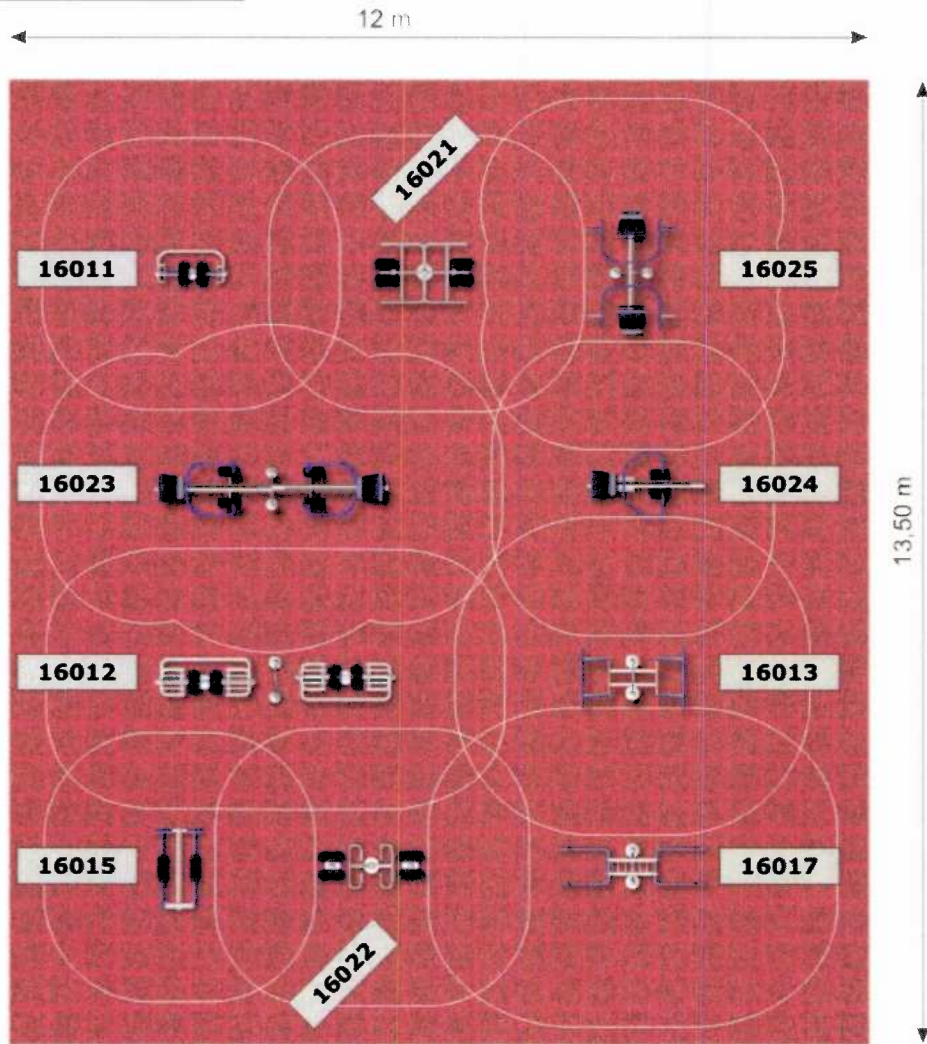




■ rubber tiles
50 x 50 cm
648 pcs.



