

activiteitenpark voor generaties



11.50401 levensweg



11.50404 levensweg



11.50400 levensweg



Voorbeeld van een parcours (Wenen)

activiteitenpark voor generaties



11.50201 klinkklank



11.50201 klinkklank



11.50300/11.50301/11.50302 geheugentraining



11.50402/11.50403 levensweg



11.50200 kogelspel



11.50203 balanceerpad



11.50405 levensweg

activiteitenpark voor generaties



11.50103 buik- en rugtrainer



11.50101 roeitoeel



11.50102 bokseraad



11.50100 benentrainer



11.50202 tram



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be



Wijzigingen voorbehouden.
Met deze uitgave komen alle vorige versies te vervallen. SPERECO 2017

activiteitenpark voor generaties

Concept

Het activiteitenpark is een totaalconcept met als doel een generatie overschrijdende gezondheidsbevordering in de openbare ruimte. Hierbij gaat het om een totaalconcept dat werd ontwikkeld voor gebruik door mensen van alle leeftijden. Het activiteitenpark koppelt zowel lichamelijke, geestelijke als sociale componenten. Daarbij werd bijzondere aandacht besteed aan de behoeften van oudere mensen.

De zwaartepunten zijn:

- stimulatie van contacten tussen jong en oud
- versterking van de lichamelijke gezondheid
- verbetering van de geestelijke gezondheid.

Het park werd door erkende deskundigen volgens de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO ontwikkeld en getest.

Bevordering van de lichamelijke gezondheid

Voldoende en juiste beweging houdt onze spieren gezond en sterk. Onvoldoende beweging leidt tot een toenevende traagheid van het lichaam, stijging van het lichaamsgewicht en diverse zogenoemde beschavingsziekten. Voor jongeren is het activiteitenpark een belangrijke compensatie voor het tekort aan beweging. Bovendien vormen doelgerichte bewegingen de basis voor het behoud van de mobiliteit en de levenskwaliteit van ouderen. Bewegingsvreedde, vooral in groep, versterkt niet alleen de spieren, maar ook het sociaal contact en de intermenselijke relaties.

Verbetering van de behendigheid en de coördinatie

In gecompliceerde wisselwerkingen tussen de zintuigen, hersenen en spieren worden miljoenen prikkels per seconde op elkaar afgestemd. Hoe beter dit afstemmen functioneert, des te lichter valt het dagelijkse leven. Op elke leeftijd kan dit samenspel tussen zintuigen, hersenen en spieren positief worden beïnvloed. Met toenemende leeftijd is het van enorm belang de behendigheid en coördinatie te trainen. De oefeningen moeten zowel uitdagend zijn als plezierig. Het samenspel van ogen, oren, armen en benen moet in dezelfde mate gestimuleerd worden.

Verbetering van het denk- en waarnemingsvermogen

“Een gezonde geest in een gezond lichaam”. De hersenen moeten evenals het lichaam getraind worden om gezond en productief te blijven. Door te oefenen kunnen moeilijke taken uit het dagelijkse leven eenvoudiger worden opgelost. Een veelzijdige belasting en stimulatie van alle

vaardigheden van het menselijk brein zijn een wezenlijke bouwsteen voor de geestelijke gezondheid.

Oefenen van dagelijkse bezigheden

Oefeningen ter verbetering van het algemene welzijn en ter verhoging van de levenskwaliteit moeten zijn afgestemd op het dagelijkse leven. Voor vele mensen zijn schijnbaar eenvoudige opgaven, zoals een langere wandeltocht of het nemen van trappen, vaak een bijna onoverkomelijke uitdaging. Aan oefenstations, die uit het leven gegrepen taken of situaties voorstellen, kunnen kinderen en kleuters op speelse wijzen hun grenzen verkennen en ontdekken. Oudere mensen hebben de mogelijkheid om in een veilige omgeving hun dagelijkse vaardigheden te verbeteren. Tegelijkertijd worden het hart en de bloedcirculatie getraind en het uithoudingsvermogen bijna automatisch verbeterd.

