

HEALTH FIT & SPORT

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

CATALOGUE PRODUITS

FITNESS POUR SENIORS

Exercices en plein air, mobilité et équilibre.

Équipements accessibles pour les aînés.

Route de Taillepied 44
1095 Lutry, Suisse

direction@healthsport.ch

+41 21 903 57 67
healthsport.ch

Parc d'exercices pour les aînés et les personnes à mobilité réduite

Caractéristiques communes :

Vis et boulons anti-vandalisme. Fabriqué en acier inoxydable avec des dispositifs antivandalisme. Panneaux et points d'information. Fabriqué en stratifié (résistant aux intempéries), ininflammable et résistant aux graffitis.
Les appareils sont équipés de poignées en polyéthylène haute densité de différentes épaisseurs et formes pour effectuer différentes tâches en faisant des mouvements de pincement avec les doigts.
Les planches avec empreintes sur lesquelles les pieds sont posés sont antidérapantes.

Série 2



En acier inoxydable (séries 1 et 2)

Plaques en acier inoxydable utilisées pour le panneau et l'abri (séries 1 et 2)

Série 1



Cadres en acier galvanisé avec revêtement en polyester (séries 1 et 2)

Panneaux en stratifiés (séries 1 et 2)

Série 3



Labyrinthes avec revêtement pour les protéger des dommages causés par le frottement (Séries 1, 2 et 3)

Panneaux stratifiés jaunes (Série 3)

Cadres en acier galvanisé (série 3)

Équipement en acier traité au zinc (Série 3)

Tous les cadres et équipements avec finition polyester (Serie 3)

PANNEAUX AVEC ABRIS SÉRIE 1

Panneaux avec abris SÉRIE 1 :
Roue d'épaule - A
Escalier + Echelle pour les doigts - B
Prono-supinateur + Ressort - C
Flexion-étirage-prono-supinateur - D
Circuit en spirale + Roues à main - E
Circuit de labyrinthe+ Circuit d'ondes - F
Pédales à main + Tendeur de main - G















MODULES SÉRIE 2



Modules SÉRIE 2 :

Roue d'épaule + échelle + échelle à doigts - A

Prono-supinateur + flexion-étirement + ressort - B

Tenseur + circuit en spirale + roues à main - C

Circuit d'ondes + circuit de labyrinthe + pédales à main - D







MODULES MOBILITÉ RÉDUITE - SÉRIE 2

Modules mobilité réduite - Série 2
Roue d'épaule + échelle pour les doigts **- A**
Flexion-étirement et ressort **- B**
Tenseur + circuit en spirale **- C**
Circuit d'ondes + Roues à main **- D**
Circuit de labyrinthe + pédales à main **- E**













ÉLÉMENTS COMMUNS SÉRIES 1 & 2



Barres parallèles avec parcours d'obstacles – A
Barres parallèles sans parcours d'obstacles – B
Options : -Panneau d'information
-Panneau d'information pour mobilité réduite

Escaliers avec rampe – C
Escaliers modulaires - D :
Débarcadère
Rampe
Escalier long
Escalier court
Panneau d'information

Double rampe – E
Options : -Panneau d'information pour mobilité réduite









ÉLÉMENTS COMMUNS SÉRIES 1 & 2

Pédales – A
Options : -Panneau d'information
-Pédales pour mobilité réduite – B
-Panneau d'information pour mobilité réduite
Planche d'étirement-flexion– C
Planche de circonduction – D
Options : -Panneau d'information
-Panneau d'information pour mobilité réduite

Roues à bras
Roues à bras pour mobilité réduite – E











ÉLÉMENTS COMMUNS SÉRIES 1 & 2



Double poulies – A
Double poulies pour mobilité réduite – B

Disque, bascule et marchepied – C
Options : -Panneau d'information
–Barre de sécurité 1 utilisateur
- **Disque rotatif**
- **Bascule latérale**
- **Marchepied à ressort**