16011



16021



16022



16024



16015



16013



16017



16012



16023



16025

brede@norplay.no



SØK



Hjem Logg inn

I handlevognen:
0 varer



Italtrike

LARS LAJ

LIKE BIKE

m-iro

BabyDan

SONO

KATEGORIER

- BabyDan
- Barnehage, skole, sfo
- Digital bilderamme/LED TV
- Eventyrlige lekeplasser
- Fingersafe
- Flux design stol
- Førstehjelp
- Lars Laj**
- Atlantis Serie
- Balibinger
- Classic Nature Serie
- Composit Møbler Serie
- Discovery Serie
- Fallmatter
- Fallunderlag Serie
- Lekeapparater
- Nature Serie
- Skate Park Serie
- Skatepark
- Stand Alone Serie
- Street Sport Serie
- Urban Møbler Serie
- Uteleker
- Utømøbler
- Utendørs Møbler Serie
- Utendørs**
- Treningsapparater**
- Wonderland Serie
- Pioneer Serie
- Lavvo
- Lydflåte Akustikk
- Møbler
- NYHETER
- Out-sider
- Profilklær
- Regndress/ Parkdress
- Ut på tur
- Park og anlegg
- Hagebenk / Parkbenk
- Kontorrekvisita
- Sport og fritid
- Finansiering

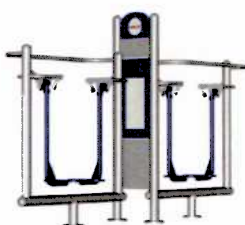
PRODUSENTER

Vennligst velg



UTENDØRS TRENINGSAPPARATER

Viser 1 til 16 (av 16 produkter)



Lars Laj Double Air Walker with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

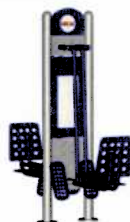
Spør oss om pris



Lars Laj Double Chest Press with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Leg press with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Back Trainers with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Cross Trainer with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Pull Down with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Bench with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

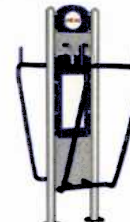
Spør oss om pris



Lars Laj Double Ladder with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



Lars Laj Double Push-up legs with Pylon

TA KONTAKT FOR PRIS

Spør oss om pris



[Lars Laj Double Rowers with Pylon](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)



[Lars Laj Double Ski Trainer](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

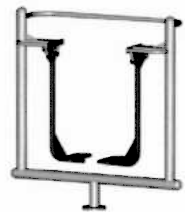
[Spør oss om pris](#)



[Lars Laj Double Twister](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)



[Lars Laj Single Air Walker](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)



[Lars Laj Single Cross Trainer](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)



[Lars Laj Single Rower](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)

