



Suveren Rørmøbelfabrikk AS

UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER

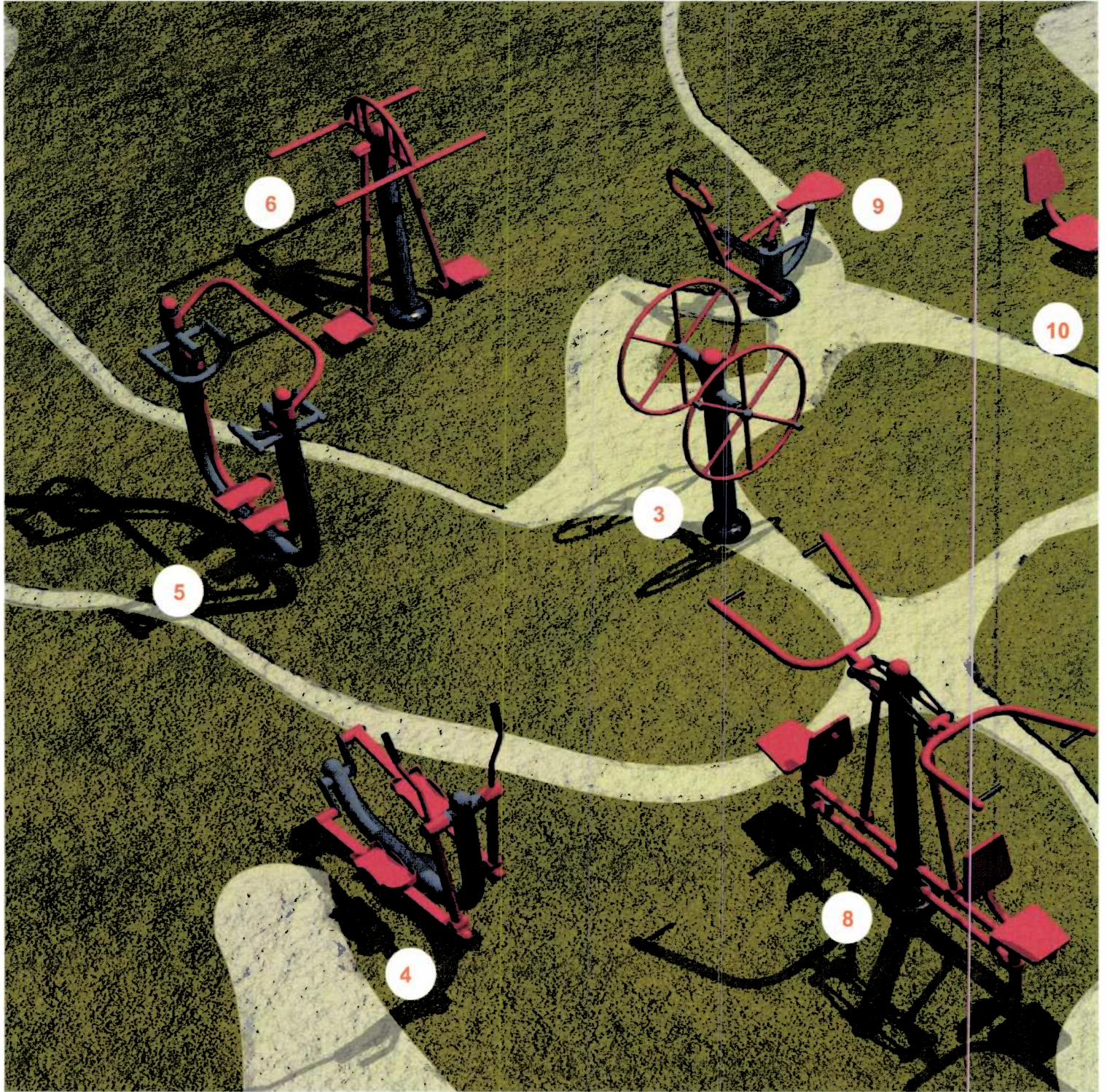
SERIE 10/11



Suveren Rørmøbelfabrikk AS
Søren Bulls vei 29, N-1051 OSLO
Tel: +47 23 17 53 00
Fax: +47 23 17 53 01
suveren@suveren.no

www.suveren.no

© 2010 Suveren Rørmøbelfabrikk AS, All rights reserved.





