



playfit®
outdoor-fitness



playfit® bewegt



playfit parcours® - Bewegung schafft Beziehung

Die attraktiven Geräte aus Edelstahl stehen im Außenbereich. Einsatzbereiche für playfit® Geräte sind praktisch unbegrenzt, denn sie sind „Allwettergeräte“, leicht und unkompliziert in der Handhabung. Menschen jeden Alters unabhängig von individuellen Ambitionen und körperlichem Leistungsstand können die Geräte in ganz normaler Büro-, Straßen- oder Alltagskleidung nutzen. Darüber hinaus fördern playfit® Geräte Kontaktmöglichkeiten für Alt und Jung. Hier kann man sich unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen. Ein playfit parcours® definiert sich also nicht alleine als Fitnessplatz für alle Altersgruppen, sondern als Platz der Bewegung und intergenerativen Kommunikation.

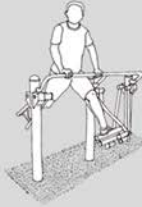
Das playfit® Gerätesystem hat sich in den letzten Jahren nicht nur auf kommunaler Ebene, für z.B. öffentliche Grünanlagen und Sportplätze, durchgesetzt. Auch Sozialeinrichtungen (z.B. Seniorenheime, Behindertenwerkstätten), Kliniken und andere Gesundheitsinstitutionen sowie Wohnungsbaugesellschaften, Unternehmen, Hotels, Freizeitparks haben die besonderen Vorzüge dieses Bewegungsangebotes erkannt und ihre Außenanlagen mit playfit® Geräten ausgestattet. Aufgrund ihres puren Designs sind die Geräte landschaftsneutral und zeichnen sich durch eine hohe Gestaltungsqualität aus.





BEINTRAINER

Ausdauer
 Koordination
 Gleichgewicht
 Beweglichkeit
 Kraft
 für
 Beine
 Unteren Rücken



JS-0231D



GANZKÖRPERTRAINER

Ausdauer
 Koordination
 Kraft
 für
 Ganzen Körper



JS-0922DIII



RÜCKENTRAINER

Lockerung der Muskeln
 Gleichgewicht
 Beweglichkeit
 Kraft
 für
 Rücken
 Bauch
 Hüfte



