

# SilverFit 3D - Mile Combi



## Beweegoefeningen en virtueel fietsen in een systeem

De SilverFit 3D - Mile Combi is een systeem dat beweegoefeningen in spelvorm combineert met de virtuele fietsroutes van de SilverFit Mile. De SilverFit 3D wordt ingezet om grove motoriek, algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) en cognitieve vaardigheden te oefenen in de vrije ruimte. De SilverFit Mile is een fietssysteem met meer dan 300 stabiele routes over de hele wereld opgenomen. Door dit brede aanbod in één systeem te bundelen, wordt de ruimte optimaal benut.

### DAGELIJKS BEWEGEN

De oefeningen op de SilverFit 3D - Mile Combi kunnen toegepast worden voor revalidatiedoelinden, ADL-activiteiten en voor het stimuleren van beweging in het algemeen. (Geriatric) Fysiotherapeuten, ergotherapeuten, bewegingsagogen en activiteitenbegeleiders kunnen de SilverFit 3D bijvoorbeeld inzetten bij therapie of activiteiten.

### TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Met de SilverFit 3D - Mile Combi is het mogelijk om een grote variëteit aan bewegingen uit te voeren in verschillende spelomgevingen en routes. Er kunnen bijvoorbeeld balans- en loopoefeningen uitgevoerd worden, maar er zijn ook veel oefeningen die vanuit zit of

stand kunnen worden gedaan. De SilverFit 3D - Mile Combi is gebruiksvriendelijk en de toepassingsmogelijkheden zijn eenvoudig aan te passen aan de wensen en het niveau van elk cliënt.

### CREËER DE ERVARING VAN BUITEN FIETSEN

Door middel van een draadloze sensor kan de SilverFit 3D - Mile Combi aan vrijwel iedere fietstrainer gekoppeld kan worden. De levensechte en stabiele routefilms geven mensen het gevoel weer buiten te fietsen. Dit motiveert en maakt bewegen leuk. Met meer dan 300 kwalitatief hoogwaardige fietsroutes kan men overal naartoe. Verhoog therapietrouw en bevorder sociale interactie door individueel of in groepsverband te fietsen.

## SilverFit

SilverFit ontwikkelt sinds 2008 beweegsystemen met oefeningen in spelvorm om kwetsbare ouderen te motiveren om te bewegen. Wekelijks trainen tienduizenden mensen met de SilverFit systemen.



### WETENSCHAP EN PRAKTIJK

De SilverFit 3D - Mile Combi is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de klinische praktijk. In de nieuwste whitepaper hebben we al deze informatie over de SilverFit 3D - Mile Combi gebundeld.

[Download de SilverFit 3D whitepaper](#)

### HOGERE INTRINSIEKE MOTIVATIE

Van Wezel (2017) onderzocht de intrinsieke motivatie van ouderen bij het uitvoeren van een balansoefening met de SilverFit 3D versus het uitvoeren van een traditionele balansoefening. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat de intrinsieke motivatie significant hoger blijft over de tijd wanneer de deelnemers balansoefeningen uitvoerden met de SilverFit 3D.

[Download de SilverFit Mile whitepaper](#)

# Speciaal ontwikkeld voor ouderen

## Het belang van bewegen

Bewegen is essentieel voor een goede gezondheid, en dat geldt zeker ook voor ouderen. Regelmatige lichaamsbeweging helpt bij het behouden van kracht, balans, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Dit draagt direct bij aan het zelfstandig kunnen blijven functioneren en het voorkomen van ongelukken, zoals valincidenten.

Voor ouderen die aan het revalideren zijn, is bewegen nog meer van belang voor een goed herstel. Beweging helpt niet alleen bij het fysiek herstel, maar heeft ook positieve effecten op het mentale welzijn en het zelfvertrouwen van de cliënt. Bewegen helpt daarnaast ook om cognitieve achteruitgang te verminderen.



### OEFSERIES EN BEWEGPROGRAMMA'S

Op de SilverFit 3D- Mile Combi is het mogelijk om een oefenserie aan te maken waarbij een aantal oefeningen achter elkaar worden gespeeld (bijv. oefeningen in zit). Oefeningen kunnen ook geselecteerd worden vanuit een beweegprogramma (zoals valpreventie) of op basis van een diagnose. Een beweegprogramma is een vaste set oefeningen die in volgorde kunnen worden uitgevoerd. U kunt kiezen uit de volgende beweegprogramma's: COPD, dementie, kwetsbare ouderen en valpreventie.

### COGNITIE

Met de SilverFit 3D - Mile Combi kunt u ook cognitieve vaardigheden trainen in combinatie met verschillende beweegvormen zoals hoofdrekken en puzzelen. Tijdens

het fietsen is het bijvoorbeeld ook mogelijk om cognitieve spellen te spelen zoals Raad het Plaatje.

### PERSOONLIJK

Bewegen kan op verschillende manieren persoonlijk gemaakt worden. Zo kan een oefening volledig op een cliënt aangepast worden op zowel fysiek als cognitief niveau. Maar op geestelijk gebied kan de SilverFit 3D - Mile Combi soelaas bieden met een Google Street View route langs bekende plekken, herinneringen ophalen door de Reis door de Tijd functionaliteit of eigen media te uploaden.

### OEFSERIES EN MEERDERE CLIËNTEN

Naast individuele oefeningen is de SilverFit 3D - Mile Combi zeer geschikt om in groepsverband te oefenen of te fietsen.



### SILVERFIT 3D - MILE COMBI COMPONENTEN

De SilverFit 3D - Mile Combi bestaat uit een groot beeldscherm, een standaard op wielen, een 3D-camera, een computer, een fietssensor, een toetsenbord, een airmouse en CE-gecertificeerde software. Een fietstrainer kan ook via SilverFit aangeschaft worden.

### TRAINING

Na aanschaf van een SilverFit 3D - Mile Combi geven wij een uitgebreide training om de mogelijkheden van het systeem toe te lichten.

### SERVICEOVEREENKOMST

Bij de aanschaf van een SilverFit systeem kunt u ervoor kiezen om een serviceovereenkomst af te sluiten. Hiermee bent u onder andere verzekerd van updates, nieuwe spellen, (geaccrediteerde) trainingen en support.

Vraag nu een demonstratie aan!

SF LEA 20251411 0090 NL 3D/MI