

# *Fifty* +

**Kom naar buiten en  
hou je *Fit***



IJSLANDER

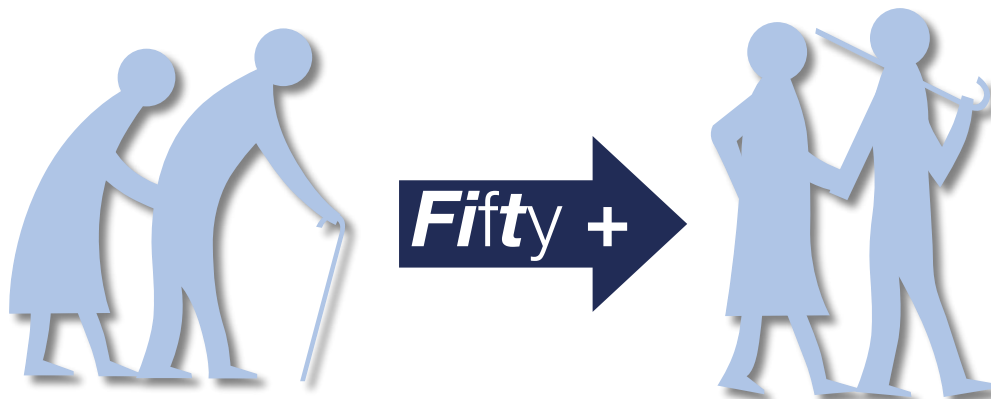
IJSLANDER heeft in samenwerking met Top Health Partners (THP) een lijn bewegingstoestellen voor ouderen ontwikkeld voor in de openbare ruimte inclusief een compleet bewegingsprogramma.

De toestellen zijn vervaardigd van roestvast staal en hebben een vandalismebestendige constructie en zijn TÜV gekeurd. Ook is rekening gehouden met goede en voordelige onderhouds- en beheereigenschappen.

Het complete programma bestaat uit 10 toestellen waarbij elk toestel bijdraagt aan de juiste oefening voor uitvoering van het volledige bewegingsprogramma. Wij adviseren u dan ook zoveel mogelijk het volledige programma toestellen op een locatie bij elkaar te plaatsen. Door gebruik van extra attributen, in de vorm van een speciale toolkit, wordt de functionaliteit van de toestellen verder uitgebreid. Deze toolkit kan afzonderlijk worden afgenomen.

Op initiatief van THP is door samenwerking met TNO Kwaliteit en Leven en producent IJslander een Seniorenproject gestart met als doel: de op leeftijd komende medemens meer in beweging krijgen en /of houden, uitnodigen tot functioneel bewegen om zodoende gezondheidswinst te verkrijgen en alledaagse bewegingsfunctie's zo goed mogelijk te kunnen behouden en/of onderhouden.

Tevens heeft het project tot doel te onderzoeken hoe de keten van vroegsignalering tot en met beweegstimulering bij ouderen ingebed kan worden in zowel de eerstelijnszorgverlening als in activiteiten vanuit gemeenten in het kader van de WMO.



## Ouder worden

Na het vijftigste levensjaar krijgt men steeds meer te maken met enkele fysiologische en chronische lichamelijke veranderingen.

Wat gebeurt er met het lichaam als men ouder wordt?

- De functionele zuurstofcapaciteit neemt af
- Spiermassa vermindert
- Kracht verminderd
- Zenuwgeleiding daalt
- Flexibiliteit/mobiliteit vermindert
- Het basis metabolisme (stofwisseling)
- De cardiovasculaire capaciteit daalt
- Bloeddruk stijgt iets
- De vitale longcapaciteit daalt
- De botstructuur vermindert:
- Lever en nierfunctie daalt

Meer dan 50% van deze lichamelijke reacties zijn het gevolg van atrofie veroorzaakt door inactiviteit. Door regelmatige lichamelijke activiteit kan men deze reacties verminderen of remmen. Het lichaam is economisch ingesteld, wat niet gebruikt wordt ruimt het lichaam op, immers dan kost het ook geen energie meer om het te behouden. Om de functies te behouden moet je het dus blijven gebruiken! Denk maar eens aan iemand die zijn arm of been heeft gebroken en 6 weken in het gips heeft gezeten wat er dan gebeurt met die arm of dat been.