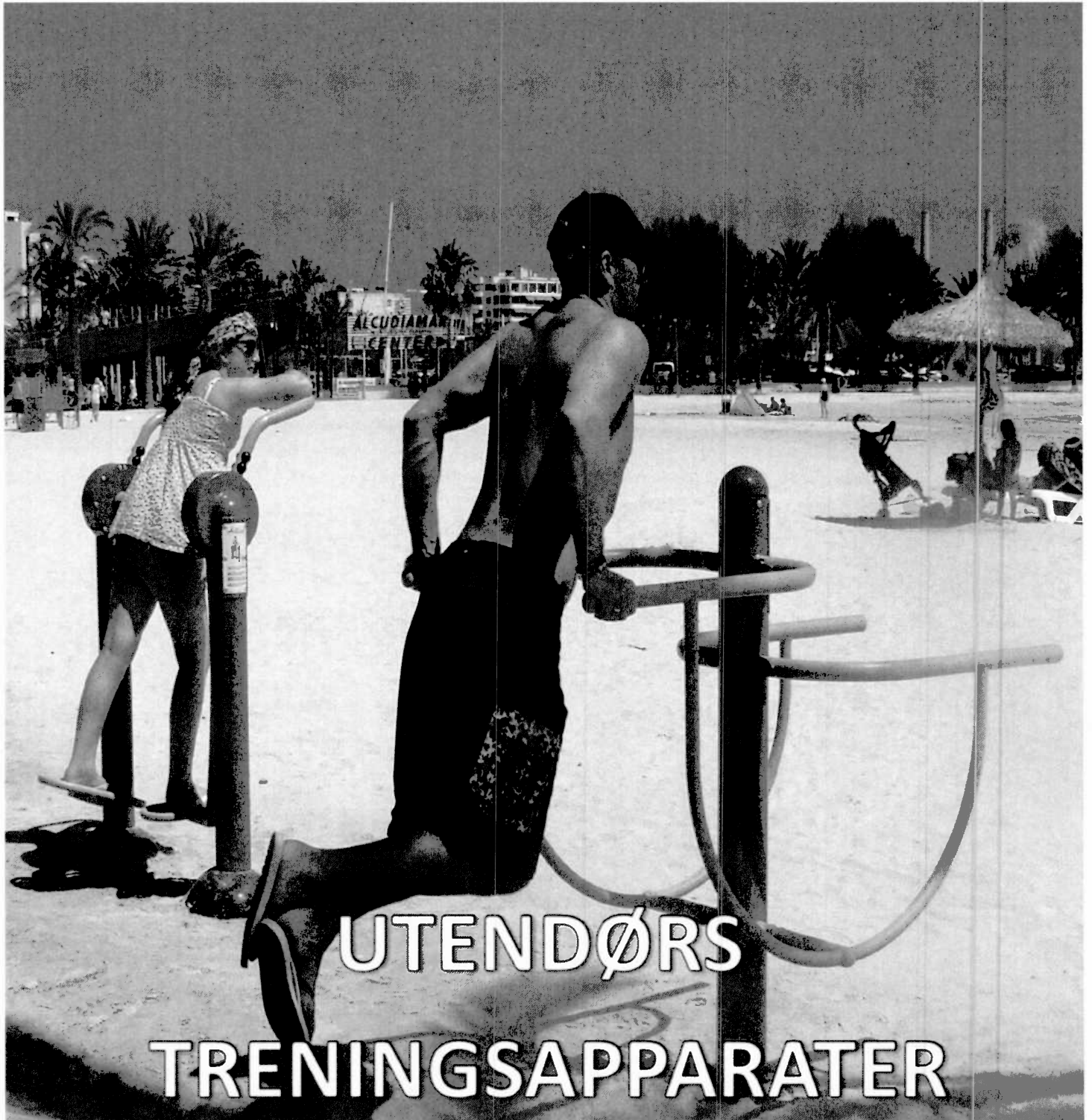


[Lars Laj Twister- Ski Trainer](#)

[TA KONTAKT FOR PRIS](#)

[Spør oss om pris](#)

Viser 1 til 16 (av 16 produkter)



**UTENDØRS
TRENINGSAPPARATER**

Mentalt, psyko-sosialt og livskvalitet

- Øker humøret og gir en følelse av velbehag
- Gir økt oksygeninntak og øker bevegelsesferdighetene
- Minsker sjansene for depresjon
- Øker livsgleden og livskvaliteten
- Øker selvfølelsen og selvtilliten
- Gir kontakt med andre personer
- Stressavløsende
- Utsetter aldringsprosessen og gir økt uavhengighet

Immunsystemet

- Styrker immunsystemet

Metaboliske effekter

- Begrenser metaboliske sykdommer
- Hjelper på vekten
- Virker forhindrende på diabetes (sukkersyke)

Bevegelsessystemet

- Forhindrer og lindrer ryggsmarter
- Forhindrer osteoporosis
- Styrker muskler og skjelett
- Forbedrer koordinasjon av bevegelse og balansen i kroppen

Kardiovaskulære system

- Øker den kardiovaskulære kapasitet
- Øker kroppsvevets oksygenopptak
- Hjelper å stabilisere blodtrykk
- Forebygger mot hjertesykdommer

Midjetrener dobbel

Apparatet trener midjen og hjelper brukeren til å hvile mage, side og rygg. Bygger opp bevegeligheten, smidigheten og fleksibiliteten i det lumbale området.

Bruk:

Ta i håndtaket med begge hender, oppretthold balansen og beveg hoftene sakte fra høyere til venstre.

Utførelse:

Alltid med hensyn til personens fysiske tilstand.

Vi anbefaler 3 serier av 2 minutter hver med en pause på 15 sekunder mellom to serier.

Merk: Hold et fast grep under hele øvelsen.