11.50100, benentrainer

Gezonde benen zijn de basis voor onafhankelijkheid en mobiliteit. De benentrainer dient voor de versteviging van de grootste en belangrijkste been- en bilspieren. Tegelijkertijd wordt de botopbouw gestimuleerd. De weerstand van het toestel past zich automatisch aan de kracht van de gebruiker aan. L 2,05 m, B 0,50 m, H 0,80 m; 210 kg.

11.50101, roeistoel

Tillen, dragen, drukken en trekken zijn alledaagse bewegingen. Dit toestel versterkt de arm-, schouder-, borst- en rompspieren. De belangrijkste spieren van het gehele bovenlichaam worden geactiveerd en getraind. De botopbouw wordt positief beïnvloed. L 1,55 m, B 0,85 m, H 0,90 m; 150 kg.

11.50102, bokserrad

Kracht, uithouding en de coördinatie van armen en benen zijn van groot belang in het dagelijkse leven. Het bokserrad verhoogt de kracht en uithouding van het hele lichaam. De arm-, been- en rompspieren worden tegelijkertijd belast. Kracht, uithouding en coördinatie worden in gelijke mate getraind. De weerstand van het toestel past zich automatisch aan de kracht van de gebruiker aan. L 1,20 m, B 0,70 m, H 1,30 m; 125 kg.

11.50103, buik- en rugtrainer

Te veel zitten en veel te weinig beweging zijn de belangrijkste oorzaken van rugpijnen. Dit toestel versterkt op een efficiënte wijze de buik- en rugspieren. Enerzijds wordt het gezonde evenwicht tussen beide spiergroepen tot stand gebracht, anderzijds worden deze spieren versterkt. L 0,95 m, B 0,65 m, H 0,90 m; 105 kg.

11.50200, kogelspel

Veilig op één been kunnen staan is zeer belangrijk en voorkomt valpartijen en zware letsels. Oefenen is enkel leuk als dit op een speelse manier kan.

Het kogelspel stimuleert de evenwichtszin en verbetert het samenspel van armen en benen. Tegelijkertijd worden de beenspieren versterkt en wordt de behendigheid verbeterd. Het bewegen van de geleide ballen verbetert zowel de coördinatie als het samenspel van ogen en benen. L 2,45 m, B 2,45 m, H 0,90 m; 145 kg.

11.50201, klinkklank

Hoe beter het samenspel tussen armen, handen en benen functioneert, des te lichter valt ons het dagelijkse leven. Dit toestel verbetert het samenspel tussen armen, handen en benen. Op speelse wijze moeten complexe taken worden opgelost. Men produceert enkel klanken als het passende pedaal met de juiste handtoets wordt ingedrukt. Het brein wordt doelgericht gestimuleerd en het prestatievermogen van geest en lichaam wordt verhoogd. L 1,15 m, B 0,60 m, H 0,80 m; 80 kg.

11.50202, tram

Door het bewust ervaren en voelen van momenten waarop het evenwicht verloren gaat, leert het lichaam. Het spel met de tram stimuleert de evenwichtszin. De wisselwerking tussen evenwicht en het verlies ervan verbetert het samenspel van benen, ogen en van het evenwichtssysteem in alledaagse situaties op bijv. tram, trein of bus. De moeilijkheidsgraad kan men zelf kiezen: met of zonder handensteun, met open of gesloten ogen. L 1,10 m, B 0,75 m, H 2,00 m; 80 kg.

11.50203, balanceerpad

Zich veilig bewegen en zonder te vallen kan enkel door efficiënte oefeningen worden verbeterd. Het balanceerpad bevordert het evenwicht en verhoogt de veiligheid bij het lopen. Balanceren verbetert het samenspel tussen benen en het evenwichtssysteem. De geringe hoogte van balken en blokken alsook de leuning zorgen voor een optimale veiligheid en verlagen het gevaar op letsels. L 3,20 m, B 0,90 m, H 1,05 m; 155 kg.

activiteitenpark voor generaties

11.50300, instructiebord voor geheugentraining, in te betonneren

11.50301, informatiebord, in te betonneren

11.50302, instructiebord voor geheugentraining, op te schroeven

Zoals de spieren moeten ook onze hersenen getraind worden om productief te blijven. Belangrijk is het dus om alle vijf vermogens van de hersenen te stimuleren, m.n. de concentratie, opmerking, herinnering, waarneming en woordvinding. De geheugentraining dient voor de verbetering van het leer-, denk- en herinneringsvermogen. Diverse oefeningen met verschillende moeilijkheidsgraad zijn een uitdaging voor jong en oud. De bijbehorende oplossingen zijn vermeld op de achterzijde van de borden.