1. **Taiji Push** (Oppvarming)
2. **Midjetreneren** (Oppvarming)
3. **Skulderleddsstrekkeren** (Oppvarming)
4. **Ellipsetreneren** (Kroppskoordinering)
5. **Luftgangern** (Kroppskoordinering)
6. **Surfbrettet** (Kroppskoordinering)
7. **Paralell bøyer** (Kroppskoordinering)
8. **Nedtrekkstreneren** (Trening)
9. **Hesteridern** (Trening)
10. **Benpressern** (Trening)
11. **Massøren** (Avslapning)

Mental, Psyko-sosial 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 selvtillit

Gir kontakt med andre personer

Stressavløsende

Utsetter aldringsprosessen og gir økt uavhengighet

Immunsystemet

Styrker immunsystemet

Begrenser spredning av visse typer kreftdannelser

slik som brystkreft, lungekreft, etc.

Metaboliske effekter

Begrenser metaboliske sykdommer

Hjelper på vekten

Virker forhindrende på diabetes (sukkersyke)

Bevegelsessystemet

Forhindrer og lindrer ryggsmertor

Forhindrer osteoporosis

Styrker muskler og skjelett

Forbedrer koordinasjon av bevegelser
og balansen i kroppen

Kardiovaskulære system

Øker den kardiovaskulære kapasitet

Øker kroppsvevets oksygenopptak

Hjelper å stabilisere blodtrykk

Forebygger mot hjertesykdommer



Introduksjon

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS er en norsk produksjonsbedrift som holder til på Furuset i Oslo.

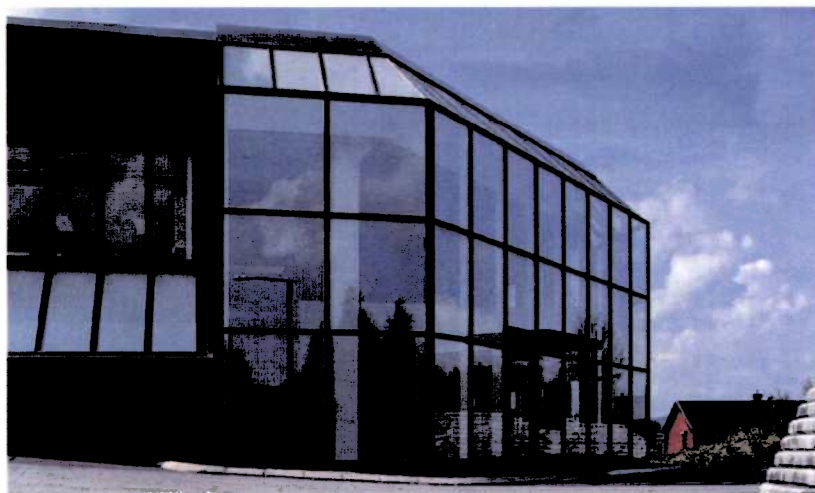
Vi har spesialisert oss på konstruksjon og bearbeiding av stål i kombinasjon med andre material slik som tre og plast. Alt arbeide med konstruksjon og design, samt bygging av modeller utføres av våre «in-house» ingeniører. Selskapet har i dag fire hoved satsningsområder; biltilbehør, spesialmøbler, utemiljø, og konstruksjon.