B 60 og L 170 cm



Midjetrener og ski trener kombo

**Samme som midjetreneren og ski treneren.
Men her har vi kombinert 2 populære apparater i et.**

B 100 cm og L 162 cm



Dobbel ski trener

Bygger opp muskelgruppene rundt midjen, forbedrer kroppens koordinering og fleksibilitet. Passer for folk i alle aldre.

Utførelse:

Hold håndtak på begge sider med hendene, sett føttene på pedalen og sving fra side til side.

Merk:

Stå utenfor en 1 meters radius under bruk.

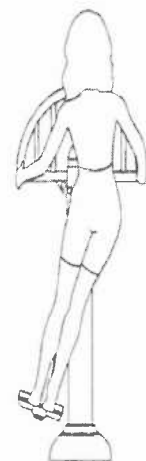
Omfang:

Vi anbefaler 3 serier på 30 sekunder med 5 sekunders pause i mellom.

Merk:

Denne øvelsen krever "gode hofter". Hvis du har rygg eller hofte problemer, vennligst ta kontakt med lege.

B 160 cm og L 100 cm



Crosstrainer singel

Forbedrer mobiliteten i både øvre og nedre kroppsdeler og bedrer fleksibilitet i leddene. Forbedrer for hjerte/lunge funksjonen. Passer for mennesker i alle aldre, men ikke for barn.

Utførelse:

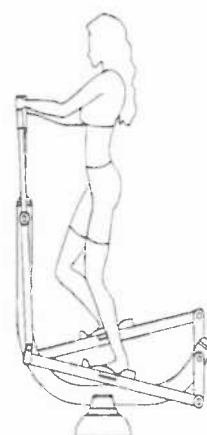
Stig på og grip håndtakene, beveg benene som om du går en rask tur.

Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 5 økter på 3 minutter, med 15 sekunder hvile mellom hver enkel økt.

Merk: Ettersom utstyret har bevegelige deler, var forsiktig når du går opp og ned.

B 140 cm L 58 cm og H 176 cm



Crosstrainer dobbel

Forbedrer mobiliteten i både øvre og nedre kroppsdeler og bedrer fleksibilitet i leddene. Forbedrer for hjerte/lunge funksjonen. Passer for mennesker i alle aldre, men ikke for barn.

Utførelse:

Stig på og grip håndtakene, beveg benene som om du går en rask tur.

Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 5 økter på 3 minutter, med 15 sekunder hvile mellom hver enkel økt.

Merk: Ettersom utstyret har bevegelige deler, var forsiktig når du går opp og ned.

B 70 cm og H 320 cm



Luftgangeren

Øker mobiliteten i kroppens nedre del og bedrer kroppskoordinasjonen, balanse og aerob kapasitet.

Utførelse:

Ta tak i håndtaket og stå på pedalene. Juster midtpunktet av kroppen din, deretter gå frem og tilbake.

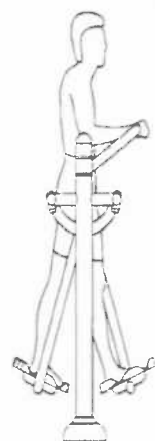
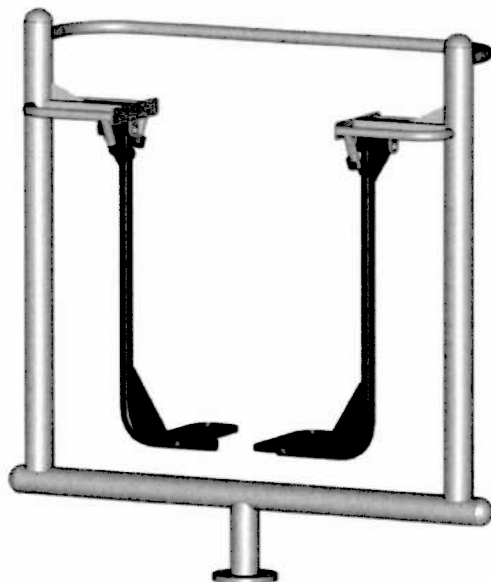
Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi en tur på 10 minutter i middels tempo.