11.50400, levensweg, trappen

11.50401, levensweg, trap/helling

11.50402, levensweg, stenen pad

11.50403, levensweg, houten pad met stammen

11.50404, levensweg, houten pad met ronde balken

11.50405, levensweg, houten pad

Voor een kind kan een trede een onoverkomelijke hindernis zijn. Voor ouderen is een oneffen weg vaak al een gevaarlijke uitdaging.

Aan deze uit het leven gegrepen stations, opgesteld in een parcours, wordt zowel behendigheid als uithouding getraind. Handleuning garanderen de veiligheid. Het zelfvertrouwen in het dagelijkse leven wordt hier verbeterd en de mobiliteit verhoogd.

Technische gegevens

- Bezaagd hout van hartvrij berglariks geselecteerd volgens 8 kwaliteitscriteria. Onderconstructie van thermisch verzinkt staal.

Handgrepen van roestvrijstalen buis. Benentrainer: voetplaat van door en door gekleurd polyethyleen; steun van verzinkt en geel gelakt staal. Bokserrad: uiteinden van de RVS handgrepen van eikenhout; lederen zadel. Buik- en rugtrainer: rugleuning van roestvrij staal met rugvlak van geel EPDM.

Kogelspel: onderconstructie van roestvrijstalen beugels; draagplaat voor kogels van door en door gekleurd geel polyethyleen; kogels van hard plastic. Klinkklank: pedalen en handtoetsen van door en door gekleurd geel, blauw en rood polyethyleen.

Tram: onderhoudsvrije sinterbusglijlagers; handvatten van kunststof; wiebelschijf van thermisch verzinkte geel gelakte traanplaat.

Instructieborden: voorzien van beschermfolie. Stenen pad: stenen los geleverd.

Houten pad met stammen: voorgemonteerd.

Houten pad: loopplaat van watervast verlijmd plaat dikte 27 mm met slipvrij oppervlak.

- Montage: toestellen compleet gemonteerd.

- Benodigde ruimte: 2,00 m rondom toestel.

- Verankerung: m.b.v. ankerbouten resp. staalvoeten in stortbeton.

11.50000, basis-concept

Het basis-concept omvat de wezenlijke componenten uit het totaalconcept van het activiteitenpark voor generaties. Op een kleine ruimte kunnen aan twee stations de belangrijkste spiergroepen (benen en bovenlichaam) fit worden gehouden. Twee coördinatietoestellen verbeteren de behendigheid en drie stations dienen voor de stimulatie van het denk- en waarnemingsvermogen. Op een kleine ruimte is dit concept met zeven toestellen en lage kosten de eenvoudigste oplossing voor een zinvolle bevordering van de gezondheid. Verder is dit de basisuitvoering voor de twee volgende concepten.

