



## **Outdoor gym equipment for SENIORS**

## **Exercise = Medicine**

It is worth investing in exercising regardless of the age, it is never too late to start. Multifaceted training and specifically strength training is the key in maintaining human functional capacity. Strength training is the most effective way to maintain muscle mass and improve strength in old age regardless of the physical condition.

---

## **Challenges for the elderly in everyday life**

- Impaired mobility
    - o Limited range of movement
    - o Decreased joint mobility
    - o Decrease in elasticity
  
  - Decreased muscle strength
    - o Muscular dystrophy of the leg and arm muscles
    - o Disorders of the autonomic nervous system
    - o Weakness, reduced daily activities
-

## **Challenges for the elderly in everyday life**

- Decreased tolerance of physical stress
    - o Cardiovascular problems
    - o Decreased lung volume
    - o Shortness of breath
  - Decrease in speed of movement
    - o Decrease in speed producing capabilities
    - o Worsening of the neuromuscular capacity
  - Loss of coordination
    - o Decreased movement accuracy
    - o Uncertainty and fear of physical activity
-



## **Effects of exercise and strength training / lower extremities and pelvic area**

- The development of osteoporosis can be slowed by exercise and strength training
  - Increased muscle strength improves coordination and balance
  - Knee and hip extension exercises along with improved mobility of the hip joint play a key role
-

## **Effects of exercise and strength training / spine area**

- According to the Health 2000 survey, 76% of people have had back problems at some stage in their lives
  - Optimal exercises including extension, flexion and rotation of the lumbar spine improve the mobility of the spine, strengthen the supporting muscles, increase intervertebral disc metabolism and improve posture
  - As a result the functional capacity of the back and coordination of movement will be improved, which significantly enhances coping with daily tasks and activities
-

## **Effects of movement and strength training / upper body and upper limbs**

- With age the gripping strength decreases making it difficult or impossible to perform everyday tasks
  - With age the mobility of the shoulder joints will decrease but it can be improved by performing strengthening exercises in different movement directions
  - Strengthening the muscles of the upper body and the muscles of the shoulders and arms has a positive effect on all daily activities, from shopping to hanging laundry
-

## **Overall positive impact**

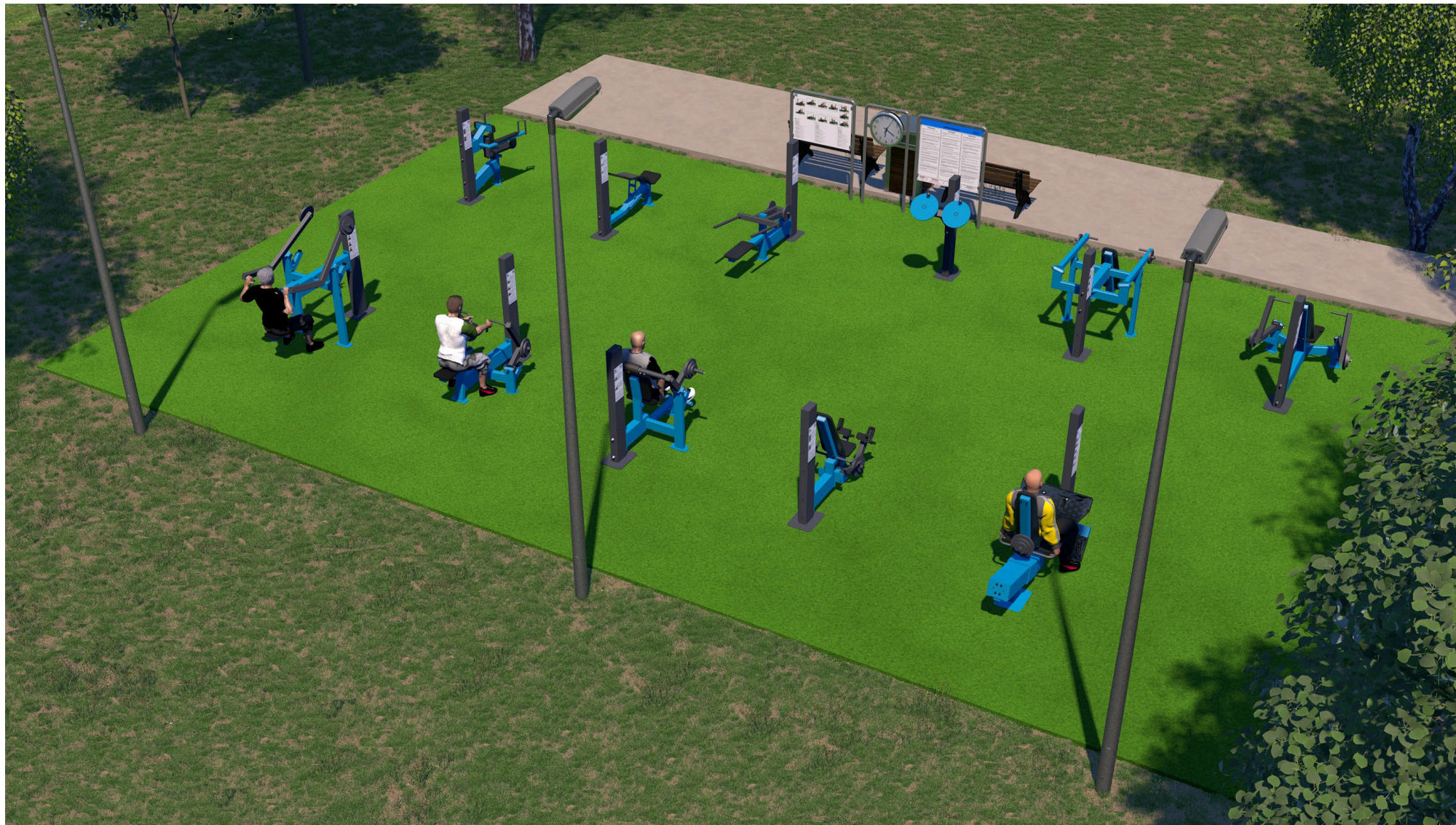
- Improved coping with everyday life and physical activity
  - Improved muscle strength and coordination prevents falls
  - Improved functional capacity relieves pain and tension of the musculoskeletal system
-