*het lichaam is economisch ingesteld, wat niet gebruikt wordt ruimt het lichaam op*

## Zelfredzaamheid

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk kunnen uitvoeren van dagelijkse taken zoals; traplopen, boodschappen doen, zelfverzorging, douchen, was doen, bukken, reiken, tillen.

## Uithoudingsvermogen en flexibiliteit

Verscheidene wetenschappelijke studies tonen aan dat het volgen van beweegprogramma's een positief effect heeft op de spierkracht, flexibiliteit, uithoudingsvermogen, de balans, het risico op vallen en botbreuken en het algemeen welbevinden van ouderen (American College of Sports Medicine (ACSM), 1998).

## Chronische ziekten

Onderzoekt wijst tevens uit dat regelmatige lichaamsbeweging het ontstaan van bepaalde chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus II, osteoporose en overgewicht kan voorkomen (ACSM, 1998), dan wel kan lichaamsbeweging een positief effect hebben op het beloop van een groot aantal chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, artrose, reumatische artritis, osteoporose, diabetes mellitus II, overgewicht en CARA (King e.a., 1998).

Beweging heeft ook een gunstig invloed op de ontwikkeling en het herstel van ziekten, aandoeningen en beperkingen.



## **Fit, gezond en beter slapen**

Door bewegen voelen mensen zich fitter, gezonder en slaapt men beter. Uit onderzoek blijkt dat als mensen regelmatig bewegen, het risico op vroegtijdige sterfte aanzienlijk wordt verlaagd. Daarnaast blijkt ook dat bewegen het proces van dementie vertraagt. Zeker het oefenen van de fijne bewegingsmotoriek is als een soort 'gymnastiek voor de hersenen'. Door bewegen wordt endorfine in het lichaam aangemaakt, waardoor mensen zich meer ontspannen, blijer en meer tevreden gaan voelen. Daarom helpt bewegen bij depressie, stress en eenzaamheid.

## **Zelfvertrouwen**

Door verlies van zelfvertrouwen (bijvoorbeeld na een val of een lichamelijke aandoening) kan een persoon uit angst voor herhaling minder actief worden, met achteruitgang van het algemeen dagelijks functioneren en sociale isolatie als gevolg (Verhaar, 2001). Een belangrijke factor in het beweeggedrag van ouderen is juist dit zelfvertrouwen. Verlies daarvan kan uiteindelijk zelfs leiden tot verlies van zelfstandigheid.

Ondanks de uitgebreide bewijsvoering voor lichaamsbeweging als een belangrijke factor voor het behoud van de gezondheid en de zelfredzaamheid voldoet een groot deel van de Nederlandse ouderen niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, minimaal 5 dagen per week tenminste een half uur matig intensief bewegen (b.v. wandelen en fietsen) (Ooijendijk e.a., 2004). Vooral de grote groep minder fitte ouderen met een chronische aandoening is inactief (Chorus e.a. 2003).

De maatschappelijke baten zijn eveneens aanzienlijk. Berekend is dat de consumptie van medische diensten sterk vermindert als mensen meer gaan bewegen. Dit levert jaarlijks een grote besparing op.

*de Nederlandse Norm Gezond Bewegen,  
minimaal 5 dagen per week tenminste een  
half uur matig intensief bewegen*