Stations ter bevordering van de lichamelijke gezondheid

1. benentrainer
2. roeistoel

Toestellen ter verbetering van de behendigheid en de coördinatie

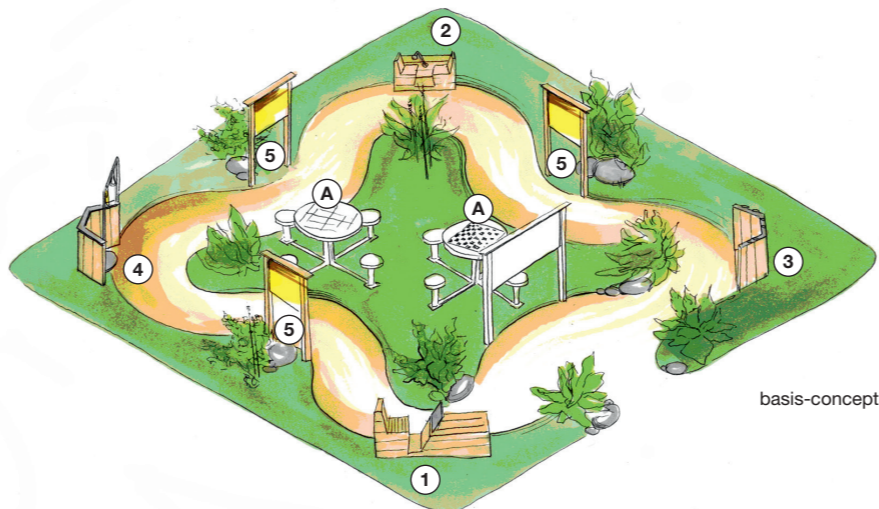
3. klinkklank
4. tram

Toestellen ter verbetering van het denk- en waarnemingsvermogen

5. drie stations geheugentraining, incl. telkens 4 verwisselbare seizoenspanelen

Bijkomende toestellen als trefpunt en plaats voor communicatie en ontspanning

- A. informatiebord
- Schaak- en damtafel
- Opgelet: niet inbegrepen in de leveringsomvang!



basis-concept

activiteitenpark voor generaties

11.51000, basisplus-concept

Het basisplus-concept omvat alle componenten voor een grondige gezondheidsbevordering volgens het concept van het activiteitenpark voor generaties. Bewegingsstimulatie van het lichaam is mogelijk aan zes stations die de spieren versterken en de behendigheid verbeteren. Vijf stations trainen het brein op al zijn capaciteiten en de levensweg met twee stations ondersteunt de behendigheid gerelateerd aan het dagelijkse leven. Basisplus is een concept met dertien toestellen geschikt voor veelzijdige activiteiten die de levenskwaliteit van jong en oud verhogen.

Stations ter bevordering van de lichamelijke gezondheid

1. benentrainer
2. roeistoel
3. buik- en rugtrainer

Toestellen ter verbetering van de behendigheid en de coördinatie

4. kogelspel
5. klinkklank
6. tram

Toestellen ter verbetering van het denk- en waarnemingsvermogen

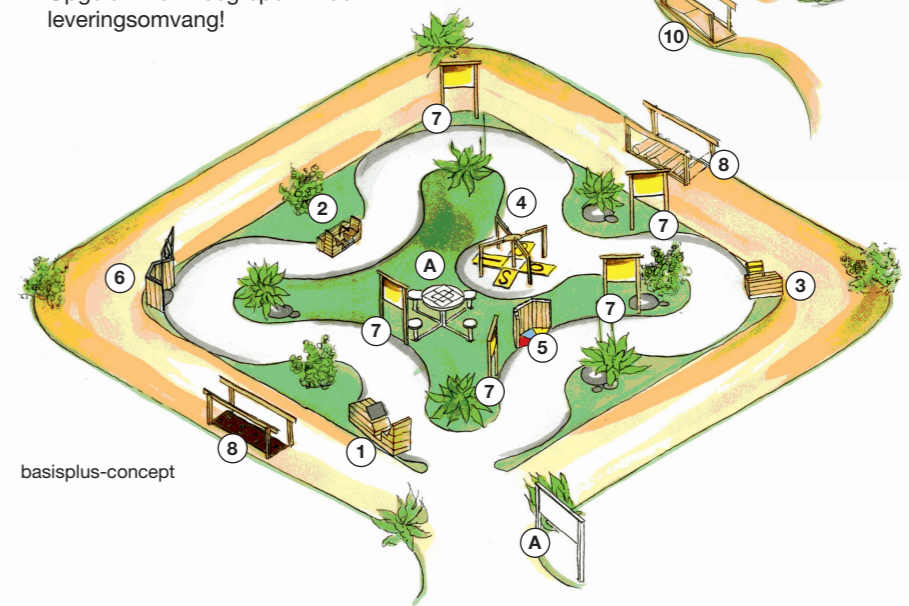
7. vijf stations geheugentraining, incl. telkens 4 verwisselbare seizoenspanelen.