## Researches:

- Survey Health 2000, Finnish National Board of Health (Health 2000 survey / THL)
  - Physical activity of the elderly - for what purpose and for what purpose? (Exercise for the elderly - what kind and for what purpose? / Duodecim 2015; 131 (18): 1719-25)
  - Forssell, J., & Walker, S. (2018). Just one weight training a week is enough to keep the elderly active. Movement and science. (Only one strength exercise per week is enough to maintain functioning in the elderly. Exercise and Science, 55 (1), 98-104.)
  - Kekäläinen, T., Kokko, K., Sipilä, S., & Walker, S. (2018), Effects of 9-month endurance training on quality of life, cohesiveness, and depressive symptoms in older adults: a randomized study (Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial)
-

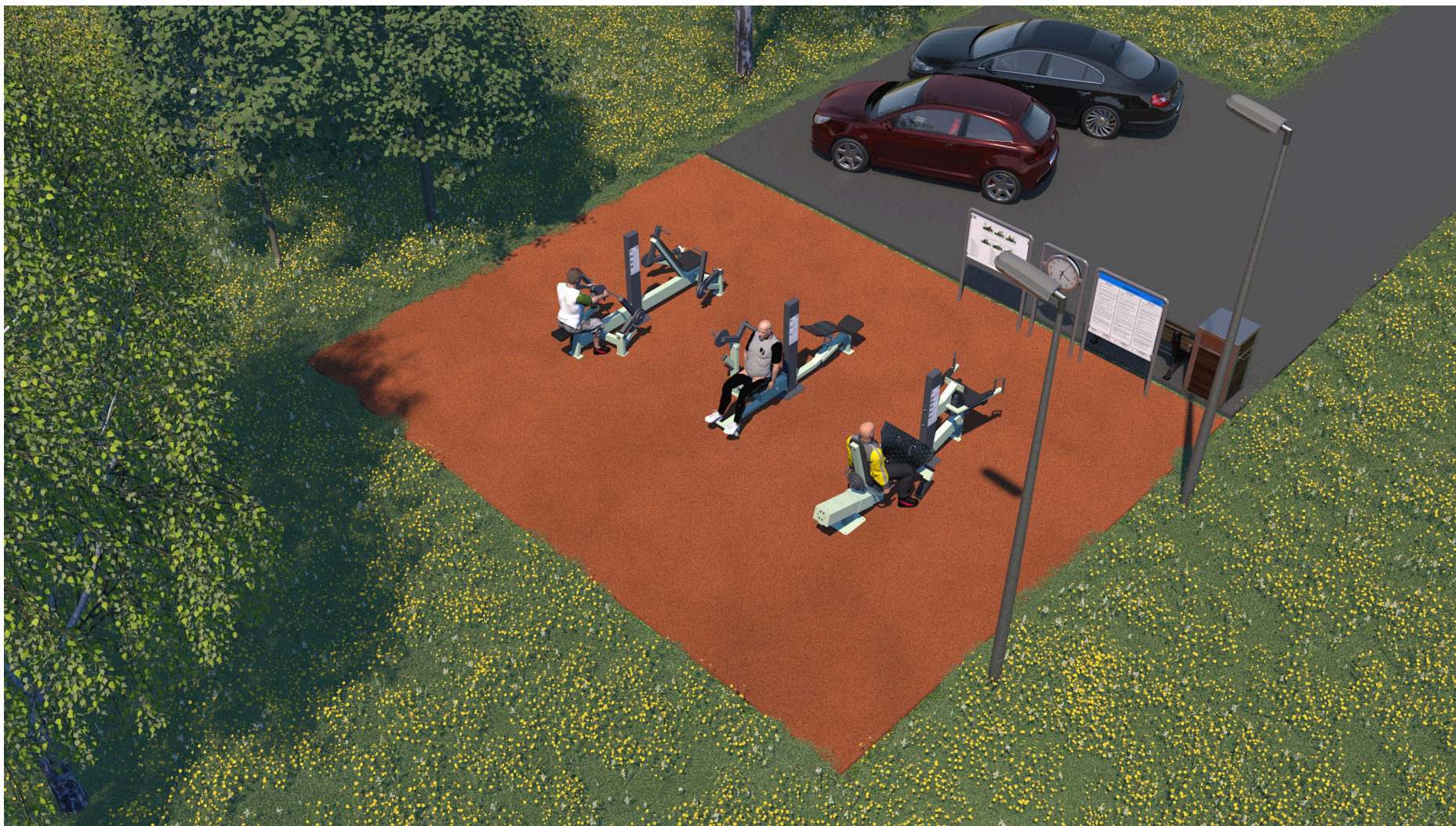


# WAFFA L-Senior Concept / Single Station





# WAFFA M-Senior Concept / Dual Station





# WAFFA SL14 Leg Press

## Waffa SL14 Leg Press

- Hip and knee joint extension, calf raise
- Easy entry / exit
- Single or double leg exercise

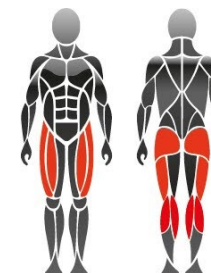
### Dimensions

Length: 2300 mm

Width: 870 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles





# WAFFA SL16 Hip Abduction



## Waffa SL16 Hip Abduction

- Hip Abduction movement
- Auto adjust movement arms
- Unrestricted range of motion

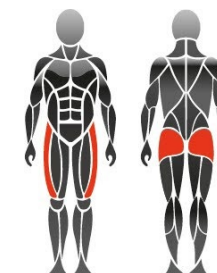
### Dimensions

Length: 1580 mm

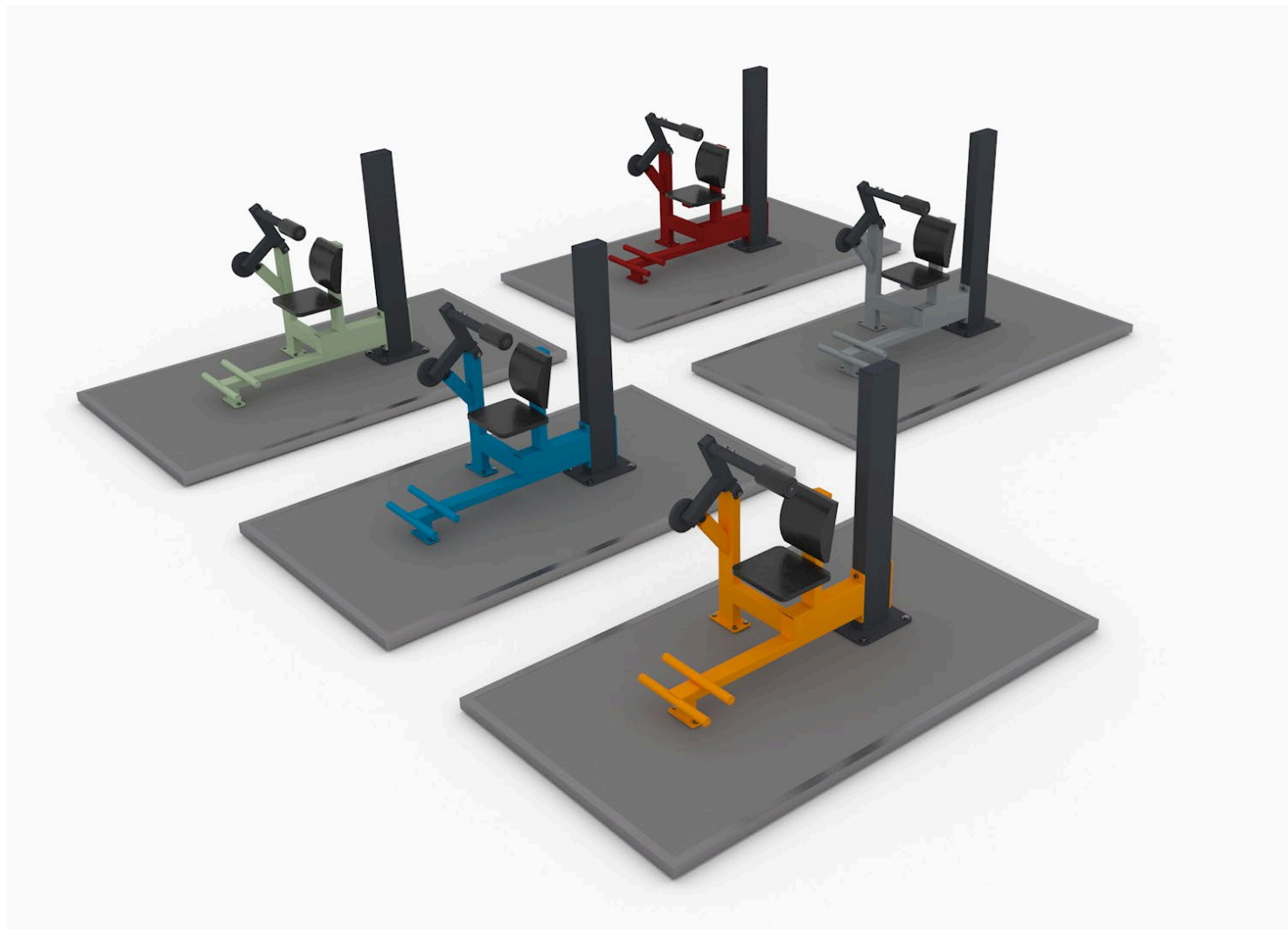
Width: 570 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL20 Back Extension