# bewegingsprogramma

## *Toelichting ikoon gebruik*



Kracht



Balans / evenwicht



Cardio



Onderste extremiteit



Bovenste extremiteit



Core stability



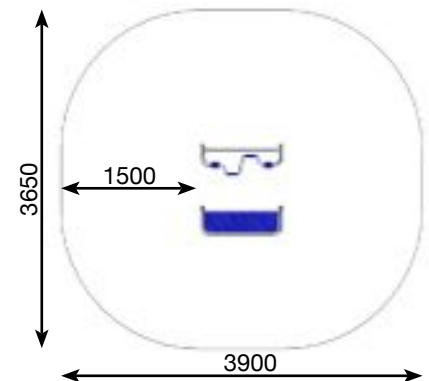
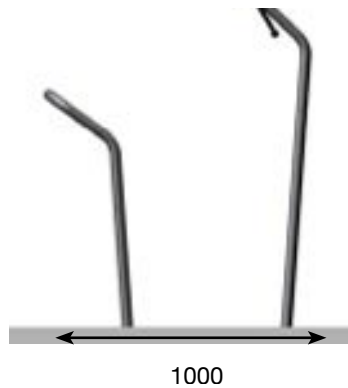
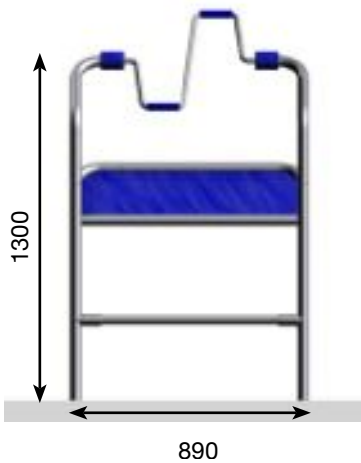
Mobiliteit



# Doordraaier

Basisoefening:  
Ronddraaien – vooruit achteruit

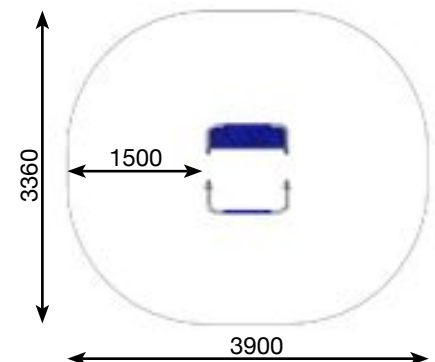
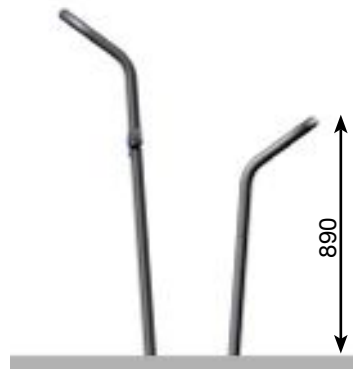
Artikelnummer 1370



# Doorduwer

Basisoefening:  
Zittend duwen en trekken

Artikelnummer 1371

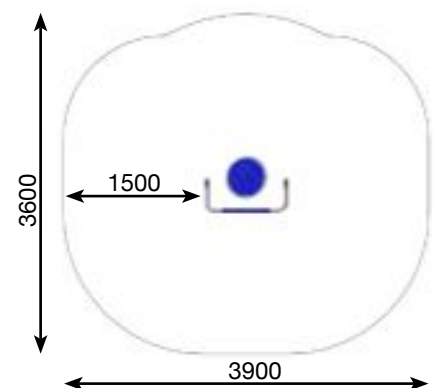
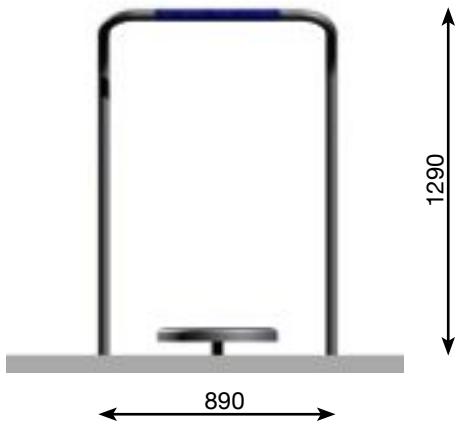
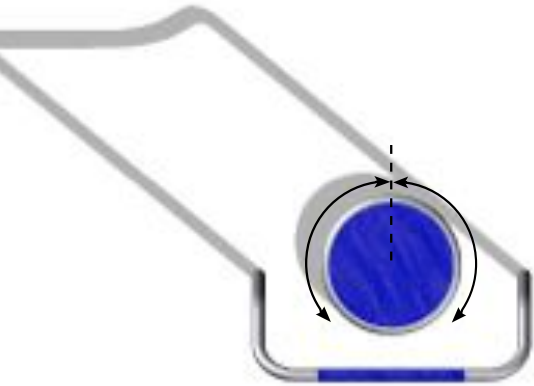
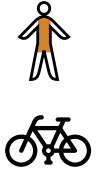




