



Praktijkdag 2018 - Beweegbank

Miel Vanhaverbeke, IPitup

Info en contact

www.ipitup.be

info@ipitup.be





IEDEREEN BEWEEGT



Injury Prevention Improve Performance Individualised Programs

IPITUP-BEWEEGPAKKET

IPitup vzw levert **beweeppakketten op maat aan overheden, scholen en bedrijven**. IPitup zet met zijn producten en diensten mensen aan om op een vernieuwende manier te bewegen in de **publieke ruimte**.

Een IPitup-beweeppakket bestaat uit:

- één of meerdere IPitup-beweegbanken
- één of meerdere IPitup-groepsessies met gecertificeerde IPitup-trainers
- het gratis gebruik van de IPitup-app
- een jaarlicentie voor het beheer van één of meerdere IP-o-meters
- de ondersteuning of organisatie van IPitup-events, -lezingen en -workshops

De **World Health Organization (WHO)** adviseert in haar **richtlijnen** een **combinatie van duur-, kracht- en stabilisatietraining**. Het IPitup-beweeppakket maakt het mogelijk om dit in de praktijk om te zetten op een snelle, eenvoudige, doeltreffende en uitdagende manier.



IPITUP-BEWEEGBANK

De IPitup-beweegbank is een **meerpersoons zitbank met meervoudige beweefuncties**.

Het is een innovatief en compact **all-in-one** toestel dat een unieke waaier aan lichaams oefeningen mogelijk maakt.

- ontmoet- en beweegplaats **voor iedereen**
- nodigt uit tot beleving en beweging langs **paden**, in **parken, sport-, industrie- en zakencomplexen**, op **pleinen, straathoeken** en **schooldomeinen**
- **6 oefenstations, simultaan bruikbaar**
- **infopaneel** met laagdrempelige oefeningen
- **compact**: 3x1,9x1,3m
- **conform** EN 16630
- 100% **Belgisch - patent** in aanvraag



IPITUP-GROEPSSESSIE

IPitup biedt eveneens groepsessies aan. Een gecertificeerd IPitup-trainer begeleidt en coacht daarbij een groep van maximum 5 personen. De trainer motiveert en zorgt voor **'empowerment' op individueel en groepsniveau** door het creëren van een **'can do'-omgeving**, met aandacht voor **correct bewegen en succesbeleving**.

Trainer en groepsleden gaan samen **IPpen**. IPpen is tijdsefficiënt bewegen in circuitvorm waarbij aërobe, conditionele aspecten gecombineerd worden met kracht- en stabiliteitsoefeningen. IPpen zorgt voor een **sterker en beter uitgebalanceerd lichaam** en is cruciaal ter **vermindering van letsels** en ter **verbetering van fysieke prestaties**.

IPITUP-APP

De IPitup-app is ontwikkeld als **virtuele coach en motivator**. De app leert de gebruiker **zelfstandig** zijn bewegingsmogelijkheden in kaart te brengen. Via **eenvoudige self-testing** kan snel het individuele startniveau bepaald worden.

De app biedt oefeningen aan via een **individueel aangepast bewegingsprogramma**, gebaseerd op het **neuromusculaire trainingsmodel (NMT)**. De vaardigheden kunnen ingedeeld worden in 5 groepen: duwen, trekken, rompstabiliteit, éénbenige en tweebeenvige oefeningen. Na 6 of 12 weken volgt een nieuwe niveaubepaling en **nieuwe uitdagende oefeningen**. **Iedereen die meer wil of moet bewegen** kan er mee aan de slag, **ongeacht zijn of haar niveau**.



IP-O-METER

Door het toevoegen van een IPitup-beweebank aan een bestaande wandellus, Finse piste of loopparcours kan je deze **eenvoudig en kostefficiënt recycleren en opwaarderen** tot een uitdagende IP-o-meter. Dat is een compleet beweegcircuit waarop men naar hartenlust kan IPpen.

IPitup vzw biedt een licentie aan waarmee je een IP-o-meter omvormt tot een **leerrijk, belevingsgericht en sociaal-geëngageerd traject** dat door de opdrachtgever kan beheerd worden. Wetenswaardigheden kunnen worden toegevoegd onder de vorm van POI's (points of interest) waardoor **waardevol erfgoed of natuurwaarden in de kijker** gezet worden. Als opdrachtgever kan je de gebruiker ook de mogelijkheid geven om **goede doelen** te ondersteunen. **Hoe meer je beweegt, hoe meer je steunt.**

ONDERSTEUNING OF ORGANISATIE VAN EVENTS, LEZINGEN EN WORKSHOPS

Volgens de WHO is wereldwijd 80% van de adolescenten fysiek onvoldoende actief. Cijfers van de Europese Commissie tonen aan dat jaarlijks naar schatting **1 miljoen mensen sterven door fysieke inactiviteit**. De bevolking raakt voornamelijk inactief door een **tekort aan tijd** en een gebrek aan motivatie of interesse. Belgen zitten gemiddeld 55% van de tijd die ze wakker zijn.

