

 LAPPSET®

Growth Through Play



FÜR BEWEGUNG IST MAN
NIE ZU ALT!

Bewegungsparcours für alle Generationen

Lappset - die Experten für Sport, Spiel und Bewegung

Lappset möchte eine visuell ansprechende und zur Bewegung anregende Umgebung schaffen, in denen Menschen aller Altersgruppen das Leben genießen, zusammen Spaß haben, sich sportlich betätigen und viel lernen können.

Wir haben unser Konzept von Bewegung, Spiel und spielerischem Lernen um das Ideenkonzept 0-100 erweitert, das besagt, dass jeder Mensch ein Recht auf Spaß und Bewegung hat. Wir haben unsere neuen Bewegungsparcours so konzipiert, dass sie auf die speziellen motorischen Anforderungen von Senioren ausgerichtet sind und daher das Wohlbefinden und die körperliche Fitness fördern. Die Bewegung dient dabei zur Erholung, zur körperlichen Betätigung und zur Freude - diese drei Elemente tragen maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Sie vermeiden darüber hinaus die Isolation der älteren Mitbürger und fördern Kontakte, indem sie soziale Treffpunkte darstellen.

Unsere Bewegungskonzepte für Senioren erfreuen sich bereits in Spanien großer Beliebtheit und gewinnen auch anderenorts in Europa an Popularität. Dies nicht nur in Finnland, sondern ebenfalls in Ländern wie den Niederlanden und Schweden.

Kommen Sie nach draußen und seien Sie aktiv!





„Es ist nicht das Alter, das uns am Spielen hindert; wir werden alt, weil wir nicht mehr spielen.“

George Bernard Shaw

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass körperliche Betätigung das geistige und körperliche Wohlbefinden fördert. Mit zunehmendem Alter und ohne ständigen Leistungsdruck müssen wir mehr dafür tun, unser Koordinationsvermögen, unser Gleichgewicht und unsere körperliche Fitness aufrecht zu erhalten. Je mehr wir uns körperlich betätigen und uns ständig neue Herausforderungen stellen, desto länger bleiben wir gesund. Die sportliche Betätigung im Freien belebt auch unsere Sinne und fördert das Miteinander der Generationen.

Lappsets Bewegungsparcours der Serie 0-100 regen die Menschen zu Aktivität und Sport an und auch dazu, ihren Körper und ihre Sinne ganz neu zu fordern. Die Geräte sind speziell für Senioren konzipiert, entwickelt und gestatten so z.B. sowohl die individuelle Nutzung, die generationsübergreifende Nutzung als auch Spiel und Spaß mit den Enkelkindern. Dies bedeutet ein gesünderes Leben und eine optimale Nutzung der Mußestunden!

Die Zeit für die Aktivität ist nicht vorbei - im Gegenteil, sie beginnt gerade erst!



FINGERTREPPEN

Erklimmen Sie die Stufen mit Ihren Fingern. So schulen Sie Ihre Feinmotorik und verbessern die Funktion der Finger und der Schultergelenke.



RAMPE

Beim Gehen auf einer geneigten Fläche schulen Sie Ihr Gleichgewicht und halten die Fußgelenke beweglich. Durch Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur beugen Sie Stürzen vor.



NIEDRIGE KLIMMZUGSTANGE

Stärken Sie Ihre Armmuskulatur durch Liegestütze und Klimmzüge! Sie können ebenfalls Ihre Beinmuskulatur durch Kniebeugen stärken. Nehmen Sie sich dabei für die einzelnen Übungen soviel Zeit, wie Sie brauchen, und hören Sie dabei ganz auf Ihren Körper. Variieren Sie die Übungen durch Drehen des Oberkörpers von einer Seite zur anderen.

SCHLANGENROHR / ZICKZACK-ROHR

Bringen Sie den Ring von einer Seite des Rohres zur anderen, ohne das Rohr dabei zu berühren. Diese Übung stärkt die Schultergelenke und macht sie geschmeidiger, verbessert die Hand-Augen-Koordination und das Konzentrationsvermögen.





GANGWAY

Das Gehen auf einem wackeligen Untergrund macht Spaß und verbessert das Gleichgewicht. Sie können die Übung erleichtern, indem Sie sich am Geländer festhalten. Diese Übung verbessert ebenfalls Ihr Koordinationsvermögen und Rhythmusgefühl.