## Waffa SL20 Back Extension

- Lumbar spine extension
- Segmental extension / flexion of the spine
- Unrestricted movement range

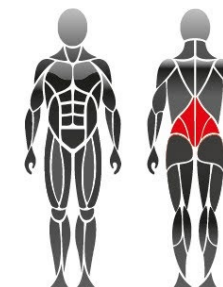
### Dimensions

Length : 1420 mm

Width : 960 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL23 Seated Row

## Waffa SL23 Seated Row

- Elbow joint flexion assisted by upper back muscles
- Chest support, multi-grip handles
- Independent movement arms, diverging pulling angle

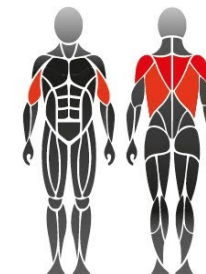
### Dimensions

Length: 1690 mm

Width: 1070 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL24 Lat Pulldown

## Waffa SL24 Lat Pulldown



- Shoulder joint vertical adduction assisted by upper back muscles
- Chest support
- Independent movement arms, diverging pulling angle

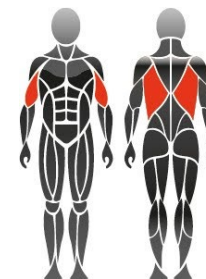
### Dimensions

Length: 1810 mm

Width: 1120 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL30 Bench Press

## Waffa SL30 Bench press

- Safe exercise for the chest, shoulder and triceps muscles
- Independent movement arms, converging pushing angle

### Dimensions

Length: 1620 mm

Width: 1300 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles





# WAFFA SL41 Shoulder Press

## Waffa SL41 Shoulder Press

- Safe exercise for the shoulder and triceps muscles
- Independent movement arms, converging pushing angle



