



# 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-groepssessies 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 tweebebenige 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](http://www.ipitup.be)

met steun van