# Heuptwister

Basisoefening:  
Heuptwist

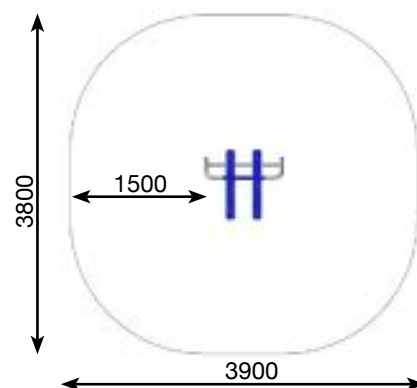
Artikelnummer 1372



# Stepper

Basisoefening:  
Steppen

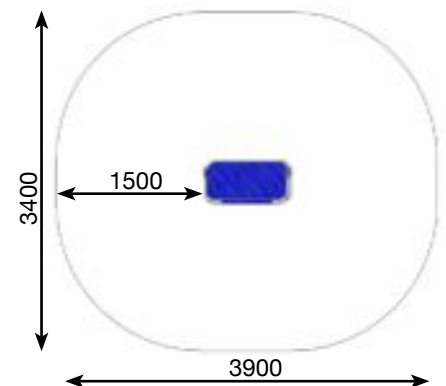
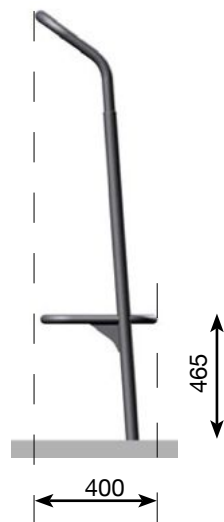
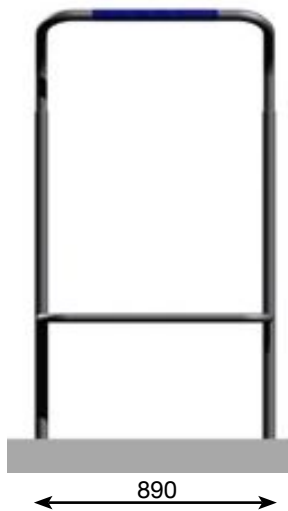
Artikelnummer 1373