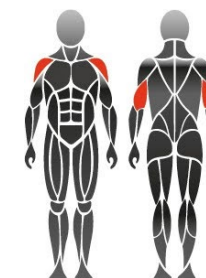
### Dimensions

Length: 1830 mm

Width: 1020 mm

Height: 1500 mm

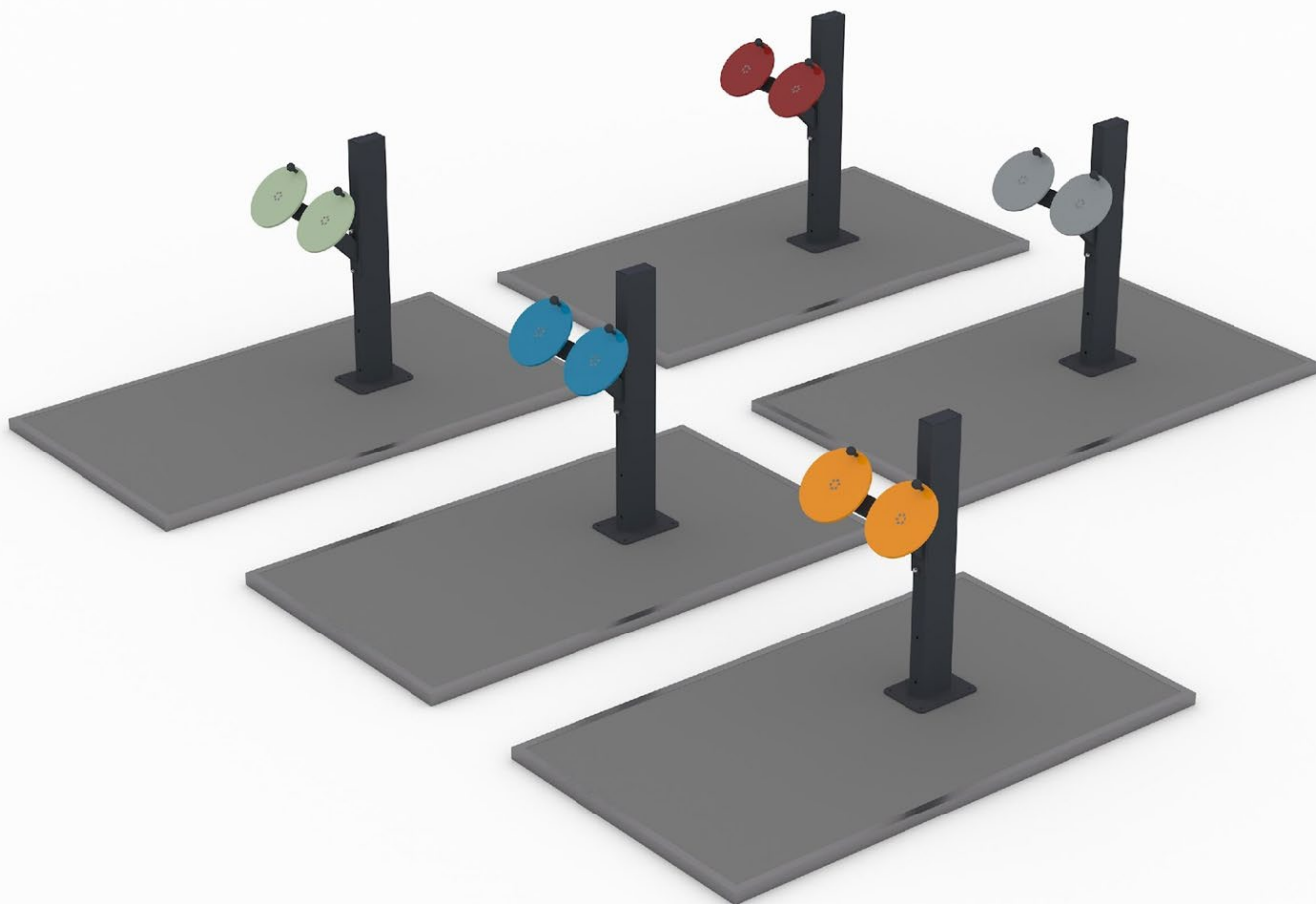
### Target muscles



# WAFFA SL64 Handwheel

## Waffa SL64 Handwheel

- Shoulder joint mobility exercise
- Bidirectional rotary movement



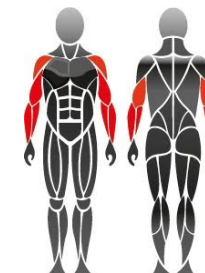
### Dimensions

Length: 810 mm

Width: 880 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL81 Dip Machine

## Waffa SL81 Dip Machine

- Safe exercise for the chest, shoulder and triceps muscles
- Easy entry / exit, unrestricted movement range



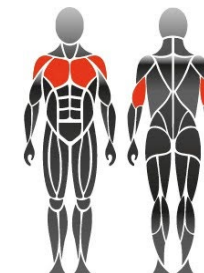
### Dimensions

Length: 2060 mm

Width: 680 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles





# WAFFA SL90 Abdominal Bench

## Waffa SL90 Abdominal bench

- Lumbar Spine extension movement
- Segmental flexion of the spine
- Adjustable back rest

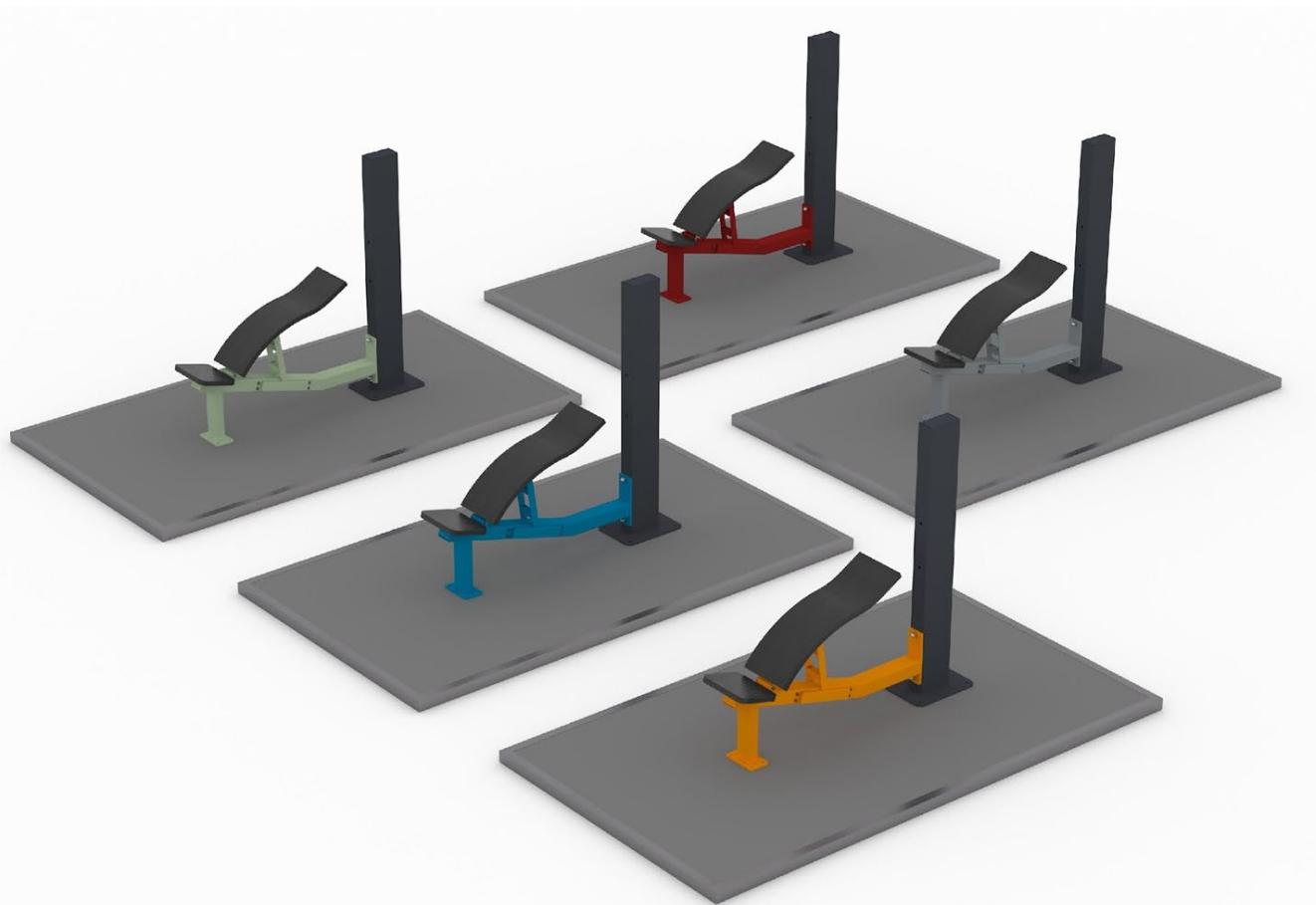
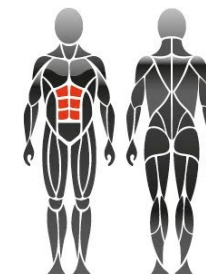
### Dimensions