IPitup heeft als voornaamste doel de drempel tot fysieke activiteit te verlagen voor verschillende doel- en kansengroepen.

IPitup vzw doet aan **Sensibilisering, Activering, Motivering, Evaluatie en Navorming**.

IPitup promoot een **nieuwe urban movement strategy** en zet daarbij in op slim lokaal sport- en beweegbeleid.



**SNEL
EENVOUDIG
DOELGERICHT
UITDAGEND**

IEDEREEN BEWEEGT

IPitup vzw heeft als doel een zeer breed publiek op een tijdsefficiënte, individueel aangepaste, laagdrempelige, uitdagende, doelgerichte, sociaal-geëngageerde, duurzame en belevingsgerichte manier in beweging te brengen.



T +32 (0)16/43.68.47

M +32(0)472/340.508

info@ipitup.be

www.ipitup.be

met steun van





De IPitup-bank in het Sluispark

Sporten terwijl je zit

De beweegbank

Maarten Thysen (39) en Miel Vanhaverbeke (41) vonden de 'beweegbank' uit, en installeerden er een in het Sluispark en aan de Balk van Beel.

Miel: 'Het idee ontstond op een gezellige namiddag in een speeltuin in Wijgmaal. Terwijl onze kinderen aan het spelen en bewegen waren, merkten we dat wijzelf - en alle ouders en grootouders rondom ons - stilzaten en met smartphones bezig waren. Terwijl dat net een perfect moment is om zelf te bewegen of te sporten.'

Maarten: 'Omdat we allebei sportfanaten zijn - we kennen elkaar van tijdens onze opleiding lichamelijke opvoeding - wilden we daar wat aan doen. Zo zijn we op het idee gekomen om een zitbank te maken waar je ook op kan sporten.'

Miel: 'Wat later zagen we de oproep 'Leuven, een vitale stad' van stad Leuven en Tofsport: een zoektocht naar nieuwe initiatieven om meer mensen aan het bewegen krijgen. Dat heeft ons overtuigd om er volledig voor te gaan.'

'We werden een van de zeven laureaten - een fantastisch moment. Met de subsidie van 43.000 euro konden we het idee in werkelijkheid omzetten. De eerste twee beweegbanken staan in het Sluispark en aan de

Balk Van Beel, en ondertussen zijn er ook al drie in Hasselt. De bedoeling is dat er nog extra banken in Leuven komen.'

Maarten: 'Met de beweegbank willen we mensen op een eenvoudige en laagdrempelige manier aan het bewegen krijgen. Het is een gewone zitbank, maar dan uitgebreid met zes oefenstations. Je kan er een hoop kracht- en stabilisatieoefeningen op uitvoeren: éénbenige balancer-oefeningen, twee benige squat-oefeningen, rompstabiliteit ... Ideaal voor een korte, maar volledige workout.'

'Op de banken zit een infopaneel met uitleg over de basisoefeningen. Met onze vzw IPitup hebben we bovendien een bijhorende en gratis beweeg-app ontwikkeld: die biedt een individueel programma aan en kan dienen als virtuele coach en motivator. We organiseren ook opleidingen zodat enthousiastelingen IPitup-trainer kunnen worden en zelf groepslessen kunnen begeleiden.'

www.ipitup.be

Colofon

Verantwoordelijke uitgever:

Erik Vanderheiden, schepen van communicatie, sport, handel en landbouw

Hoofdredacteur:

Ann-Catherine Metz

Coördinatie en eindredactie:

Heyvaert&Jansen, Kristien Quintiens, Catherine Van Dievoet, Sien Vanlommel

Redactie: Kristien Quintiens, Kristel Salaets,

Tom Stroobants, Catherine Van Dievoet, Veerle Vandenborre, Sien Vanlommel

Fotografie & illustraties:

Els Brouwers, Tim Buelens, Dirk Leunis, Marco Mertens, Jan Pollers, Rob Stevens, Lissa Van Eesbeeck, Katrijn van Giel, Veerle Vandenborre, VRT

Luistertijdschrift:

LVN is ook beschikbaar als luistertijdschrift voor blinden en slechtzienden. Je kan dit nummer online beluisteren via www.leuven.be/lvn of bij de redactie een DAISY-cd-rom opvragen.

Contact:

lvn@leuven.be of 016 27 22 48

Opmaak en druk: artoos group

LVN is gedrukt met milieuvriendelijke inkt op papier uit duurzaam beheerde bossen.



LVN is een uitgave van stad Leuven, Professor Van Overstraetenplein 1, 3000 Leuven, 016 27 20 00.

Voor de meeste diensten en producten van de stad moet je vooraf een afspraak maken. Meer info: www.leuven.be/afpraak.