# Multibank

Basisoefening:  
Squat (opstaan) - Crunch (buikspieren)  
- Optrekken

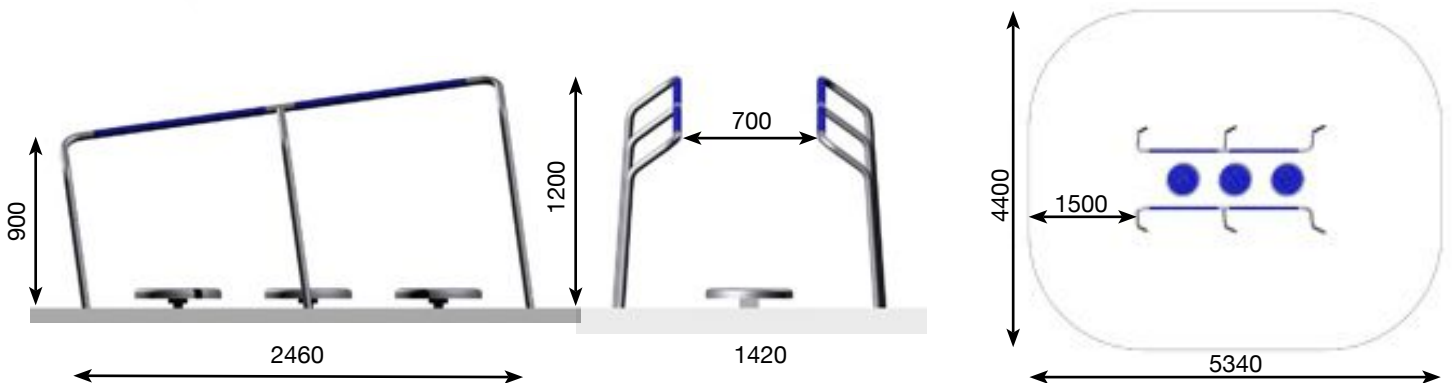
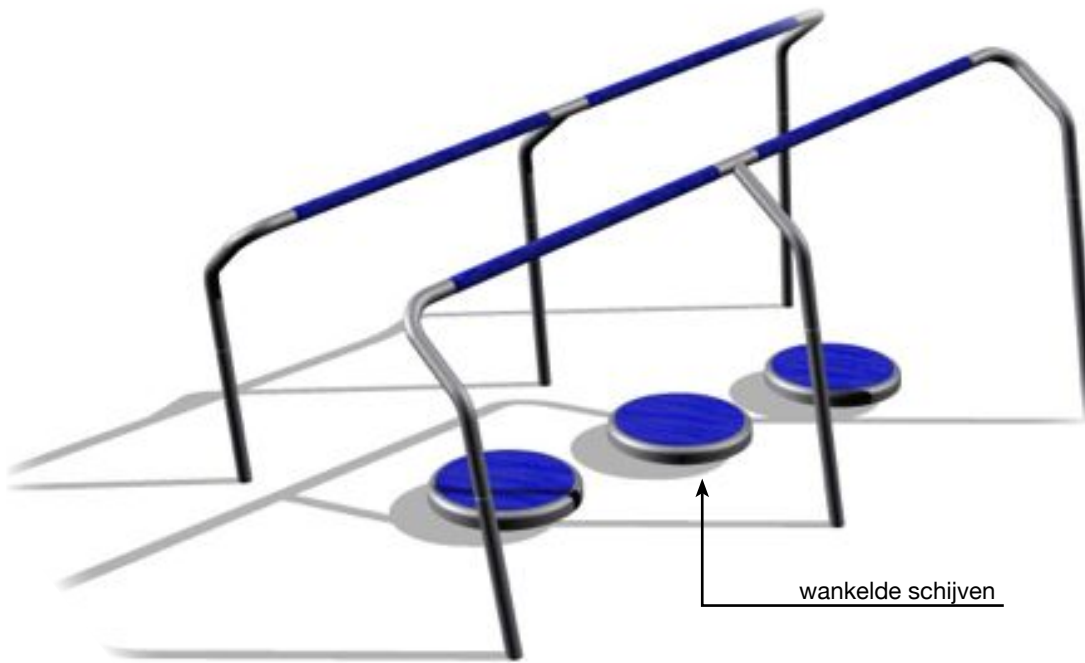
Artikelnummer 1374