Double dossier –D









Move is life

Parc d'exercices pour les aînés et les personnes à mobilité réduite





Serie 3



HFS GROUP

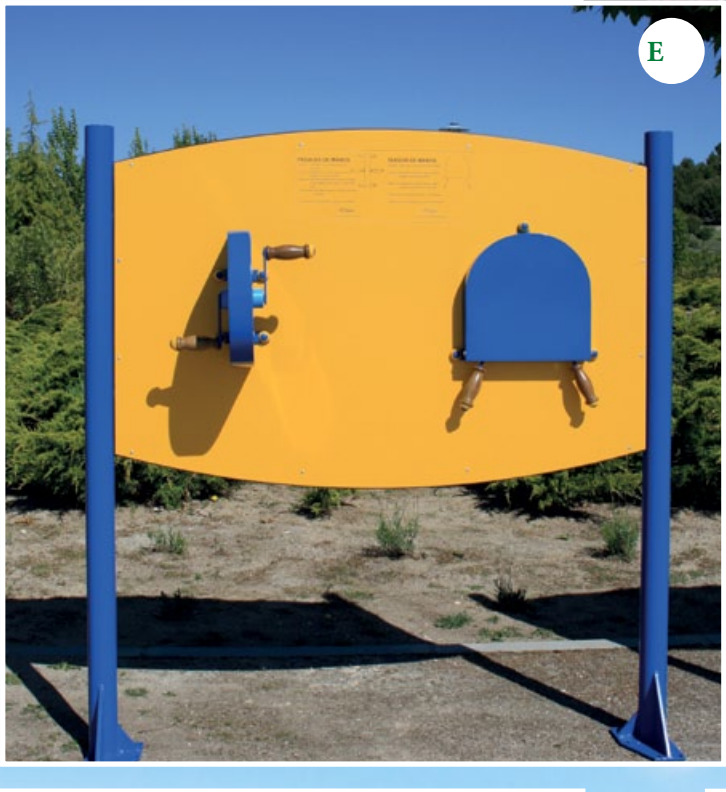
A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

MODULES SÉRIE 3

Modules Série 3:

Roue d'épaule + échelle pour les doigts - A
Flexo-extenseur + ressort + prono-supinateur - B
Roues à main + circuit en spirale - C
Circuit d'ondes et circuit en labyrinthe -D
Pédales à main + tendeur de main - E











MODULES MOBILITÉ RÉDUITE - SÉRIE 3



Modules mobilité réduite - Série 3

Roue d'épaule + échelle pour les doigts - A
Flexion-étirement et ressort - B
Tenseur + circuit en spirale - C
Circuit d'ondes + roues à main - D
Circuit de labyrinthe + pédales à main - E









ÉLÉMENTS COMMUNS SÉRIES 3

Barres parallèles avec parcours d'obstacles –A
Options : -Panneau d'information
-Barres parallèles pour mobilité réduite – B
Panneau d'information pour mobilité réduite

Escalier avec rampe – C
Options : -Panneau d'information

Double rampes – D
Options : -Panneau d'information pour mobilité réduite

Roues à bras – E
Roues à bras adaptées pour mobilité réduite – F













ÉLÉMENTS COMMUNS SÉRIES 3



Pédales – A
Options : -Panneau d'information
-Pédales pour mobilité réduite – B
-Panneau d'information pour mobilité réduite



Planche d'étirement-flexion – C
Planche de circonduction – D
Options : -Panneau d'information
-Panneau d'information pour mobilité réduite

Double poulies – E
Double poulies pour mobilité réduite – F









OBJECTIFS

L'objectif des parcs est de prévenir et de traiter la détérioration des muscles et de la structure osseuse.

Les exercices travaillent :

- Coordination
- Équilibre
- Mobilité
- Force

L'EXERCICE DES BRAS :

1.- Roue d'épaule :

Il s'agit de la circumduction de l'épaule, en effectuant un mouvement complet de l'épaule et une rotation de l'omoplate. Son but est de réhabiliter, maintenir ou augmenter la mobilité de l'articulation de l'épaule et d'atténuer une série de dysfonctionnements de l'articulation scapulo-humérale.

2.- Échelle de doigts :

Augmente la largeur des mouvements des épaules et exerce les doigts. L'objectif est de fléchir les bras avec le coude tendu. Cela permet de lutter contre des affections telles que l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. Chaque échelle a une finition (pointue ou arrondie) et une distance différente entre les marches afin de pouvoir effectuer différents exercices.

3.- Prono-supinateur :

Il exerce les articulations supérieures par des mouvements de prono-supination du coude et de circumduction du poignet. Son but est d'améliorer une série de dysfonctionnements de l'articulation radiocubitale supérieure, et de maintenir ou d'augmenter la flexibilité du poignet.

4.- Ressort:

Travaille sur la flexibilité du bras et du poignet. Son but est de réhabiliter, maintenir ou augmenter la flexibilité du poignet et du bras.









OBJECTIFS

5.- Flexo-extenseur-Prono-supinateur :

Travaille la flexibilité du poignet et de l'avant-bras, en effectuant une série d'exercices de flexion-extension et de prono-supination. Son but est de réhabiliter, maintenir ou augmenter la flexibilité du poignet et de l'avant-bras.

6.- Circuit en spirale :

Travaille sur la circumduction du bras et de l'épaule par des exercices de mouvement en spirale. Il vise à réhabiliter, maintenir ou augmenter la mobilité de l'articulation de l'épaule.