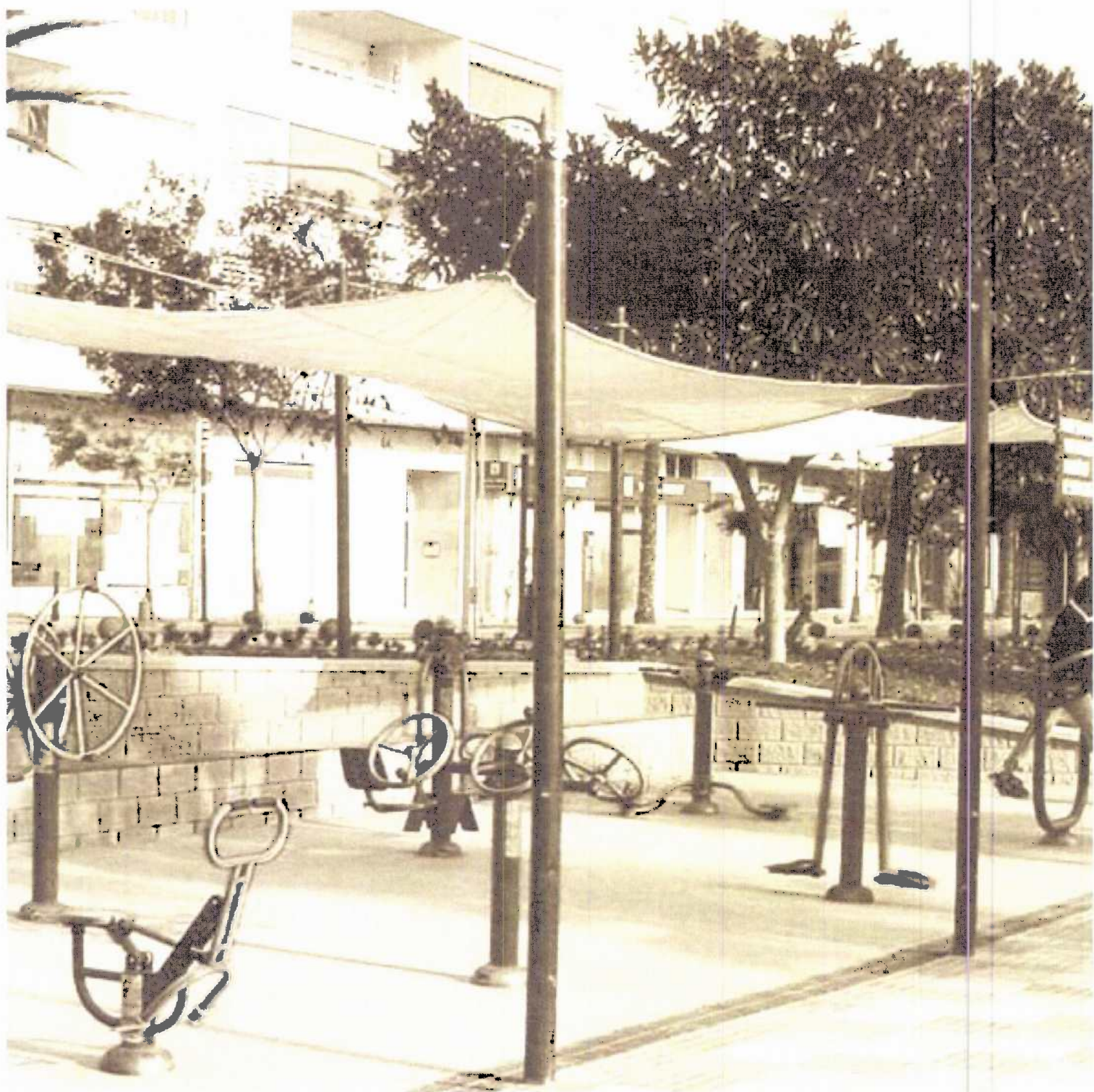
1. Biltilbehør. Som hovedleverandør av skillevegger, vare, kombi -og bussinnredninger til H.A.Møller AS, samt produsent av understell og stoler tilpasset NAV hjelpemiddel.

2. Spesialmøbler. Med sitt utspring fra leveranser til nordsjøen er SR i dag en internasjonal aktør innenfor kontrollromsmiljøer ofte med 24 timers drift. Programmet består av 5 undergrupper og markedsføres under varemerke ErgoDesk Systems. Gruppene er i dag delt inn i System Airport, System Audio, System Medical, System Office, og System Operator.

3. Utemiljø. Helt siden den spede start har SR produsert produkter for utendørs bruk. Det startet med campingrelaterte produkter, men består i dag av standardprodukter som utendørs treningsapparater, sykkelstativer og utendørs sykkelmiljø, samt en rekke prosjektrelaterte produkter som skilt og utemøblement.