# Wankelweg

Basisoefening:  
Lopen

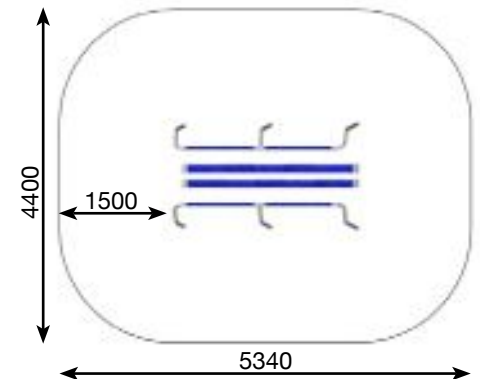
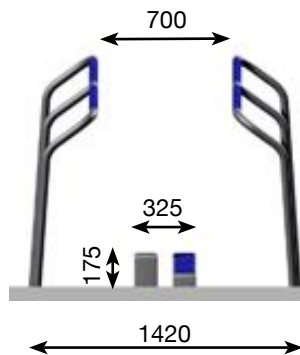
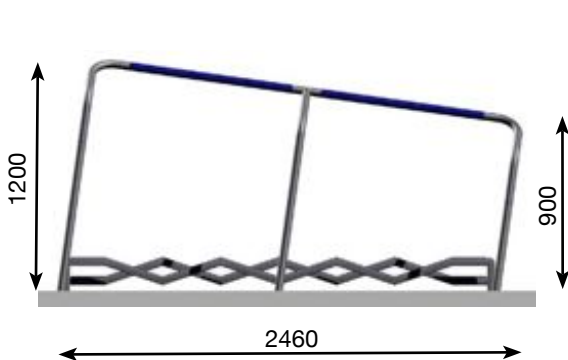
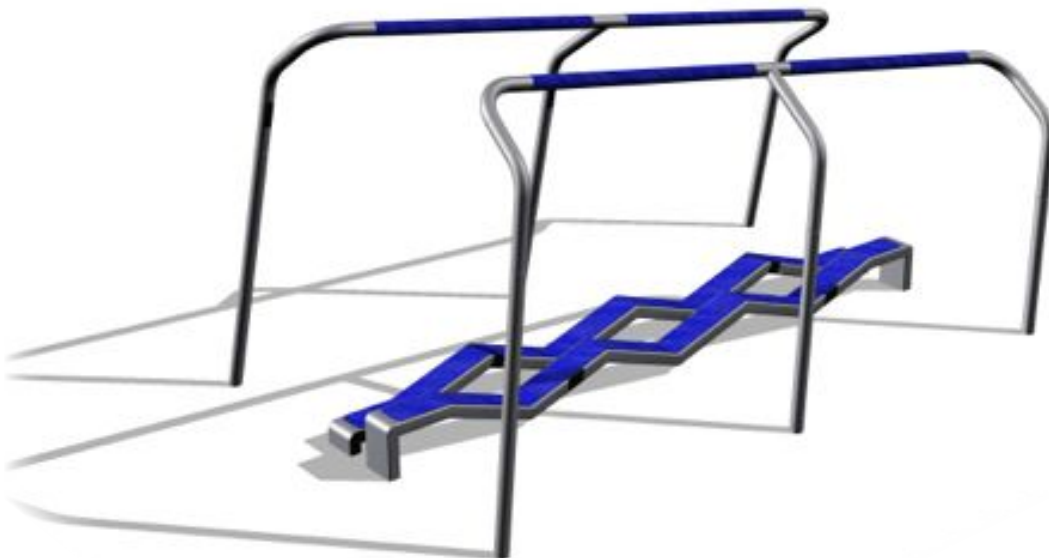
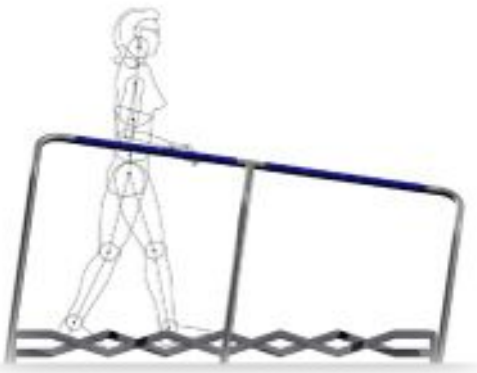
Artikelnummer 1375



# Evenwichtsstraat

Basisoefening:  
Lopen

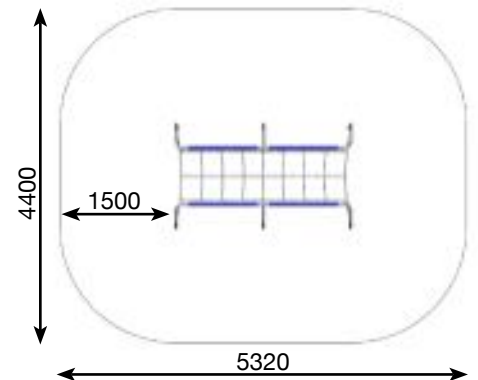
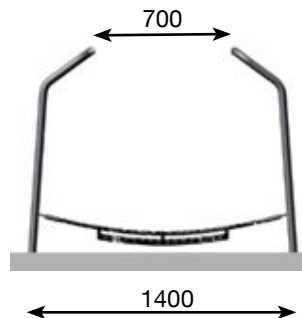
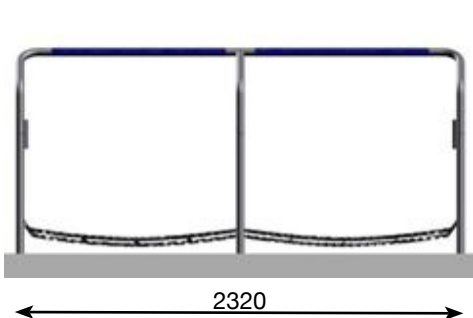
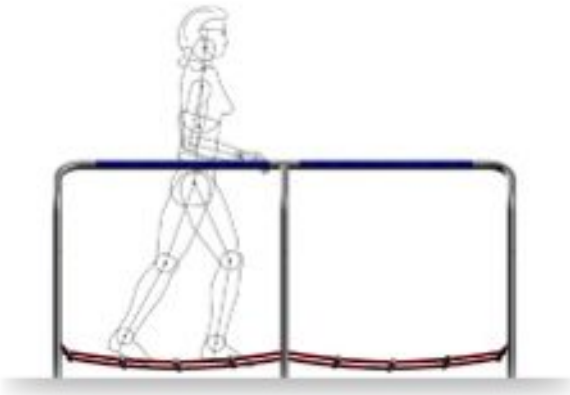
Artikelnummer 1376



