

playfit®

playfit parcours® MOVIMENTI CREANO RELAZIONI



Renate Zeumer
CEO - Amministratore
Delegato



Lo scopo principale dell'azienda amburghese Playfit S.r.l. è quello di stimolare le persone anziane a fare del movimento.

La linea *playfit parcours®* è la nostra risposta al cambiamento demografico. Non si tratta solamente di una sequenza di esercizi, ma piuttosto di un'idea di fitness globale sviluppato appositamente per persone anziane e da effettuare

all'aria aperta. Gli attrezzi per il benessere fisico della linea *playfit®* vantano un design piacevole e contribuiscono in maniera semplice e ludica al rafforzamento della circolazione, alla mobilità nonché alla coordinazione e al rilassamento muscolare. Durante gli esercizi vengono stimolati i punti dell'agopuntura su mani, gambe e schiena con un effetto rilassante e rinforzante. L'Istituto parauniversitario di Wiesbaden attesta l'uso semplice e l'aspetto invitante degli attrezzi *playfit®*.

Inoltre gli attrezzi *playfit®* promuovono il contatto tra anziani e giovani. Le aree sportive rappresentano un luogo ideale dove incontrarsi, parlare ed allenarsi in un contesto piacevole. I *playfit parcours®* non costituiscono solamente un'area fitness per tutte le età bensì un ambiente per la comunicazione intergenerazionale e un'area di movimento che incrementa il grado di autonomia e la gioia di vivere delle persone anziane con lo scopo di prolungare la vita indipendente nelle proprie abitazioni (mantenimento delle strutture del quartiere).

Armonia tra qualità, sicurezza ed estetica

Gli attrezzi per il benessere fisico *playfit®* sono costruiti in acciaio inox. Accanto alla gradevole forma tipica di questo materiale, l'acciaio presenta altri vantaggi come la resistenza, l'aspetto ecologico e durevole e quindi il vantaggio economico che ne consegue, con costi di manutenzione bassi ed un alto livello di igiene. Tutte le attrezzature sono certificate TÜV.

Per quale motivo gli attrezzi playfit® sono particolarmente adatti per persone anziane?

I prodotti *playfit®* garantiscono movimenti dolci che proteggono le articolazioni. Inoltre gli attrezzi sono di facile utilizzo e molto attrattivi. Grazie a queste attrezzature la persona anziana si mantiene in forma più a lungo e partecipa alla vita sociale coltivando quindi la sensazione di essere ancora parte integrante della società e di avere molti amici. La persona anziana si diverte e ha piacere a frequentare questi luoghi comunitari. Il messaggio è quello di "invecchiare in movimento e più felici".



Qual è la differenza tra il tipo di movimento eseguito con gli attrezzi playfit® e quelli dei classici sentieri dei percorsi vita?

Gli attrezzi *playfit*® vengono installati in un'area ben delimitata. Possono essere utilizzati con un vestiario quotidiano senza dover necessariamente indossare un abbigliamento sportivo. Inoltre spesso le attrezzature sono situate nelle vicinanze delle residenze, in modo che il loro utilizzo possa essere integrato nella vita quotidiana, semplicemente passando vicino a quell'area. I percorsi vita invece si trovano spesso in periferia oppure nei boschi e sono quindi più difficilmente raggiungibili e vengono raggiunti solo in occasione di gite mirate, necessitando inoltre di un abbigliamento idoneo.



I playfit parcours® sono stati scientificamente esaminati

Nell'estate 2011 il governo regionale dell'Assia, in collaborazione con l'università di Francoforte, l'istituto superiore di Darmstadt, l'istituto superiore Reno Meno così come con la società sportiva regionale, ha eseguito uno studio accademico presso un *playfit parcours*® a Hanau.



I risultati in merito all'utilità fisica sono estremamente positivi. È stato osservato un notevole aumento delle capacità fisiche, in particolare riguardo alla forza nelle gambe, alla velocità della camminata e all'equilibrio. Un ulteriore studio in merito agli effetti sociali e psichici ha dimostrato un cambiamento decisivo della qualità della vita percepita, un aumento della vitalità, delle capacità sociali, del benessere psicologico e fisico. "Il percorso nel giardino del castello non è soltanto



un luogo per il movimento, ma rappresenta ormai anche un'area d'incontro per socializzare tra amici", dice Lutz Vogt dell'Università di Francoforte. "Solo chi percepisce lo sport come fonte di divertimento esercita regolarmente attività sportiva".

In tal modo vengono quindi confermati il valore e l'utilità dei percorsi *playfit parcours*® per la qualità di vita delle persone che le utilizzano. Nel manuale "Movimento per la salute in età avanzata" sono consultabili i risultati degli studi scientifici così come le indicazioni per la costruzione di tali percorsi. Il manuale è gratuito e disponibile presso il Ministero sociale dell'Assia oppure sul sito www.playfit.de

CONTATTO GERMANIA

playfit GmbH

INDIRIZZO

Brauerknechtgraben 53
D 20459 Hamburg
Germany

Tel: +49 (0)40 375 035 19

Fax: +49 (0)40 307 092 63

E-mail: info@playfit.eu

Internet: it.playfit.eu

CONTATTO ITALIA

Playground srl

INDIRIZZO

Via Carcano, 26
10153 - TORINO

Tel. +39 011 2474126

Fax. +39 011 2358125

e-mail: info@playgroundweb.it

www.playgroundweb.it