Stations voor het oefenen van dagelijkse bezigheden

8. levensweg met twee loop- en evenwichtsstations

Bijkomende toestellen als trefpunt en plaats voor communicatie en ontspanning

- A. informatiebord
- Schaak- en damtafel
- Opgelet: niet inbegrepen in de leveringsomvang!



basisplus-concept

11.52000, premium-concept

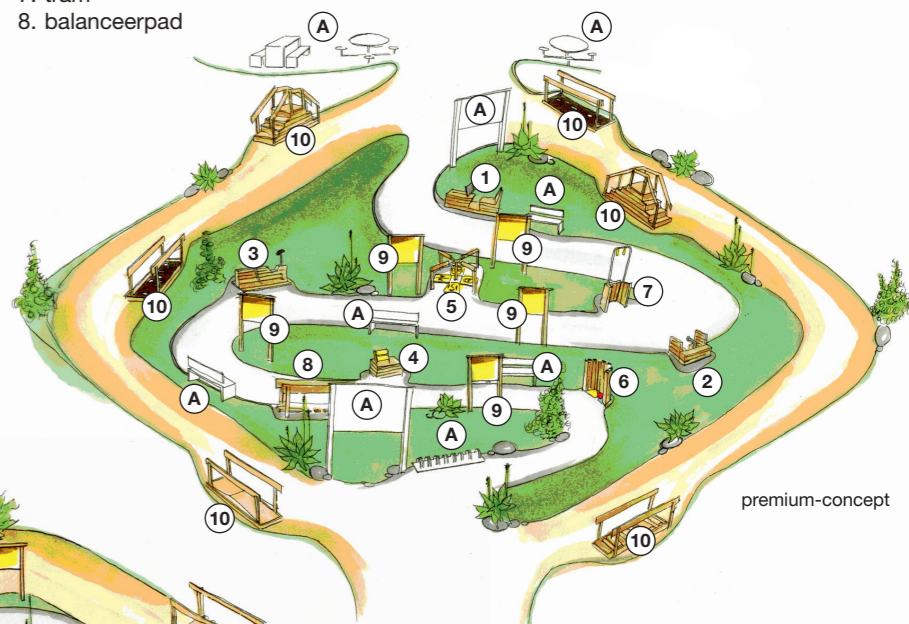
Het premium-concept verenigt alle componenten en biedt vele bewegingsselecties voor een grondige gezondheidsbevordering volgens het concept van het activiteitenpark voor generaties. In totaal negentien stations dragen bij tot het lichamenlijk, intellectueel en geestelijk welzijn van de parkbezoekers. De verschillende opgaven en uitdagingen bieden een hoge mate aan afwisseling en veelzijdige activiteiten voor jong en oud. Het premium-concept is de gouden standaard voor bewegingsstimulatie van alle generaties in de openbare ruimte.

Stations ter bevordering van de lichamelijke gezondheid

1. benentrainer
2. roeistoel
3. bokserrad
4. buik- en rugtrainer

Toestellen ter verbetering van de behendigheid en de coördinatie

5. kogelspel
6. klinkklank
7. tram
8. balanceerpad



premium-concept

Toestellen ter verbetering van het denk- en waarnemingsvermogen

9. vijf stations geheugentraining, incl. telkens 4 verwisselbare seizoenspanelen.

Stations voor het oefenen van dagelijkse bezigheden

10. levensweg met zes loop- en evenwichtsstations

Bijkomende toestellen als trefpunt en plaats voor communicatie en ontspanning

- A. informatiebord
- Schaak- en damtafel
- Banken, fietsstaanders
- Opgelet: niet inbegrepen in de leveringsomvang!



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be



Spereco Holland BV
Doemesweg 7
NL - 6004 RN Weert
Tel. + 31 495 54 02 05
info@spereco.nl

Spereco BVBA
Weertersteenweg 383
BE - 3640 Kinrooi
Tel. + 32 89 70 16 20
info@spereco.be

Licentiegever: Moser Spielgeräte GmbH
Origineel Richter