



IEDEREEN BEWEEGT



Injury Prevention Improve Performance Individualised Programs

IEDEREEN BEWEEGT

IPitup vzw heeft als voornaamste doel de **drempel tot fysieke activiteit te verlagen**. IPitup zet mensen aan om op een snelle en eenvoudige wijze te gaan bewegen **in de publieke ruimte**.

De **World Health Organization (WHO)** adviseert in haar **beweegrichtlijnen** een combinatie van **conditie-, kracht- en stabilisatietraining**.

IPitup maakt het mogelijk dit in de praktijk om te zetten rond de **IPitup-beweebank**. Op een **doeltreffende en uitdagende manier** werk je aan een **sterker en beter uitgebalanceerd** lichaam.

IPpen is tijdsefficiënt bewegen in circuitvorm waarbij aërobe, conditionele aspecten gecombineerd worden met kracht- en stabiliteitsoefeningen. IPpen kan je met behulp van het **infopaneel op de beweebank**, door gebruik te maken van de **gratis bewegapp** of door je te laten begeleiden door een **IPitup-trainer**.



BEWEEBANK

De IPitup-beweebank is een **meerpersoons zitbank met meervoudige beweegfuncties**.

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

- ontmoetings- en beweegplaats **voor iedereen**
- nodigt uit tot beleving en beweging langs **wandel- en looppaden**, in **parken**, op **pleinen**, **straathoeken**, **sport- en zakencomplexen** en **school domeinen**, bij **seniorenvoorzieningen** en **instellingen**
- **6 oefenstations, simultaan bruikbaar**
- **infopaneel** met laagdrempelige oefeningen
- **compact: 3x1,9x1,3m**
- **conform EN 16630**
- **duurzame, gepatenteerde Belgische ontwikkeling**

Referenties vind je op **www.IPitup.be**.



BEWEEGAPP

De bijhorende gratis IPitup-bewee-gapp is ontwikkeld als **virtuele coach en motivator**. Iedereen die meer wil of moet bewegen kan er mee aan de slag, ongeacht zijn of haar niveau.

Via **eenvoudige self-testing** kan snel jouw individuele start-niveau bepaald worden waarna je meteen aan de slag kan met een **persoonlijk aangepast beweegprogramma**.

De aangeboden oefeningen kunnen ingedeeld worden in **vijf groepen: duwen, trekken, rompstabiliteit, éénbenigen en twee-benige oefeningen**. Je voert ze uit op en rond een **beweegbank**. Je werkt aan je conditie door de oefeningen af te wisselen met **joggen, (snel)wandelen of fietsen** met behulp van de voorgestelde **routes rond en tussen de beweegbanken**.

De app is **dynamisch** en **past zich automatisch aan** op basis van jouw feedback tijdens het uitvoeren van je sessie. Na twaalf sessies volgt een nieuwe niveaubepaling. Eveneens inbegrepen is een **personaliseerbaar profiel** met tal van statistieken.

De beweegapp vind je op www.IPitup.be!

COACHING

Interesse om gecertificeerd **IPitup-trainer** te worden? Een IPitup-trainer **begeleidt, coacht, motiveert** en zorgt voor **'empowerment'** op individueel en groepsniveau door het creëren van een **'can do'-omgeving**, met aandacht voor **correct bewegen en succesbeleving**. Bij elke aangekochte beweegbank hoort een gratis opleiding tot IPitup-trainer.

Je hebt **zin om mensen in beweging** te krijgen, maar hebt geen sport- of trainersdiploma of bent geen kinesist? Dan word jij IPitup-ambassadeur! We nemen je helemaal mee in ons beweegproject en leren je allerlei technieken om de mensen om je heen aan het IPpen te krijgen.

BEWEEGLINT

Onderzoek wijst uit dat mensen **actiever** zijn **naarmate** er zich **sportinfrastructuur dichterbij** hun woonplaats bevindt.

Door het toevoegen van een beweegbank aan een **woon-omgeving** kan je deze eenvoudig en kostefficiënt **opwaarderen tot een compleet beweegcircuit** waarop men naar hartelust kan IPpen. Wanneer er zich meerdere beweegbanken op wandel-, loop- of fietsafstand van elkaar bevinden ontstaat er bovendien een **beweeglint doorheen de publieke ruimte**. IPitup nodigt je als het ware uit om je omgeving te (her)ontdekken en promoot als dusdanig een **nieuwe urban movement strategy** waarbij wordt ingezet op **slim lokaal sport- en beweegbeleid**.

INFOSESSIES, EVENTS EN WORKSHOPS

'Zitten is het nieuwe roken'. Cijfers van de Europese Commissie tonen aan dat jaarlijks naar schatting **1 miljoen mensen sterven door fysieke inactiviteit**. Onderzoek wijst uit dat de belangrijkste redenen een tekort aan tijd en een gebrek aan motivatie of interesse zijn.

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

Heb je interesse in een **demo of workshop met een mobiele beweegbank** op jouw evenement, sportdag of studiedag?

Bel ons of mail naar info@ipitup.be!



**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.

IPitup[®]
vzw

T +32 (0)16 43 68 47
M +32 (0)472 340 508
Gebr. Tassetstraat 103
B – 3018 Leuven
info@ipitup.be

www.ipitup.be

Volg ons     

met steun van