# Bungelbaan

Basisoefening:  
Lopen over en tussen de kettingen

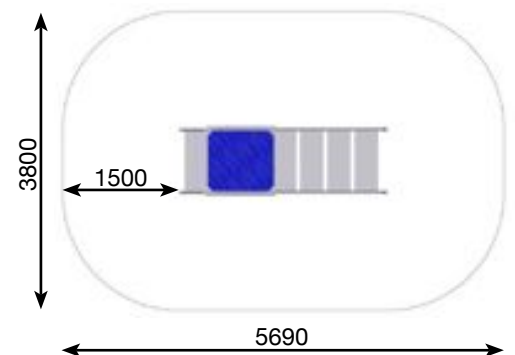
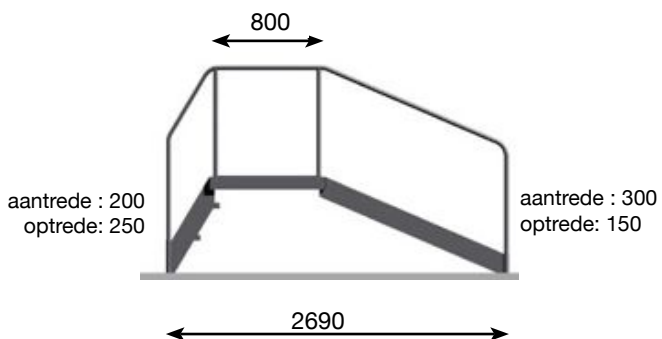
Artikelnummer 1377