4. Konstruksjon. Som en norsk kunnskapsbedrift er det avgjørende at vi sitter på spisskompetanse i huset. Vi tar derfor oppdrag der kunden ønsker en løsning tilpasset sine behov.





Treningsapparater

MIDJETRENERN (PST-Z05X)
Ø1600x1270mm



LUFTGANGERN (PST-M04X)
1052x530x1450mm



SURFBRETTET (PST-C01X)
1029x760x1560mm



HESTERIDERN (PST-J02X)
1060x535x1160mm



TAIJI PUSHING (PST-T01X)
660x1110x1285mm



ELIPSETRENERN (PST-T08X)
1027x402x1420mm



SKULDERLEDDSSSTREKKERN (PST-J01X)
660x950x1790mm



MASSØREN (PST-A03X)
1290x680x1700mm



NEDTREKKSTRENERN (PST-Z04X)
2112x747x1690mm



PARALLELBØYLER (PST-S03X)
1964x634x1600mm



BENPRESSERN (PST-Z01X)
1990x402x1550mm



MIDJETRENERN (PST-Z05X)

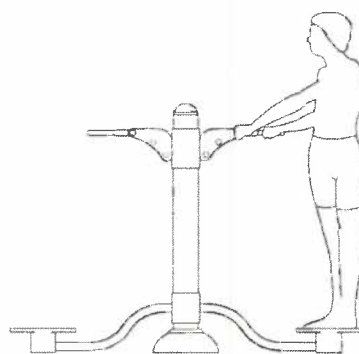
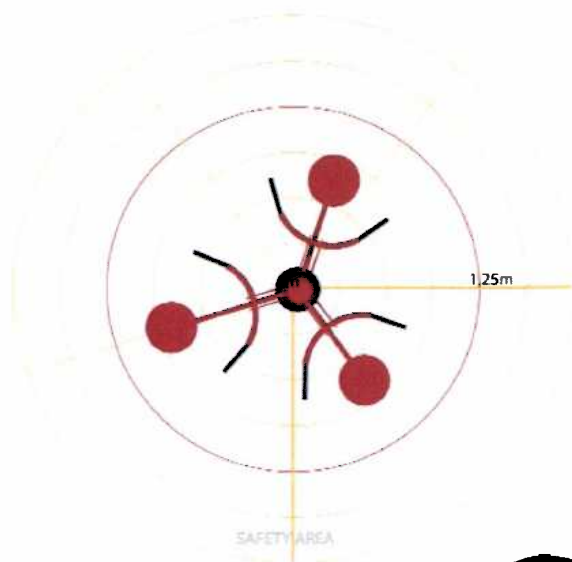
Ø1600x1270mm

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

Bruk: Ta i håndtaket med begge hender, oppretthold balansen og roter din egen kropp fra en siden til den andre uten å tvinge eller bruke makt.

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.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



MIDJETRENERN



SUVEREN RØRVERBETTERI AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10

SURFBRETTET (PST-C01X)

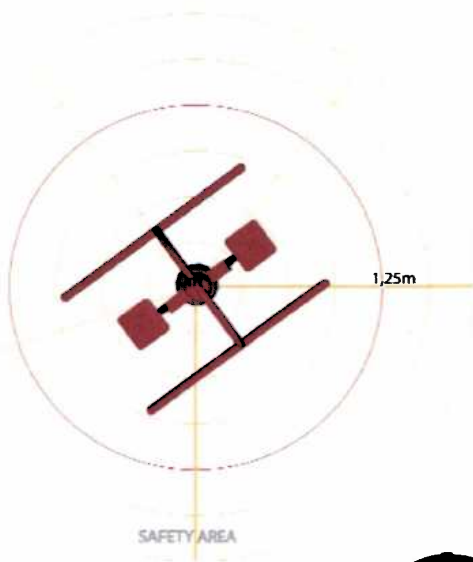
1029x760x1560mm

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 hofta problemer, vennligst ta kontakt med lege.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