7.- Roues à main :

Permet d'effectuer des mouvements de flexion des coudes de manière synchronisée. Ses objectifs sont de réhabiliter, maintenir ou augmenter la flexibilité du coude. La coordination des mouvements et de l'effort est plus grande que celle exercée sur les roues à main car les deux poignées tournent dans le même sens.

8.- Circuit de labyrinthe :

Il travaille sur la coordination œil-main et la dextérité en effectuant des mouvements qui demandent de la précision et répondent à un stimulus visuel. Ses objectifs sont de maintenir et d'augmenter la dextérité des mouvements, en améliorant la flexibilité du coude, de l'épaule et de la main.

9.- Circuit d'ondes :

Il travaille sur la coordination œil-main et la dextérité en effectuant des mouvements qui demandent de la précision et répondent à un stimulus visuel.

Ses objectifs sont de maintenir et d'augmenter la dextérité des mouvements, en améliorant la flexibilité du coude, de l'épaule et de la main.











OBJECTIFS

10.- Pédales à main :

Celles-ci entraînent et augmentent la résistance musculaire des membres supérieurs. Leur but est de maintenir ou d'augmenter la dextérité dans les mouvements et d'améliorer la mobilité et la flexibilité des bras et des poignets.

L'effort requis est inférieur à celui des roues à main car les deux poignées tournent en sens inverse (une main peut aider l'autre à effectuer l'exercice).

11.- Tendeurs de main :

Ceux-ci entraînent et augmentent la force musculaire, la mobilité et la souplesse des bras et des poignets.

12.- Roues de bras :

Ils permettent d'effectuer des exercices de renforcement et de flexibilité avec les bras et d'améliorer les articulations des épaules, des bras et des poignets. Le niveau de difficulté peut être modifié en effectuant les exercices de rotation dans différentes directions ou dans la même direction.

13.- Double poulies

Cet appareil exerce et fait bouger les muscles et les articulations des bras grâce à la poleothérapie passive, c'est-à-dire sans effort. Ses objectifs sont de travailler à l'amélioration du contrôle des articulations du coude et de l'épaule, qui peuvent être limitées en termes de mobilité et de douleur en raison de plusieurs causes possibles.

14.- Double dossier :

Cela peut fonctionner sur n'importe quelle partie du corps : abdomen, hanches, jambes, bras, fesses, dos et mollets. L'objectif est d'effectuer des mouvements d'étirement complet de toutes les parties du corps. Les mouvements d'étirement doivent être effectués après l'exercice pour détendre les muscles et leur permettre de retrouver leur état normal.











L'EXERCICE DES JAMBES :

1.- Barres parallèles :

Aide à améliorer la mobilité des jambes et la capacité à contrôler le corps sans perdre l'équilibre. Ses objectifs sont de maintenir l'indépendance et la fonctionnalité de la personne au quotidien, en prévenant les problèmes tels que les chutes, l'instabilité ou les situations de manque d'autonomie.

Une fois que la personne a effectué des exercices sûrs sur les barres parallèles, elle peut passer à des exercices sur les escaliers et les rampes.

2.- Marches et escaliers :

Ces dernières permettent d'améliorer la marche, tant sur les terrains plats que sur les rampes et les escaliers (ce qui implique une plus grande difficulté).
Ils visent à aider la personne à mener une vie active, à faciliter l'indépendance et à sortir de la maison, où les marches et les rampes sont fréquentes. Marches à différentes hauteurs.

3.- Pédales :

Cet équipement permet d'entraîner et de renforcer l'endurance des jambes, d'augmenter la flexibilité et d'améliorer les articulations des genoux. Ils visent à maintenir et à améliorer la mobilité des jambes, à augmenter la résistance musculaire et à renforcer le système cardiovasculaire.

4.- Plaque et planche Boheler :

Pour les exercices de flexo-extension, d'inversion-réversion et de circumduction du pied. Ses objectifs sont de réaliser des gains en termes d'arc de mouvement, d'augmenter ou de maintenir la flexibilité du pied et de la cheville, ce qui aidera les patients à améliorer leur équilibre, leur coordination et la proprioception des membres inférieurs.

5.- Disque, bascule, marchepied :

Aide à renforcer les muscles et les articulations du dos, des hanches, de la taille et des jambes, ainsi qu'à améliorer la coordination et l'équilibre ; ce qui améliore la flexibilité de la région lombaire et détend les muscles du dos.













HFS GROUP

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

Taillepied 44
1095 - Lutry
www.healthsport.ch
direction@healthsport.ch
+41 21 903 57 67