Merk:

Ta godt grep på håndtaket når du bruker utstyret for å unngå uhell.

B 41 cm L 143 og H 158



Luftgangeren dobbel

Øker mobiliteten i kroppens nedre del og bedrer kroppskoordinasjonen, balanse og aerob kapasitet.

Utførelse:

Ta tak i håndtaket og stå på pedalene. Juster midtpunktet av kroppen din, deretter gå frem og tilbake.

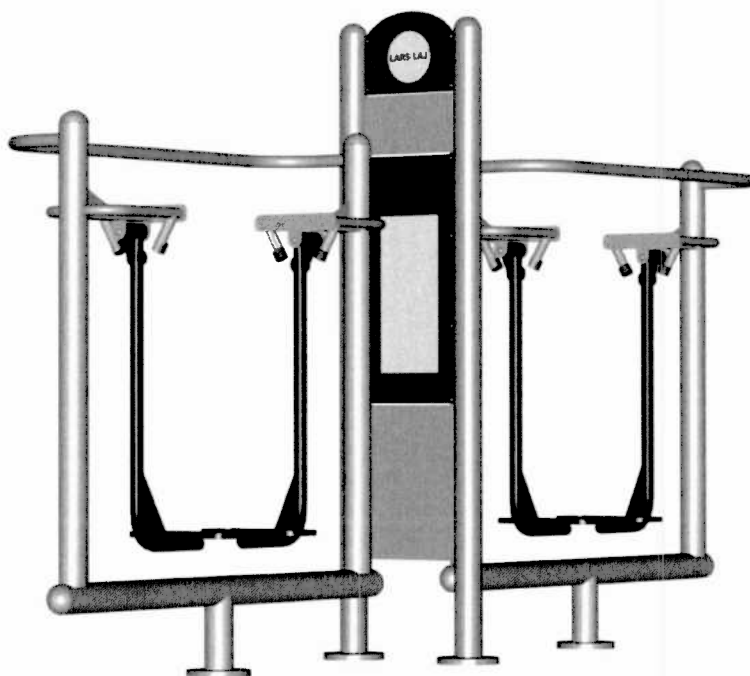
Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi en tur på 10 minutter i middels tempo.

Merk:

Ta godt grep på handtaket når du bruker utstyret for å unngå uhell.

B 70 cm L 266 cm



Dobbel oppløft og overkropp

Styrker musklene i skuldrene og magen samt styrker ryggmuskulaturen.

Utførelse:

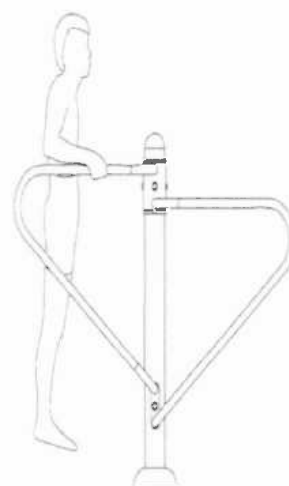
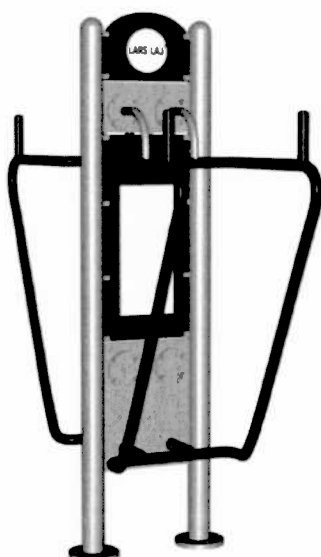
Gå opp og legg underarmene på baren og trekk bena opp til knærne treffer magen.

Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand, anbefaler vi 3 serier av 5 minutter, med 15 sekunder hvile mellom hver enkelt serie.