SURFBRETTET



SUVEREN RØRINGSFABRIKK AS UTENDORS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10/11

TAIJI PUSH (PST-T01X)

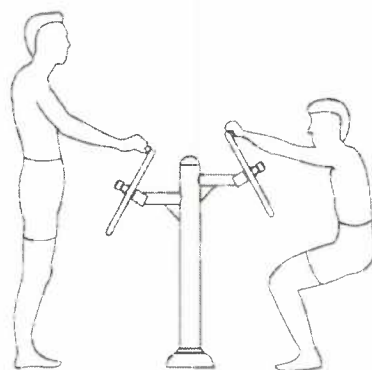
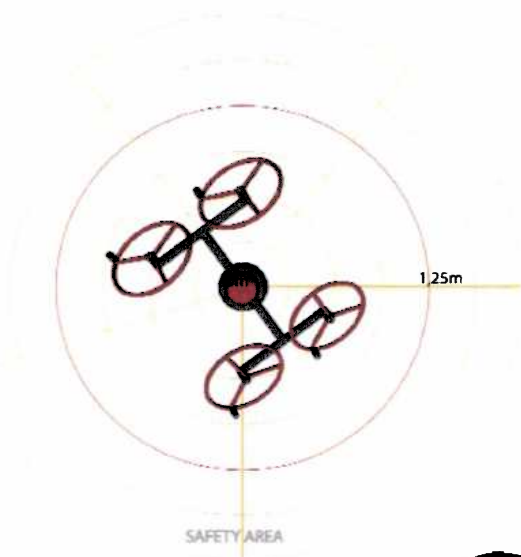
660x1110x1285mm

Å styrke, utvikle og forbedre skuldrer muskler. Forbedre generell eksibilitet av skuldre, håndledd, albuer og leddene.

Bruk: Hold hvert håndtak med en hånd og beveg rattet med klokken, for deretter å endre retning for hver serie.

Utførelse: Alltid avhengig av den fysiske tilstanden til personen. Vi anbefaler 3 serier med ett minutt per arm.

Merk: Kroppens posisjonering bør være på lik avstand fra hjulene. Øvelsen bør utføres sakte, unngå bryske bevegelser.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



TAIJI PUSH



SUVEREN RØRMØBEL FABRIKK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10/11

SKULDERLEDDSSSTREKKERN (PST-J01X)

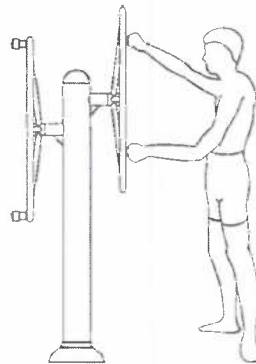
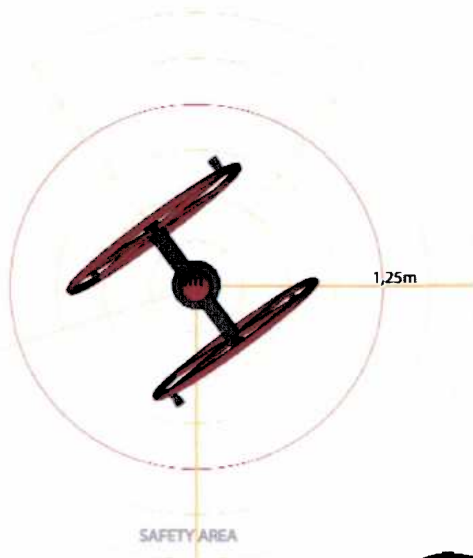
660x950x1790mm

Å styrke muskulaturen i armene samt fleksibilitet og omstillingsevne i artikulasjoner av skulderen. Egnert for rehabilitering av mobiliteten i skulderene.

Bruk: Hold i håndtaket med det roterende hjul med begge hender og rotere samtidig urviseren og mot urviseren.

Utførelse: Avhengig av personens fysiske tilstand. Vi anbefaler 4 serie på 30 sekunder hver retning.