# Traploper

Basisoefening:  
trap omhoog en omlaag lopen

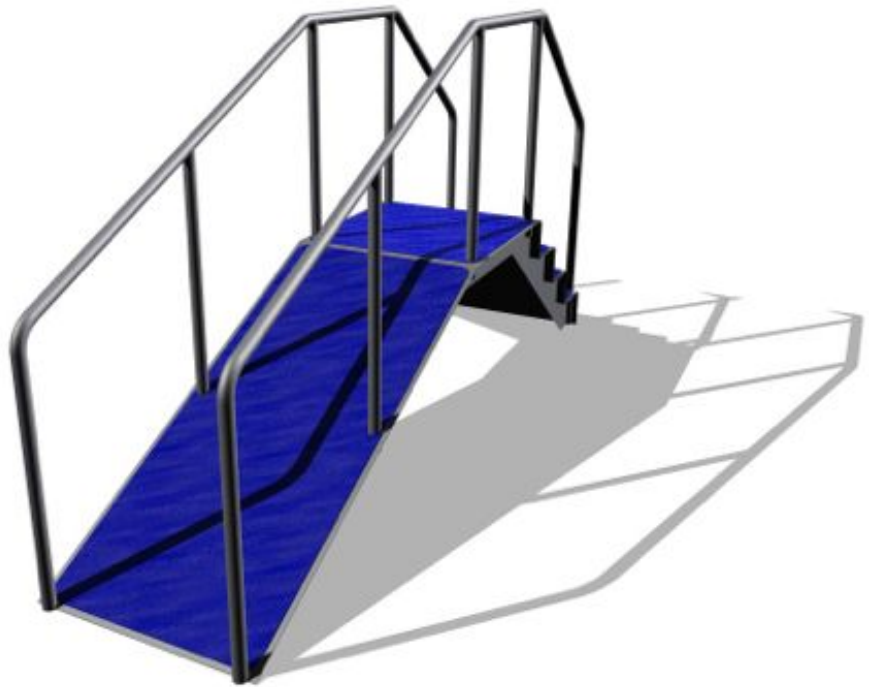
Artikelnummer ----



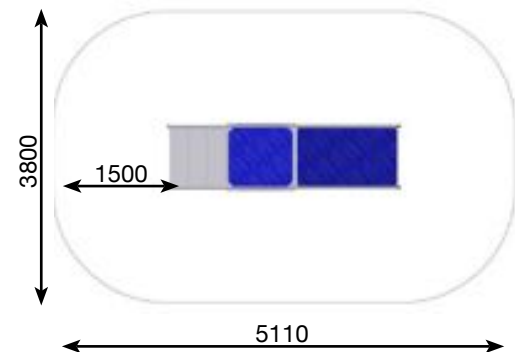
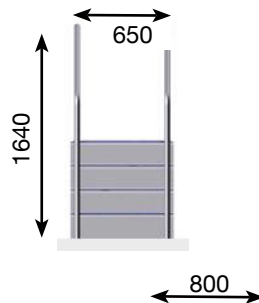
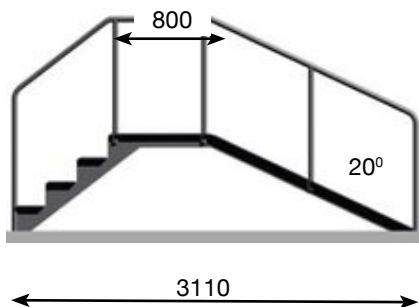
# Bruglooper

Basisoefening:  
Helling en trap omhoog en omlaag lopen

Artikelnummer ----



aantrede : 250  
optrede: 185

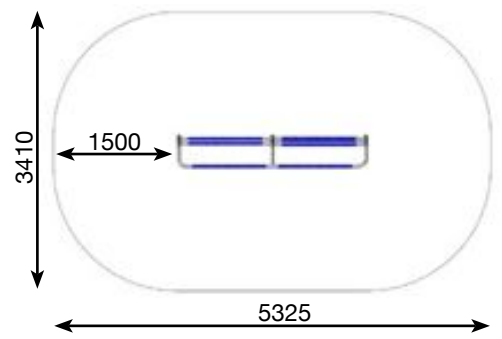
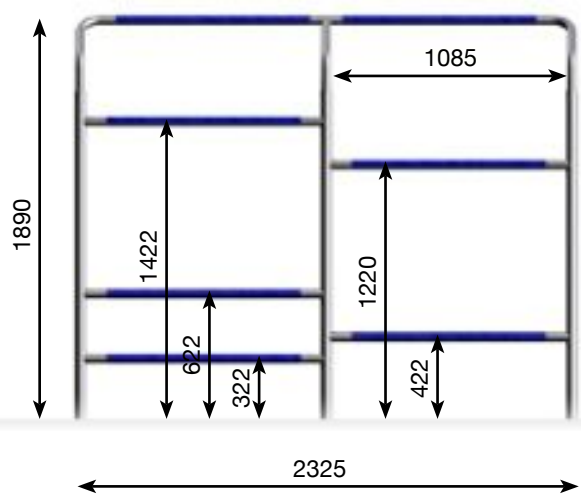
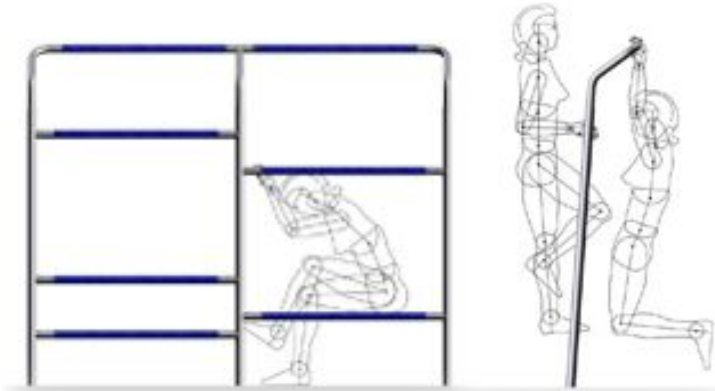




# Klimrek

Basisoefening:  
Treden aantikken met tenen

Artikelnummer ----





**pas op voor  
ouderdom**



Ijslander BV  
Oude Dijk 10  
8096 RK Oldebroek  
**T** 0031 (0) 525 633 420  
**F** 0031 (0) 525 631 067  
**E** [info@ijslander.com](mailto:info@ijslander.com)  
**I** [www.ijslander.com](http://www.ijslander.com)