Merk: Det er en styrke øvelse som bor gjøres sakte. Ved smerte, stopp treningen

B 6 cm og L 175 cm



Brystpress dobbel

Dobbel brysttrener. Styrkeapparat som øker styrke i bryst og armer.

Utførelse:

Sitt ned på setet med beina godt plassert på bakken , ta tak i håndtakene med begge armer og skyv ifra.

Omfang:

Vi anbefaler 3 serier med ca 15-20 repetisjoner. 1 min . pause mellom hver serie.

B 125 cm og L 195 cm



Nedtrekk dobbel

Trener armer og ryggmuskler.

Utførelse:

Ta tak med begge hender og trekk ned mot brystet

Omfang:

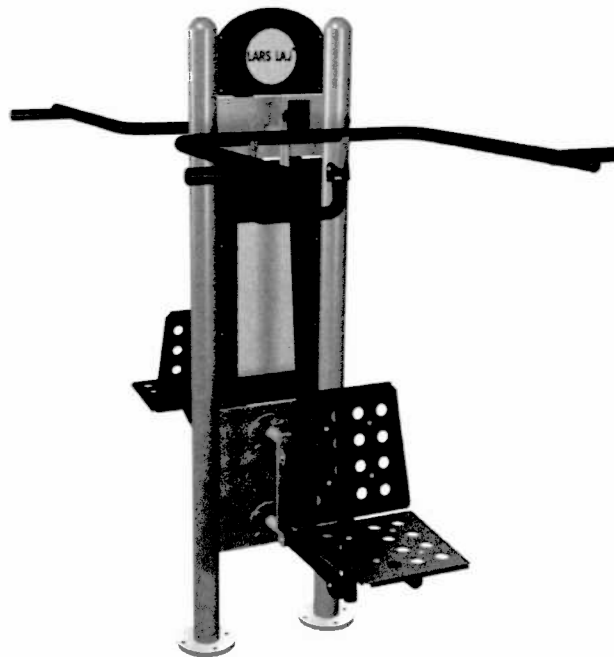
I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier med max repetisjoner, 1 minutts hvile mellom hver enkelt serie.

Merk:

Dette er en styrkeøvelse som skal utføres på en rytmisk måte.

Meget tung og effektiv.

B 125 cm og L 195 cm



Oppløftsapparat (chins) og ribbevegg.

Trener armer og ryggmuskler.

Utførelse:

Ta tak med begge hender og løft kroppen opp.

Omfang:

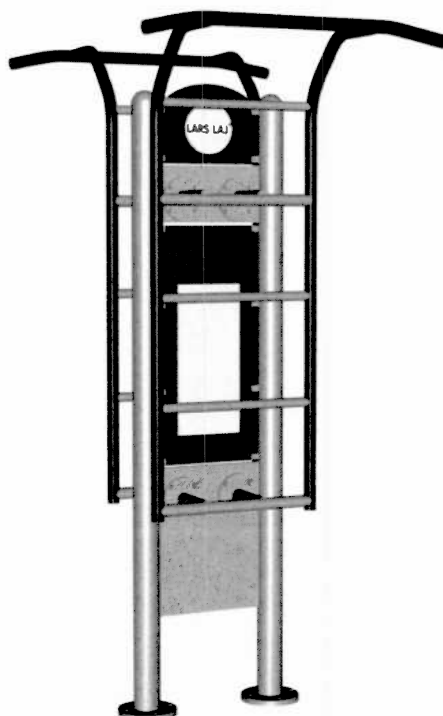
I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier med max repetisjoner, 1 minutt hvile mellom hver enkelt serie.

Merk:

Dette er en styrkeøvelse som skal utføres på en rytmisk måte. Meget tung og effektiv.

Kun for trenede personer

B 130 cm og L 100 cm



Romaskin

Styrkeøvelse for rygg og armer.