Merk: Det er en hel bevegelse av hele skulderpartiet. For å utføre denne øvelsen riktig, vær spesielt oppmerksom på plasseringen av kroppen. Hvis du føler smerte, stopp treneringsøkten.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





SKULDERLEDDSSSTREKKERN

SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 1011

NEDTREKKSTRENERN (PST-Z04X)

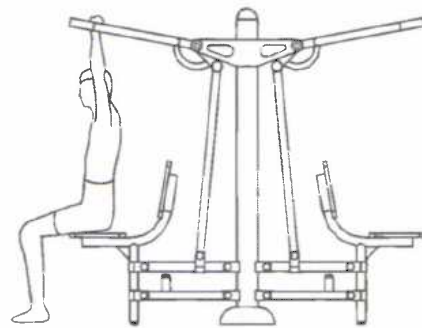
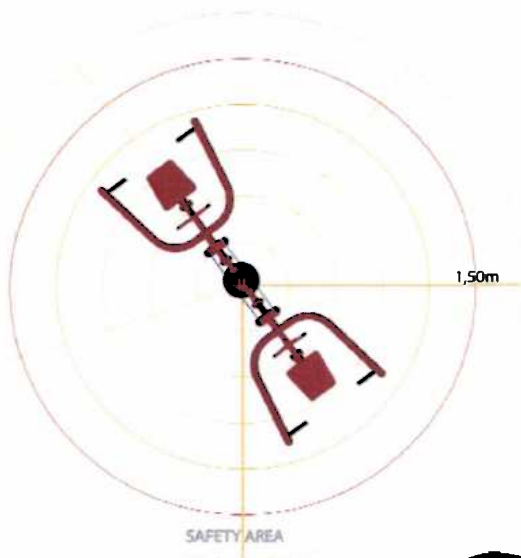
2112x747x1690mm

Trener armene, bryst og ryggmuskler og forbedrer hjerte-lunge-funksjon.

Utførelse: Sitt med ryggen mot utstyret og ta tak i håndtaket med begge hender, trekk det så ned med full styrke. Tilbakestill langsomt. Passer for alle mennesker alle aldre. Bare to personer av gangen.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier på 10 minutter, med 15 sekunders hvile mellom hver enkelt serie.

Merk: Dette er en styrkeøvelse som skal utføres på en rytmisk måte uten bruk av makt. Hvis du føler noen smerte, stoppe treningen.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS





NEDTREKKSTRENEREN

SUVEREN RØRMØBEFABRIKK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 101

BENPRESSERN (PST-Z01X)

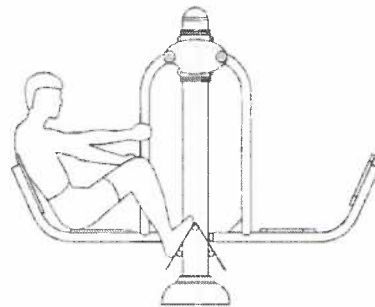
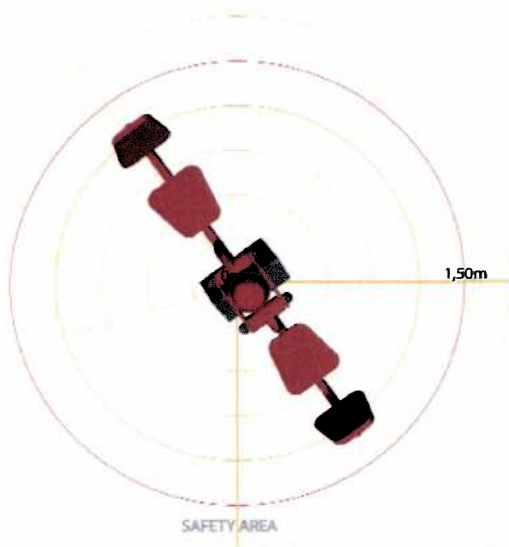
1990x402x1550mm

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.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



BENPRESSERN



LUFTGANGERN (PST-M04X)