JS-0234D



DUPLEX RÜCKENTRAINER

Lockerung der Muskeln
 Beweglichkeit
 Kraft
 für
 Rücken
 Bauch
 Hüfte



JS-0234C



SCHULTERTRAINER

Koordination
 Beweglichkeit
 Massage
 für
 Schultern
 Hände



JS-0285D



DUPLEX SCHULTERTRAINER

Koordination
 Beweglichkeit
 Massage
 für
 Schultern
 Hände



JS-0285C

RÜCKEN-MASSAGE-GERÄT



Lockerung der Muskeln
Massage
Kraft
für
Rücken
Hüfte
Beine



JS-0502D

MASSAGE-GERÄT FÜR HÄNDE, ARME, BEINE



Koordination
Gleichgewicht
Massage
Kraft
für
Hände
Arme
Beine



JS-0503D

BEWEGLICHKEITSTRAINER



Koordination
Beweglichkeit
für
Ganzen Körper



JS-0299D

SPRUNGKRAFTTRAINER



Koordination
Schnellkraft
Beweglichkeit
für
Beine
Körperstreckung



JS-0520D

ROLLSTUHLTRAINER



Koordination
Beweglichkeit
Kraft
für
Ganzen Oberkörper



JS-0683D

ARMFABRAD



Ausdauer
Beweglichkeit
Kraft
für
Ganzen Oberkörper



JS-0672D



RUDERGERÄT

Koordination
Ausdauer
Vitalität
für
Arme
Schultern
Rücken
Beine



JS-0904D



SCHULTER-/RÜCKENSTATION

Kraft
Vitalität
Beweglichkeit
für
Arme
Schultern
Rücken



JS-0907D



SCHULTER-/BRUSTSTATION

Kraft
Vitalität
Beweglichkeit
für
Arme
Schultern
Brust



JS-0908D



HÜFTSCHWUNG

Koordination
Beweglichkeit
Vitalität
für
Rumpf
Bauch
Beine



JS-0910D



BAUCH-/RÜCKENSTATION

Kraft
Vitalität
Beweglichkeit
für
Bauch
Rücken



JS-0911D



ARMZUG - LIEGESTÜTZ - STATION

Kraft
Vitalität
Beweglichkeit
für
Schultern
Arme
Rücken
Brust



JS-0913D

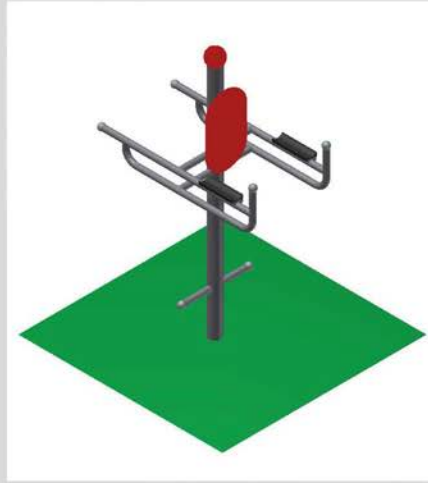


KNIEBEUGER

Kraft
Vitalität
für
Beine
Gesäß
Rücken und Rumpf



JS-0914D



BEINHEBER

Kraft
Körperspannung
für
Hüfte
Bauch
Arme
Brust

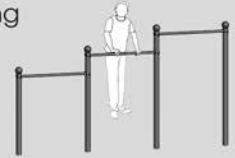


JS-0916D



RECKSTANGE

Kraft
Körperspannung
für
Ganzen
Oberkörper



JS-0946D

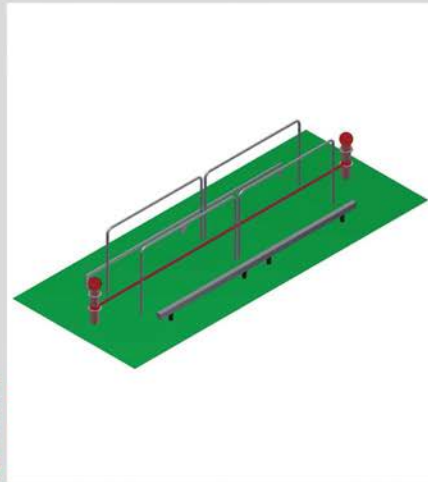


SLACKLINE

Gleichgewicht
Beweglichkeit
Koordination
für
Ganzen Körper



JS-0952D



BALANCIERSTRECKE

Gleichgewicht
Koordination
für
Ganzen
Körper



JS-0950D



SITZFAHRRAD

Ausdauer
Kraft
für
Beine



JS-0555D

playfit® Projektarbeit

BEWEGUNGSPARCOURS IN HESSEN WISSENSCHAFTLICH UNTERSUCHT



Die Hessische Landesregierung hat 2011 an einem playfit® Bewegungsparcours in Hanau eine akademische Studie mit den drei Universitäten JWG Universität Frankfurt, Hochschule Darmstadt und Hochschule RheinMain sowie dem Landessportbund Hessen e.V. durchgeführt. 58 Probanden im Alter zwischen 65 und 91 Jahren testeten drei Monate lang die playfit® Geräte. Unter sportwissenschaftlicher Anleitung trafen sich die Senioren dreimal die Woche zu einer gemeinsamen Übungsstunde.

Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse zeigten eine deutliche Steigerung der körperlichen Fähigkeiten, insbesondere in Hinblick auf Beinkraft, Gehtempo und Balance. Eine weitere Studie zu den sozialen und psychischen Wirkungen der Bewegungsparcours ergibt eine deutlich positive Veränderung der gefühlten Lebensqualität der Probanden. Sie findet Ausdruck in gesteigerter Vitalität, sozialer Funktionsfähigkeit, emotionaler Rollenfunktion und psychischem Wohlbefinden.

MENSCHEN MIT DEMENZ TESTEN PLAYFIT® GERÄTE



„NICHT(S) ÜBERSTÜRZEN“: Im Alten- & Pflegeheim Emilstraße des Klinikums Darmstadt GmbH wurden 2013 drei Monate lang die Auswirkungen eines regelmäßigen Trainingsangebotes an playfit® Geräten auf Menschen mit einer anerkannten Demenz nach § 87 b SGB XI untersucht. Ziel war es, die körperlichen Fähigkeiten, die sozialen Kontakte und das subjektive Wohlbefinden der Teilnehmer im Umgang mit den Geräten zu erfassen.

Das Ergebnis war erfreulich positiv. Das Training an den playfit® Geräten hat den Teilnehmern richtig Spaß gebracht, sie empfanden die Bewegungen als sehr angenehm. Die Geräte waren einfach zu bedienen, selbst für bewegungseingeschränkte Menschen. Nach Meinung vieler Teilnehmer wirkt dieses Gerätetraining sogar besser als andere Bewegungen. Nicht nur das Design und die Handhabung der playfit® Geräte haben gefallen, sondern auch die Trainingsidee kam bei den Teilnehmern sehr gut an, so dass sie diese Trainingsstunden zukünftig weiter betreiben möchten.

