

«gofit – Fitness barrierefrei»

«Procap bewegt»

«Procap bewegt» ist die Fachstelle für Gesundheit, Bewegung und Ernährung für Menschen mit Handicap. Wir bieten Freizeitangebote sowie Gesundheitstipps, beraten Institutionen und setzen uns für die Gesundheitsförderung von Menschen mit Handicap ein.

Projekt «gofit»

Damit auch Menschen mit Behinderung unkompliziert Zugang zu Fitnesscentern erhalten, hat Procap das Projekt «gofit – Fitness barrierefrei» gestartet. «Procap bewegt» arbeitet dabei eng mit dem Schweizer Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) zusammen.

Fachpersonen von Procap besuchen die angeschlossenen Fitness- und Gesundheitscenter des Verbandes. Vor Ort überprüfen sie Zugang und Ausstattung der Räume sowie die Betreuungssituation des jeweiligen Fitness- und Gesundheitscenters. Zudem organisiert Procap Weiterbildungen für MitarbeiterInnen von Fitnesscentern.

Alle gewonnenen Erfahrungen und erhobenen Daten sind Verfügbar unter www.gofit.procap.ch | www.sfgv.ch

Fitnessstudio einrichten in Institutionen

Fitnessgeräte und Hersteller gibt es in vielen verschiedenen Formen und Varianten. Überlegen Sie sich zunächst, wie Sie die Geräte einsetzen wollen und welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen.

- Wie viel Platz ist vorhanden? Wird der Raum noch für andere Zwecke benutzt?
- Wie hoch ist das Budget?
- Wie sieht die Zielgruppe aus? (Alter/ Mobilität/ Anzahl Personen...ect.)
- Wie selbständig sind die Klienten? (braucht es Betreuung/ Gruppenkurse?)
- Gibt es die Möglichkeit mit einer Physiotherapie zu koordinieren?
- Könnte das Studio auch von Externen genutzt werden? (Vereine, Einzelpers.)

Wir empfehlen Ihnen für ein ganzheitliches Training, Übungsstationen in allen Bereichen anzubieten (Ausdauer/ Kraft/ Koordination und Beweglichkeit).

Anregungen zur Nutzung

- Praxisbeispiele und Poster mit Bewegungsübungen www.procap-bewegt.ch
- Umsetzungsbeispiele und Projekte finden Sie unter www.meingleichgewicht.ch
- Bilden Sie Trainingsgemeinschaften mit Freiwilligen www.letsgo.procap.ch
- Beziehen Sie Partner, Angehörige und weitere Nutzergruppen mit ein.

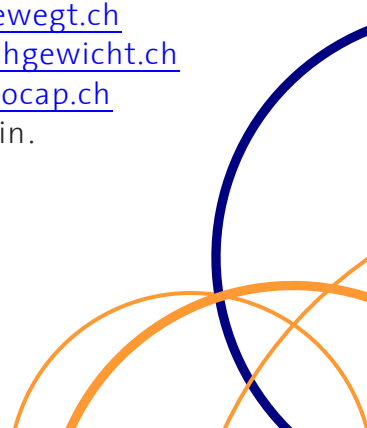
«Procap bewegt»

Frohburgstrasse 4, 4600 Olten

Tel: 062 206 88 30

Mail: procapbewegt@procap.ch

Webseite: www.procap-bewegt.ch



Fitnessgeräte-Checkliste für Institutionen

Fitness-Gerät	Einsatzbereich	Details und Empfehlungen
Ausdauer		
 Fahrrad Ergometer/ Liegerad	Beine	<ul style="list-style-type: none"> - breiter und ergonomischer Sitz - tiefer Einstieg - mit verstellbaren Pedalen (für einen optimalen Kniewinkel) - Möglichkeit, Füsse zu fixieren - Ergometer soll mit minimalem Kraftaufwand laufen
 Krankcycle / Handkurbel	Arme	<ul style="list-style-type: none"> - mobiler Sitz - parallel fahrbar - rückwärts fahrbar - Günstige Variante: Pedal Trainer 
Rudergerät	Ganzkörper	- Adaptive Rowing Pararudern (Rudergerät mit fixiertem Sitz)
 Crosstrainer/ Liegendstepper	Ganzkörper	<ul style="list-style-type: none"> - Die Bewegung auf dem Crosstrainer/ Stepper ähnelt dem Gehen. Arme werden auch trainiert. - der Liegendstepper ist konzipiert für Menschen mit Einschränkungen (siehe Bild). www.dividat.ch
Laufband	Beine	- mit beidseitigen Haltegriffen und Not-Stop-Clip
Kraft		
 Kraftstationen	Ganzkörper	<ul style="list-style-type: none"> - mobile Sitze - mit Kabelzug - Einstellung der Höhe, Gewichte etc. muss vom Rollstuhl aus möglich sein - mögl. für kleine Gewichts-Schritte vorhanden
 Hanteln/ Gewichtsmanschetten	Ganzkörper	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Gewichte - Gewicht-Manschetten (zum Befestigen an Händen oder Füssen) - Hanteln selber machen: Petflaschen mit Sand, Wasser oder Steinen füllen
 Elastik-Bänder (Therabänder)	Ganzkörper	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Stärkegrade - Haushaltverschluss anbringen für bessere Haltemöglichkeit (Gefrierbeutel-Clip) - Gutes Produkt: Elastiband (siehe Bild)
Koordination & Beweglichkeit		
 Instabile Unterlagen	Gleichgewicht / Sturzprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Schwierigkeitsgrade und Ausführungen (Kreisel, Igelkissen, Schaukelbretter...) - Haltemöglichkeit anbieten: z.B. Sprossenwand - Eigene instabile Unterlagen bauen/nehmen (Kissen, Handtuchrolle) - Übungen und Infos: www.sichergehen.ch
 Gymnastik-Bälle	Kraft und Entspannung	- verschiedene Grössen & Formen (Igelball, Physio-ball, Tennisball, Sball www.sball.ch)
Gymnastik-Matten	Kraft und Entspannung	- Erhöhte Bank/ Liege als Übungsunterlage für Menschen im Rollstuhl und Senioren
Ev. Box-Sack		- Stress- und Aggressions-Abbau
Hilfsmittel, Partner & Hersteller		
activ hands	http://www.activehands.com/	- z.B. bei eingeschränkter Handfunktion
Dividat	www.dividat.ch	- Interaktiv kognitiv-motorische Trainingssysteme
Sport-Thieme	www.sport-thieme.ch	<ul style="list-style-type: none"> - grosses Sortiment an Fitness- und Therapie-Geräten - Auch Outdoor-Fitnessgeräte (z.B. für Parkanlagen) - 5% Rabatt bei Procap Sammelbestellung