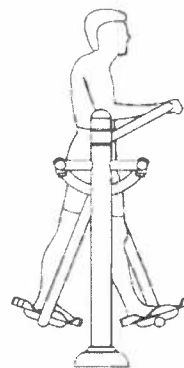
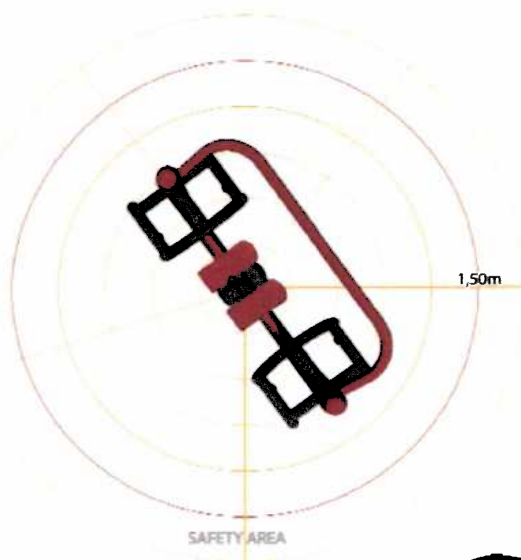
1052x530x1450mm

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, og 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.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



LUFTGANGERN



SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS UTENDORS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10'11

HESTERIDERN (PST-J02X)

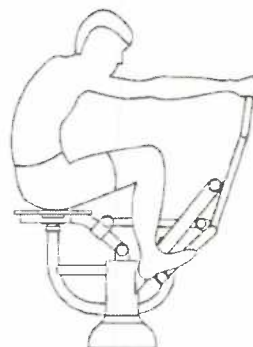
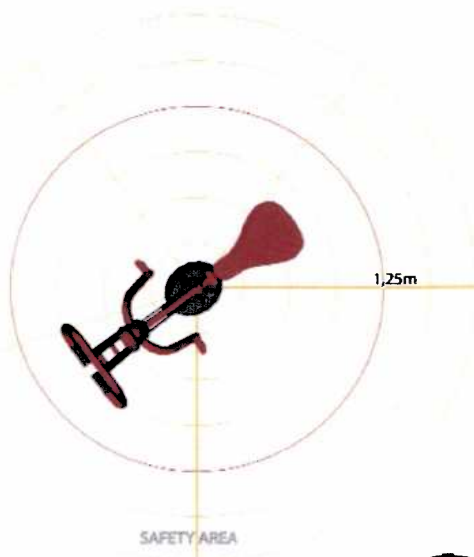
1060x535x1160mm

Bygger opp ben, rygg og bryst muskler, forbedrer kroppens motorikk, og forbedrer hjerte-lunge-funksjon. Passer for mennesker i alle aldre, men ikke barn.

Utførelse: Sitt på apparatet, hold med begge hender og trykk fremover.

Omfang: I forhold til personens fysiske tilstand anbefaler vi 3 serier på 10 minutter, med 15 sekunder til å hvile mellom hver enkelt.

Merk: det er en styrke øvelse for både overkropp og ben.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



HESTERIDERN



SUVEREN RØRMØBBEFABRIK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 1011

ELIPSETRENERN (PST-T08X)

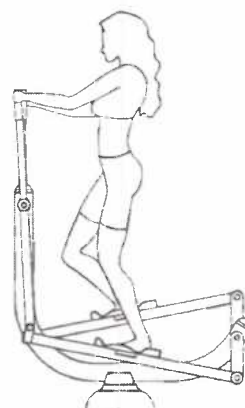
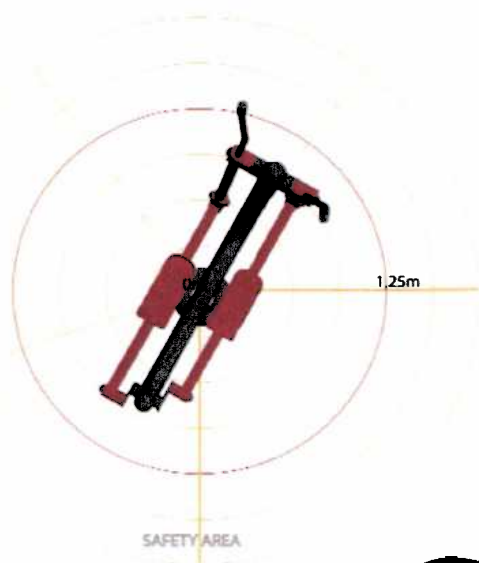
1027x402x1420mm