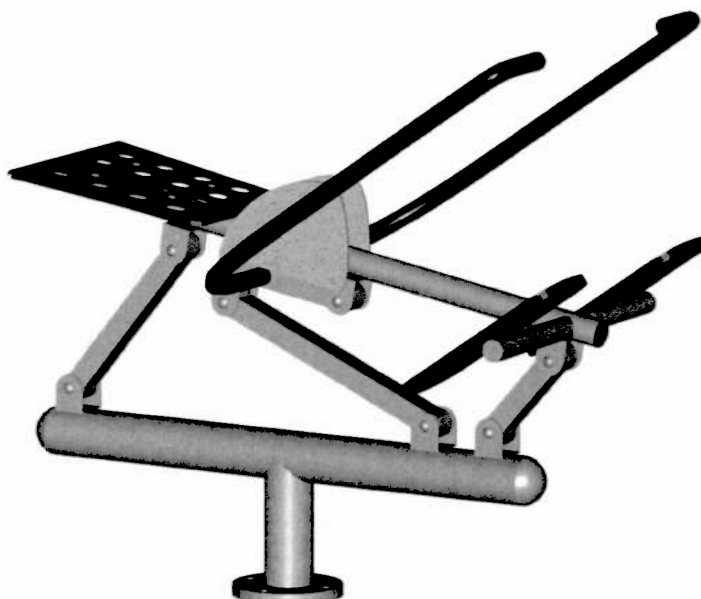
Utførelse:

Sitt ned med ryggen bakover og ta tak i begge håndtakene. Dra mot brystet med jevn bevegelse. Press brystkassen fremover mot slutten av sekvensen.

Omfang:

Vi anbefaler 3 serier med 10-20 repetisjoner. 1 min hvile mellom hver serie.

B 170 cm og L 70 cm



Romaskin dobbel

Styrkeøvelse for rygg og armer.

Utførelse:

Sitt ned med ryggen bakover og ta tak i begge håndtakene. Dra mot brystet med jevn bevegelse. Press brystkassen fremover mot slutten av sekvensen.

Omfang:

Vi anbefaler 3 serier med 10-20 repetisjoner. 1 min hvile mellom hver serie.

B 70 cm og L 325



Ben press dobbel

Bygger opp lår og muskler rundt midjen.

Utførelse:

Sitt på bunnplaten, bøy begge beina og legg begge hendene på knærne og press pedalen

med full styrke til det ytterste posisjon. Gjenta.

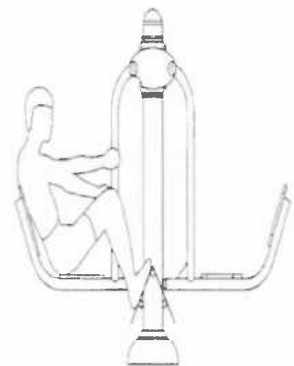
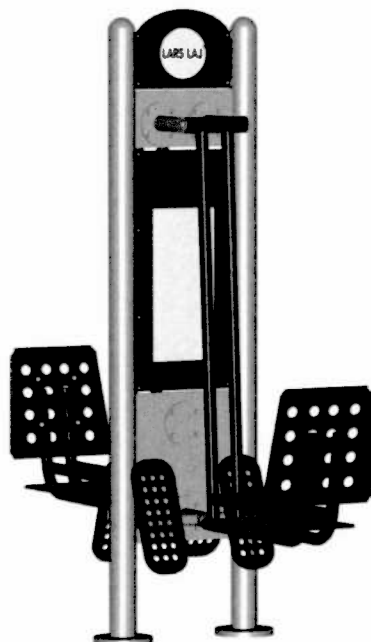
Omfang:

I forhold til personens fysiske tilstand. Vi anbefaler 3 økter av 12 minutter med 15 sekunder hvile mellom øktene.

Merk:

Dette er styrketrening, i tilfelle ledd problemer, ikke tren for hardt.

B 65 cm og L 200 cm



Magebenken

For trening av mageregionen.

Utførelse:

Sitt med beina festet bak fotfestet. Holde hendene på brystet og løft haken mot himmelen.