Length: 1600 mm

Width: 300 mm

Height: 1500 mm

### Target muscles



# WAFFA SL93 Rotary Torso

## Waffa SL93 Rotary torso

- Lumbar spine rotation
- Mobility exercise of the spine
- Unrestricted movement range

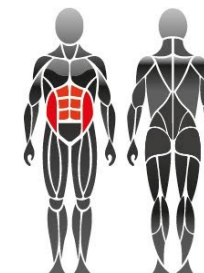
### Dimensions


Length: 1260 mm

Width: 830 mm

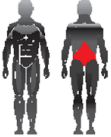
Height: 1500 mm

### Target muscles






**WAFFA**  
SL20 SELÄNOJENNUS



**Aloitus • Startläge • Start**

- Istu laitteeseen alasella tukevasti selkänojaa vasten, aseta jalat tuille
- Sit med nedre ryggen stadigt mot ryggstödet och placera fötterna på fotstödet
- Sit tight your lower back firmly against the back support and position your feet on the supports



**Harjoitus • Övning • Exercise**

- Ojenna selkäranka selkänojaa vasten, palauta rauhallisesti ja toista liike
- Sträck ryggen långsamt bakåt mot dynan och åter framåt till startläget
- Extend your back firmly against the back support and return slowly

**⚠ Ennen harjoittelua • Innan träning • Before you start! ⚠**

Varmista terveydentilasi lääkäriltä • Pershdy käyttöohjeeseen  
Varmista, ettei laitteen lähellä ole muita • Keskeytä harjoittelu välittömästi jos voit huonosti


Konsultera läkaren • Läs instruktioner ovanför • Försäkra dig om att ingen är i vägen • Avbryt träning om du blir illamående

Consult a physician • Read the instructions • Make sure no one is close to the unit • Stop training if you feel faint, dizzy or exhausted


Hittauspalvelu J. Mäkelä, Tuohistonmäentie 46, 00800 Ilmajoki, Finland  
Waffa SL20 Back Extension • Manufactured 2021 • EN 16630 : 2015

## Waffa Instruction Placards

- Up to 3 languages can be shown
- Detailed images of each exercise
- All information required by European Standard EN16630-2015 is provided




**WAFFA**  
SL30 PENKKIPUNNERRUS




**Aloitus • Startläge • Start**

- Istu laitteeseen selkä tukevasti nojaa vasten, ota kiinni kahvoista
- Sit med bra hållning, ryggen stadigt mot stödet och tag i handtagen
- Sit tight your back firmly against the support and grip the handles



**Harjoitus A • Övning A • Exercise A**

- Istu suorana, ojenna kädet vuorotahtiin, palauta rauhallisesti ja toista liike
- Sitt rakt, sträck ut armarna växelvis och återgå långsamt till startläget
- Sit tight, extend your arms alternating left and right and return slowly



**Harjoitus B • Övning B • Exercise B**

- Istu suorana, ojenna kädet, palauta rauhallisesti ja toista liike
- Sitt rakt, sträck ut armarna och återgå långsamt till startläget
- Sit tight, extend your arms together and return slowly

**⚠ Ennen harjoittelua • Innan träning • Before you start! ⚠**

Varmista terveydentilasi lääkäriltä • Pershdy käyttöohjeeseen  
Varmista, ettei laitteen lähellä ole muita • Keskeytä harjoittelu välittömästi jos voit huonosti

Konsultera läkaren • Läs instruktioner ovanför • Försäkra dig om att ingen är i vägen • Avbryt träning om du blir illamående

Consult a physician • Read the instructions • Make sure no one is close to the unit • Stop training if you feel faint, dizzy or exhausted

Hittauspalvelu J. Mäkelä, Tuohistonmäentie 46, 00800 Ilmajoki, Finland  
Waffa SL30 Bench Press • Manufactured 2021 • EN 16630 : 2015

# WAFFA Training Program S



Wafta SL14



Wafta SL23



Wafta SL30

## Harjoitusmallinnus

### Wafta Senior 5

- Wafta SL14 Jalakprssi
- Wafta SL23 Vaakasoutu
- Wafta SL30 Penkipunnerrus
- Pyri suorittamaan liikkeet yllä mainitussa järjestyksessä

