit bij volwassenen en ouderen. Sport stelt mensen in staat om actief deel te nemen aan de maatschappij, van jong tot oud en op ieder niveau. Daarom is sport- en beweging een onmisbaar element voor een gezonde, leefbare en dynamische gemeenschap. Trapveldjes, multifunctionele sportvoorzieningen en speelpleinen in de wijk of buurt zijn een basis voor een gezonde infrastructuur; outdoor fitness plekken in de openbare ruimte zijn hierbij een nieuw fenomeen.

**NOC\*NSF** heeft in aansluiting op haar campagne “Gemeenteraadsverkiezingen 2010” onlangs een aantal ‘good practices’ gepresenteerd; waaronder die van de Outdoor Fitness locatie in Doetinchem. Zie [www.sportenverkiezingen.nl](http://www.sportenverkiezingen.nl) onder ‘sport en maatschappij’ en klik dan op ‘sport en politiek’.

Erica Terpstra, voorzitter van het NOC\*NSF heeft in mei 2009 de Outdoor Fitness locatie geopend!



Outdoor Fitness locatie Eduard Schilderinkstraat te Doetinchem

## EEN GEZONDE INVESTERING

X-ercise toestellen zijn gemaakt van sterke en duurzame materialen die geschikt zijn voor intensief gebruik. X-ercise is gecertificeerd volgens het TÜV-test programma 55012 dat specifiek ontwikkeld is voor het testen van outdoor fitness toestellen. X-ercise kan zonder meer in de openbare ruimte geplaatst worden en is zo betrouwbaar,

## X-ERCISE. BEWEGINGSVRIJHEID VOOR IEDEREEN.

X-ercise van KOMPAN is een complete lijn outdoor fitness toestellen die speciaal ontwikkeld zijn voor gezonde beweging in de buitenlucht. Dat is goed nieuws voor iedereen die baat heeft bij een dagelijkse portie beweging, conform de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen: 30 minuten per dag en minimaal 5 dagen per week. De toestellen zijn in het bijzonder bedoeld voor senioren, maar ook bij uitstek geschikt voor andere doelgroepen vanaf 15 jaar. X-ercise draagt bij aan een gezonde leefstijl en stelt senioren in staat, alleen of in groepsverband, op een veilige en sociale manier actief te zijn.

KPX 121



Sit-up Bench

KPX 126



Push up Bars

KPX 220



Flex Wheel / Body Flexer

KPX 222



Sit-up / Power Bike

KPX 224



Body Flexer / Upperbody Trainer

KPX 226



Free Runner / Cross Trainer met dak

KPX 320



Free Runner / Cross Trainer / Power Bike

**X-ERCISE**  
MAINTAIN GOOD HEALTH

dat het ook naast een kinderspeelplaats mag staan. Omdat de producten niet als speeltoestel aangemerkt worden en kinderen herkenbaar onderscheid moet kunnen maken tussen outdoor fitness objecten en speciaal voor hen ontwikkelde speeltoestellen dient er sprake te zijn van een fysieke (natuurlijke) afscheiding.

## Onderzoek van de Gelderse Sport Federatie GSF (onder supervisie van het Mulierinstituut) laat zien dat X-ercise wérkt.

KOMPAN heeft op meerdere locaties in Nederland al X-ercise fitnessplekken gerealiseerd; onder andere in Doetinchem. De Gelderse Sport Federatie heeft, onder supervisie van het Mulierinstituut, de effecten van deze Outdoor Fitness locatie voor senioren onderzocht.

Dit zijn de eerste resultaten:

### Resultaten alle gebruikers van de Outdoor Fitness locatie:

- De 3 belangrijkste redenen voor het gebruik van de locatie zijn plezier, verbetering van conditie en contact met leeftijdgenoten
- De meest gebruikte toestellen zijn de Body Flexer, Power Bike, Flex Wheel en Cross Trainer

Op deze X-ercise fitnesslocatie organiseert de gemeente Doetinchem, in samenwerking met de Gelderse Sport Federatie, een wekelijks beweeguur voor senioren.

### Resultaten van deelnemers aan het beweeguur in Doetinchem:

- De deelnemers in de leeftijd van 64 tot en met 85 jaar beoordelen het beweeguur op een schaal van 1 tot 10 met een 8!
- De belangrijkste voordelen van het beweeguur zijn prettige sfeer, goede begeleiding en veel bewegen
- 60% van de deelnemers van het beweeguur maakt ook naast het beweeguur gebruik van de Outdoor Fitness locatie

Het onderzoek laat zien dat X-ercise bijdraagt aan de gezondheid van senioren én dat het goed is voor de sociale contacten. Bent u geïnteresseerd in het volledige onderzoeksrapport? Stuur een e-mail naar [KOMPAN.nl@KOMPAN.com](mailto:KOMPAN.nl@KOMPAN.com)



### Reacties van deelnemers aan het X-ercise beweeguur in Doetinchem

*"Ik ben nu 84 jaar en heel blij met dit wekelijkse uurtje bewegen. We weten allemaal dat het goed voor ons is"*

*"Het is altijd heel gezellig en we organiseren nu ook andere dingen met elkaar"*



### Esther Koolmees, bewegingsconsulent van de Gelderse Sport Federatie (GSF)

*"Het X-ercise beweeguur heeft ook een sociale functie. Mensen ontmoeten elkaar hier, gaan samen aan de slag en we drinken na afloop gezellig met z'n allen een kopje koffie. Zo ontstaan dan nieuwe initiatieven waardoor de deelnemers ook sociaal in beweging blijven"*

"Wij vinden het in onze gemeente belangrijk dat onze oudere inwoners in beweging blijven of weer gaan bewegen. Dat willen we stimuleren. Outdoor Fitness blijkt een prachtige manier. Onze ouderen bewegen in hun eigen omgeving, dat draagt eraan bij dat zij langer in hun eigen omgeving kunnen wonen en leven. Maar het zorgt ook nog eens voor een stukje gezelligheid. Een perfecte combinatie!"

**Koos Kuiper, wethouder sportzaken**



Outdoor Fitness past helemaal bij de GSF: de GSF stimuleert een leven lang sporten en bewegen voor alle inwoners van Gelderland. Inmiddels is de GSF betrokken bij diverse Outdoor Fitness pilotprojecten van de Provincie Gelderland. Naast adviseur bij de projectontwikkeling kan de GSF een rol spelen bij het aanbieden van een structureel beweegaanbod zoals het beweeguur. Voor meer informatie, kijk op [www.gelderland-sport.nl](http://www.gelderland-sport.nl)



**Gelderse Sport Federatie**  
Goed in Beweging