BEWEGUNGSPARCOURS IN DER THERAPIE VON DEPRESSIONEN



Ende 2014 hat die Hessische Landesregierung zusammen mit der Klinik Hohe Mark, der Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und dem Landessportbund Hessen auf dem Gelände der Klinik Hohe Mark einen Bewegungsparcours eröffnet. Wissenschaftlich untersucht werden soll die Frage, welchen Nutzen die körperliche Bewegung in der Therapie von Depressionen hat. Untersucht werden Effekte und Nachhaltigkeit einer 3-monatigen Bewegungsparcours-Nutzung bei Personen mit Depressionen.

„Die in einem Vierteljahr erzielbaren Einflüsse auf Stressverarbeitung und Stresstoleranz durch die objektive Erfassung der kardialen Regulationsfähigkeit zu quantifizieren ist wissenschaftlich und gesundheitspolitisch von hoher Bedeutung“, erklärt Prof. Dr. Lutz Vogt.

Die aus der Studie resultierenden Ergebnisse sind nicht nur für Kliniken interessant, sondern auch für Seniorenheime zukunftsweisend, denn „Bewegung ist ein wirksames Antidepressivum ohne Risiken und Nebenwirkungen“, so Prof. Dr. Beck.

QUALITÄT & SICHERHEIT



Das playfit® Konzept beruht auf zwei sehr klaren Prämissen, welche die Grundlage unserer Philosophie bilden:

1. Einfache Handhabung mit großer Wirkung & hohem Aufforderungscharakter

Die Handhabung der playfit® Geräte erschließt sich auf Anhieb für jede Art von Nutzer – und das mit nachgewiesener deutlicher Wirkung auf das physische und psychische Wohlbefinden. Durch ihren hohen Aufforderungscharakter werden die Geräte sowohl von Alt und Jung als auch von Sportlichen und Unsportlichen gerne genutzt.

2. Design, Qualität, Sicherheit

playfit® Geräte aus Edelstahl sind nicht nur schön sondern auch großzügig dimensioniert. Sie sind landschaftsneutral und zeichnen sich durch eine hohe Gestaltungsqualität aus.

Um eine gleichbleibende Qualität auf hohem Niveau zu gewährleisten und auch alle sicherheitstechnischen Anforderungen für die Aufstellung im öffentlichen Bereich einzuhalten, sind playfit® Geräte vom TÜV Süd geprüft und zertifiziert (DIN 79000-2012). Sie tragen das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“.

BESCHILDERUNG

STANDORTSCHILD

Gemäß der nationalen Sicherheits-Norm DIN 79000-2012 ist an den Zugängen zu Bewegungsparcours in deutlich erkennbarer Form ein Standort Schild anzubringen (Abb. links).

HINWEISSCHILD pro Gerät

playfit® bietet zwei Varianten an:

- Texttafel *Standard* mit Hinweisen zur Benutzung, Hauptfunktionen, Sicherheitshinweisen (Abb. rechts)
- Texttafel *Trainingsprogramm* mit drei Leistungsstufen: leicht – mittel – schwer (Abb. unten)



ZUSATZLEISTUNGEN



Um aus Ihrem Bewegungsparcours ein Erfolgsmodell zu machen, bedarf es einer gründlichen Planung. Profitieren Sie von unserer Erfahrung aufgrund von etwa 800 Standorten, an denen playfit® Geräte bereits installiert sind.

In jeder Phase der Entstehung und des Betriebs eines Bewegungsparcours unterstützen wir Sie: von der Konzeption, Planung, Umsetzung, Inbetriebnahme bis hin zur nachhaltigen Nutzung.

Um Ihre Entscheidungsprozesse zu erleichtern, bieten wir Ihnen: Vor-Ort-Termin, Bedarfsanalyse im Vorfeld, Standortbegehung/-analyse, Präsentationen und Hilfestellung bei der zielgruppenorientierten Geräteauswahl, Visualisierung durch Lagepläne, Beratung während der Umsetzungsphase, Unterstützung bei der Einweihung/Bekanntmachung und des Betriebs Ihres Bewegungsparcours.

playfit®

playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg

Tel: +49 (0)40 3750 3519
Fax: +49 (0)40 3070 9263

info@playfit.eu www.playfit.de