### Vähäinen liikuntatausta, kuntotaso heikko:

- tee jokaista liikettä 15-30 sekuntia tai 5 - 12 toistoa
- lepää 45-60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertö eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantamassa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

### Normaali liikuntatausta, kuntotaso keskinkertainen:

- tee jokaista liikettä 30-45 sekuntia tai 12 - 20 toistoa
- lepää 60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertö eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantamassa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

### Muokautunut liikuntatausta, kuntotaso hyvä:

- tee jokaista liikettä 45-60 sekuntia tai 20 - 30 toistoa
- lepää 1-2 minuuttia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertö eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantamassa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

## Träningsprogram

### Wafta Senior 5

- Wafta SL14 Benpress
- Wafta SL23 Rodd
- Wafta SL30 Bänkpress
- Utför rörelserna i ovanstående ordning

### Låg träningsbakgrund, försämrad kondition:

- gör varje rörelse i 15-30 sekunder eller 5 - 12 upprepnin
- vila i 45-60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

### Normal träningsbakgrund, måttlig kondition:

- gör varje rörelse i 30-45 sekunder eller 12 - 20 upprepnin
- vila i 60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

### Månsidig träningsbakgrund, bra kondition:

- gör varje rörelse i 45-60 sekunder eller 20 - 30 upprepnin
- vila i 1-2 minuter
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

## Exercise protocol

### Wafta Senior 5

- Wafta SL14 Leg Press
- Wafta SL23 Low Row
- Wafta SL30 Bench Press
- Perform exercises in the order described above

### Low physical activity background, poor fitness level:

- perform each exercise for 15-30 seconds or 5 - 12 repetitions
- rest 45-60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

### Normal physical activity background, average fitness level:

- perform each exercise for 30-45 seconds or 12 - 20 repetitions
- rest 60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

### High physical activity background, good fitness level:

- perform each exercise for 45-60 seconds or 20 - 30 repetitions
- rest 1-2 minutes
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

# WAFFA Training Program M



Waffa SL14



Waffa SL20



Waffa SL23



Waffa SL93



Waffa SL90



Waffa SL30

## Harjoitusmallinnus

### Waffa Senior M

- Waffa SL14 Jalapressi
- Waffa SL20 Selinnojennus
- Waffa SL23 Vaakasoutu
- Waffa SL30 Penkkipunnerrus
- Waffa SL90 Vatsapenkki
- Waffa SL93 Vartalokiertoilaitte
- Pyri suorittamaan liikkeitä yllä mainitussa järjestyksessä

### Vähäinen liikuntatausta, kuntotaso heikko:

- tee jokaista liikettä 15-30 sekuntia tai 5 - 12 toistoa
- lepää 45-60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kierro eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuessa voit tehdä 2 kierroa ja myöhemmin 3 kierroa

### Normaali liikuntatausta, kuntotaso keskimääräinen:

- tee jokaista liikettä 30-45 sekuntia tai 12 - 20 toistoa
- lepää 60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kierro eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuessa voit tehdä 2 kierroa ja myöhemmin 3 kierroa

### Monipuolinen liikuntatausta, kuntotaso hyvä:

- tee jokaista liikettä 45-60 sekuntia tai 20 - 30 toistoa
- lepää 1-2 minuuttia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kierro eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuessa voit tehdä 2 kierroa ja myöhemmin 3 kierroa

## Träningsprogram

### Waffa Senior M

- Waffa SL14 Benpress
- Waffa SL20 Ryggsträck
- Waffa SL23 Rodd
- Waffa SL30 Bänkprens
- Waffa SL90 Magbänk
- Waffa SL93 Rotationsmaskin
- Utför rörelserna i ovanstående ordning

### Låg träningsbakgrund, försämda kondition:

- gör varje rörelse i 15-30 sekunder eller 5 - 12 upprepning
- vila i 45-60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

### Normal träningsbakgrund, måttlig kondition:

- gör varje rörelse i 30-45 sekunder eller 12 - 20 upprepning
- vila i 60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

### Mångsidig träningsbakgrund, bra kondition:

- gör varje rörelse i 45-60 sekunder eller 20 - 30 upprepning
- vila i 1-2 minuter
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

## Exercise protocol

### Waffa Senior M

- Waffa SL14 Leg Press
- Waffa SL20 Back Extension
- Waffa SL23 Low Row
- Waffa SL30 Bench Press
- Waffa SL90 Abdominal Bench
- Waffa SL93 Rotary Torso
- Perform exercises in the order described above

### Low physical activity background, poor fitness level:

- perform each exercise for 15-30 seconds or 5 - 12 repetitions
- rest 45-60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits


### Normal physical activity background, average fitness level:



- perform each exercise for 30-45 seconds or 12 - 20 repetitions
- rest 60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits










### High physical activity background, good fitness level:

- perform each exercise for 45-60 seconds or 20 - 30 repetitions
- rest 1-2 minutes
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