Omfang:

Vi anbefaler 3 serier med 10-20 repetisjoner. 1 minutt mellom hver serie.

B 155 cm og L 175 cm



Dobbel ryggtrener.

Len hoftene mot benken med ansiktet nedover.

Len benene på tverrstangen.

Kryss hendene på brystet og beveg ryggen sakte opp og ned med kontrollerte bevegelser.

Omfang:

Vi anbefaler 3 serier med 10-20 repetisjoner. 1 minutt mellom hver serie.

B 75 cm og L 140 cm



UTVENDIGE TRENINGSAPPARATER FRA NORPLAY

Brede Johannes Karlsen

Daglig leder

Mob 45505859

Web: www.norplay.no

Mail: brede@norplay.no



Øyvind Eide

Fra: Brede Karlsen [brede@norplay.no]

Sendt: 29. juni 2012 12:18

Til: Øyvind Eide

Emne: SV: Utendørs treningsapparater

Vedlegg: 2012.05.08_Fitness.jpg; Utvendig trening bruksanvisning Norplay (2).pptx

Hei igjen.

Beklager at det tok litt tid men her har jeg fått satt sammen et forslag og så legger jeg også med en liten forklaring.

Dette inkluderer apparatene som er avbildet, frakt og montering.

Montering får vi gå litt mer igjennom ved eventuelt avtale. Disse apparatene må jo støpes fast i jorden eller skrues fast på betongflate. Skal jo brukes ifølge papirene deres asfalt dermed må jo denne brytes opp.....

Men jeg hører ifra dere hvis dere ønsker å vite mer ☺

Lykke til med jobben og et meget godt tiltak!!

Kvalitet er når kunden kommer i retur, ikke varen :-)

Vennlig hilsen/best regards

Brede J. Karlsen

Daglig leder

Mob: +4745505859

Mail: brede@norplay.no

Web: www.norplay.no



Fra: Øyvind Eide [mailto:oyvind.eide@bga.oslo.kommune.no]

Sendt: 27. juni 2012 15:03

Til: Brede Karlsen

Emne: SV: Utendørs treningsapparater

Takk for det.

Med vennlig hilsen

Øyvind Eide

spesialkonsulent

Avdeling for HR og administrasjon

Bydel Grünerløkka

Oslo kommune

Direkte tf: 23 42 26 47

Mobil: 993 51 370

Sentralbord: 02180

29.06.2012

www.bga.oslo.kommune.no

Tenk på miljøet og ikke skriv ut denne e-posten om du ikke må.

Fra: Brede Karlsen [<mailto:brede@norplay.no>]

Sendt: 27. juni 2012 15:01

Til: Øyvind Eide

Emne: SV: Utendørs treningsapparater

Hei og takk for forespørsel.

Skal sjekke dette ut og kommer tilbake med et svar. Kan bli litt tid siden vi er midt i ferieavvikling.

Kvalitet er når kunden kommer i retur, ikke varen :-)

Vennlig hilsen/best regards

Brede J. Karlsen

Daglig leder

Mob: +4745505859

Mail: brede@norplay.no

Web: www.norplay.no



Fra: Øyvind Eide [<mailto:oyvind.eide@bga.oslo.kommune.no>]

Sendt: 27. juni 2012 14:29

Til: brede@norplay.no

Emne: Utendørs treningsapparater

Hei.

Bydel Grünerløkka vurderer å gå til anskaffelse av treningsapparater til utendørs bruk og ber om deres råd i forhold til innkjøp av slike apparater. Se vedlagte notat for mer informasjon.

På forhånd takk!

Med vennlig hilsen

Øyvind Eide

spesialkonsulent

Avdeling for HR og administrasjon

Bydel Grünerløkka

Oslo kommune

Direkte tlf: 23 42 26 47

Mobil: 993 51 370

Sentralbord: 02180

www.bga.oslo.kommune.no

Tenk på miljøet og ikke skriv ut denne e-posten om du ikke må.

29.06.2012