TREPPEN

RAMPE

SCHLAGENROHR

NETZ



DEHNUNGSBRETT

GANGWAY

KLIMMZUGSTANGEN

HOHE KLIMMZUGSTANGEN

WACKELHOCKER

BRÜCKE

ZICKZACK-ROHR

SCHRAUBE

WELLENBALKEN



KLIMMZUGSTANGE

Klimmzugstangen sind ideal zur sportlichen Betätigung und Stärkung der Oberkörpermuskulatur geeignet. Sie können die Übungen durch das Drehen des Oberkörpers von einer Seite zur anderen variieren – dadurch werden die einzelnen Muskelgruppen von Rücken und Armen geschult. Für die vielen Aufgaben des täglichen Lebens braucht man starke Arme.



WELLENBALKEN

Ein guter Gleichgewichtssinn muss durch regelmäßige vielseitige Übungen geschult werden. Das Gehen auf einem gewellten Schwebebalken ist eine gute Übung für den Gleichgewichtssinn. Die Balkenoberfläche bietet guten Halt, um ein Ausrutschen zu verhindern. Die geringe Balkenhöhe und die weiche Landefläche darunter sorgen dafür, dass diese Übung sicher ist und viel Spaß bereitet.



TREPPEN

Das Treppensteigen hinauf und hinunter ist eine gute sportliche Übung. Dabei beschleunigt sich Ihr Herzschlag und sie stärken die unteren Gliedmaßen. Ein Geländer sorgt für die notwendige Sicherheit bei dieser Übung. Die Stufen lassen sich ebenfalls für Dehnübungen nutzen.



DEHNUNGSBRETT

Sie können den Schwierigkeitsgrad Ihrer Dehnübungen erhöhen, indem Sie dabei abwechselnd auf das Dehnungsbrett hinauf bzw. hinunter steigen. Durch Wechseln des stärker beanspruchten Beins schulen Sie ebenfalls Ihr Rhythmusgefühl. Das Brett kann ebenfalls zu Dehnübungen nach sportlicher Betätigung genutzt werden. Stellen Sie die Ferse auf das Brett, beugen Sie sich aus der Hüfte heraus nach vorn, wobei Sie den Rücken in aufrechter Position halten. Halten Sie sich am Geländer fest, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Versuchen Sie, jetzt Ihre Zehen zu berühren - klappt es?



WACKELHOCKER

Der Versuch, auf einem wackeligen Stuhl das Gleichgewicht zu halten, trainiert die tiefliegende Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule stützt. Diese Übung dient zur Verbesserung der Körperhaltung und macht zudem noch Spaß.



NETZ

Durchqueren Sie das Netz, ohne dabei die Seile zu berühren, und verbessern Sie so Ihr Raumgefühl und Ihr Koordinationsvermögen. Diese Übung lässt sich schnell oder langsam und in verschiedene Richtungen absolvieren. Sie können ebenfalls versuchen, auf den Seilen zu balancieren!

Sicherheit bei Sport und Spiel

Alle Geräte befinden sich in unmittelbarer Bodennähe, was sie sicher und einfach zugänglich macht. Dabei wurde besonderes Augenmerk auf die Benutzerfreundlichkeit gelegt: Materialien, rutschfeste Beschichtungen und Geländer tragen alle zu erhöhter Sicherheit während des Gebrauchs bei.

Lappsets Spiel- und Sportgeräte sind qualitativ hochwertig und ihr Design lässt sich in viele verschiedene Umgebungen - drinnen und draußen - integrieren. Unsere Produkte weisen eine hohe Lebensdauer auf. Dies bedeutet, dass unsere Produkte ebenfalls umweltverträglich sind.

Unsere Geräte aus dem Bewegungsparcours für Senioren erfüllen alle gültigen Sicherheitsanforderungen an derartige Geräte und haben das TÜV-Sicherheitszeugnis erhalten. Alle Holzbestandteile sind aus beständigem finnischen Holz hergestellt. Die Seile bestehen aus einem stahlverstärkten, kunststoffbeschichteten Perlon-Seil, das für Lasten bis zu 2.200 kg geeignet ist.





HOHE KLIMMZUGSTANGEN

Ergreifen Sie die Stange. Sie können sich auch locker von der Stange herunterhängen lassen, um Ihren Rücken zu strecken. Dies ist eine ausgezeichnete Übung zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung!

Nehmen Sie sich dabei für die einzelnen Übungen soviel Zeit, wie Sie brauchen, und hören Sie dabei ganz auf Ihren Körper.



LAPPSET®

LAPPSET Spiel-, Park-, Freizeitsysteme GmbH, Kränkelsweg 32, D-41748 VIERSEN, GERMANY
 Tel. 02162/501980, Fax 02162/5019815. E-mail: deutschland@lappset.com
 www.lappset.de