# WAFFA Training Program L



### Harjoitusmallinnus

**Waffa Senior L**

- Waffa SL14 Jalapöytä
- Waffa SL16 Lehtontaja
- Waffa SL20 Selänhojennus
- Waffa SL23 Vatsasoutu
- Waffa SL24 Yläveto
- Waffa SL30 Penkkipunnerrus
- Waffa SL41 Etupunnerrus
- Waffa SL64 Käsipöytä
- Waffa SL81 Dippi
- Waffa SL90 Vatsapennkki
- Waffa SL93 Vatsanliiketoite
- Pyri suorittamaan liikkeet yllä mainitussa järjestyksessä

**Vähäinen liikuntatausta, kuntotaso heikko:**

- tee jokaista liikettä 15-30 sekuntia tai 5 - 12 toistoa
- leipä 45-60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertoa eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuvissa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

**Normaali liikuntatausta, kuntotaso keskinen:**

- tee jokaista liikettä 30-45 sekuntia tai 12 - 20 toistoa
- leipä 60 sekuntia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertoa eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuvissa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

**Monipuolinen liikuntatausta, kuntotaso hyvä:**

- tee jokaista liikettä 45-60 sekuntia tai 20 - 30 toistoa
- leipä 1-2 minuuttia
- siirry seuraavaan liikkeeseen
- tee aluksi 1 kiertoa eli jokaisella laitteella yksi sarja
- kuntotason parantuvissa voit tehdä 2 kiertoa ja myöhemmin 3 kiertoa

### Träningsprogram

**Waffa Senior L**

- Waffa SL14 Benpress
- Waffa SL16 Abductor-maskin
- Waffa SL20 Ryggsträck
- Waffa SL23 Rodd
- Waffa SL24 Ryggdrag
- Waffa SL30 Bänkpess
- Waffa SL41 Axelpress
- Waffa SL64 Vindhjul
- Waffa SL81 Dipsmaskin
- Waffa SL90 Magbänk
- Waffa SL93 Rotationsmaskin
- Utför rörelserna i ovanstående ordning

**Låg träningsbakgrund, försämrad kondition:**

- gör varje rörelse i 15-30 sekunder eller 5 - 12 upprepnin
- vila i 45-60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

**Normal träningsbakgrund, mättlig kondition:**

- gör varje rörelse i 30-45 sekunder eller 12 - 20 upprepnin
- vila i 60 sekunder
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

**Mångsidig träningsbakgrund, bra kondition:**

- gör varje rörelse i 45-60 sekunder eller 20 - 30 upprepnin
- vila i 1-2 minuter
- flytta dig till nästa övning
- gör först 1 varv, dvs en serie för varje övning
- när din konditionsnivå förbättras kan du göra 2 varv och sedan 3 varv senare

### Exercise protocol

**Waffa Senior L**

- Waffa SL14 Leg Press
- Waffa SL16 Abductor
- Waffa SL20 Back Extension
- Waffa SL23 Low Row
- Waffa SL24 Pull-down
- Waffa SL30 Bench Press
- Waffa SL41 Front Press
- Waffa SL64 Hand Wheel
- Waffa SL81 Dip Machine
- Waffa SL90 Abdominal Bench
- Waffa SL93 Rotary Torso
- Perform exercises in the order described above

**Low physical activity background, poor fitness level:**

- perform each exercise for 15-30 seconds or 5 - 12 repetitions
- rest 45-60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

**Normal physical activity background, average fitness level:**

- perform each exercise for 30-45 seconds or 12 - 20 repetitions
- rest 60 seconds
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

**High physical activity background, good fitness level:**

- perform each exercise for 45-60 seconds or 20 - 30 repetitions
- rest 1-2 minutes
- perform next exercise
- in the beginning perform 1 circuit (1 set / exercise)
- in time with improved level of fitness perform 2-3 circuits

# WAFFA Outdoor gym rules

## Outdoor Gym

- Use of the equipment restricted to persons of at least 140 cm of height (youths and adults)
- Outdoor Gym is not a playground and not to be used by children
- Consult a physician prior to starting an exercise program
- Do not exercise if you are not in good health or if you are under the influence of any toxicating substances, do not smoke in the Outdoor Gym area
- Read and follow all the instructions; if a QR code is provided, watch the instructional video and follow the instructions
- It is strictly prohibited to modify or add parts or components to any equipment or to add external loads on any equipment
- Perform a proper warm up prior to any exercise routine
- Always make sure the equipment you are about to use is in good condition
- Make sure no one else is close to the equipment while exercising
- Stop training immediately if you feel pain, faint, dizzy or exhausted
- Report all damaged or defective equipment to the contact information provided at the bottom of this placard
- There is no insurance coverage by the Service Provider, anybody staying in the area and using equipment do it at their own risk
- Always pay attention to the weather conditions as they may change, especially during the winter months when the equipment and ground surface might be wet or slippery
- There is no maintenance during the winter time in the area
- Make sure everyone will have the required privacy in the area, do not occupy the equipment between sets, do not litter (use the trash cans provided), practise good manners, avoid using the mobile phone and loud communication when in the area
- Use proper clothing and shoes when exercising
- It is prohibited to play any games in the area



Sales: Waffa Sports OÜ • [sales@waffasports.com](mailto:sales@waffasports.com) • [www.waffasports.com](http://www.waffasports.com)

Gunnar Kaur +372 5355 2453 • Rigden Aunapuu +372 5555 9620

---