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

Utførelse: Stig på stiggøylene og grip håndtak, 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 beveglige deler, vær forsiktig når du går opp og ned.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



ELIPSETRENERN



SUVEREN RØRMØBELFABRIKK AS **UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER** SERIE 1011

MASSØREN (PST-A03X)

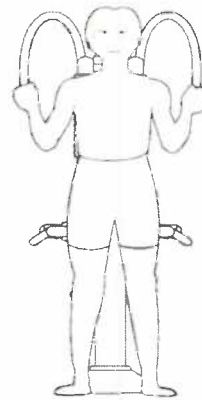
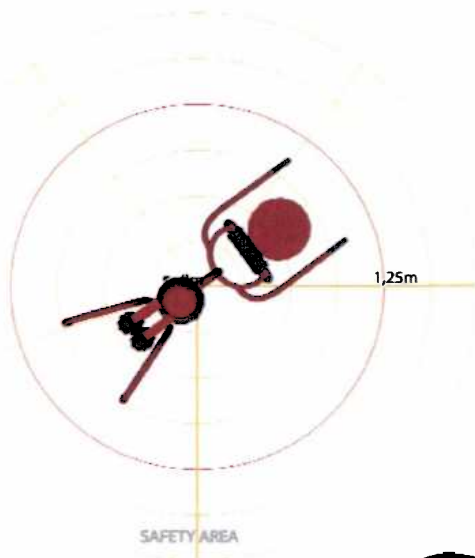
1290x680x1700mm

Slapper av hofter og muskelgrupper i ryggen og forbedrer blodsirkulasjonen i nevnte områder.

Utførelse: Plasser ryggen mot tverrbjelken av Massøren, beveg deg sakte opp og ned eller til venstre og høyre. Dette apparatet er særlig egnet for eldre.

Omfang: Det kommer an på hver enkelt persons behov, det er ikke særskilte anbefalinger for dette apparatet.

Merk: Det er en avslapning bevegelse. Det er ikke nødvendig å trykke hardt med ryggen mot valsene.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



MASSØREN



SUVEREN RØRMØBEL FABRIKK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10/1

PARALLELBØYLER (PST-S03X)

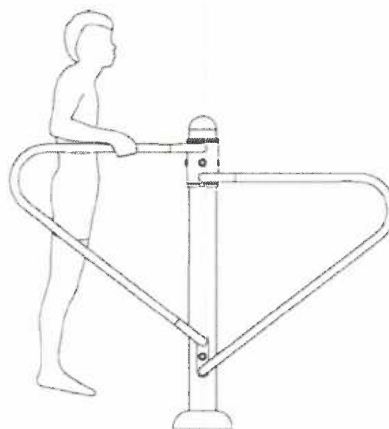
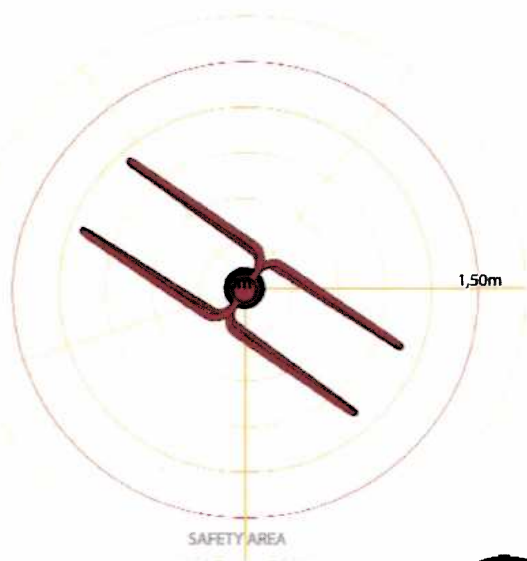
1964x634x1600mm

Å styrke musklene i skuldrene og magen samt styrke 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.

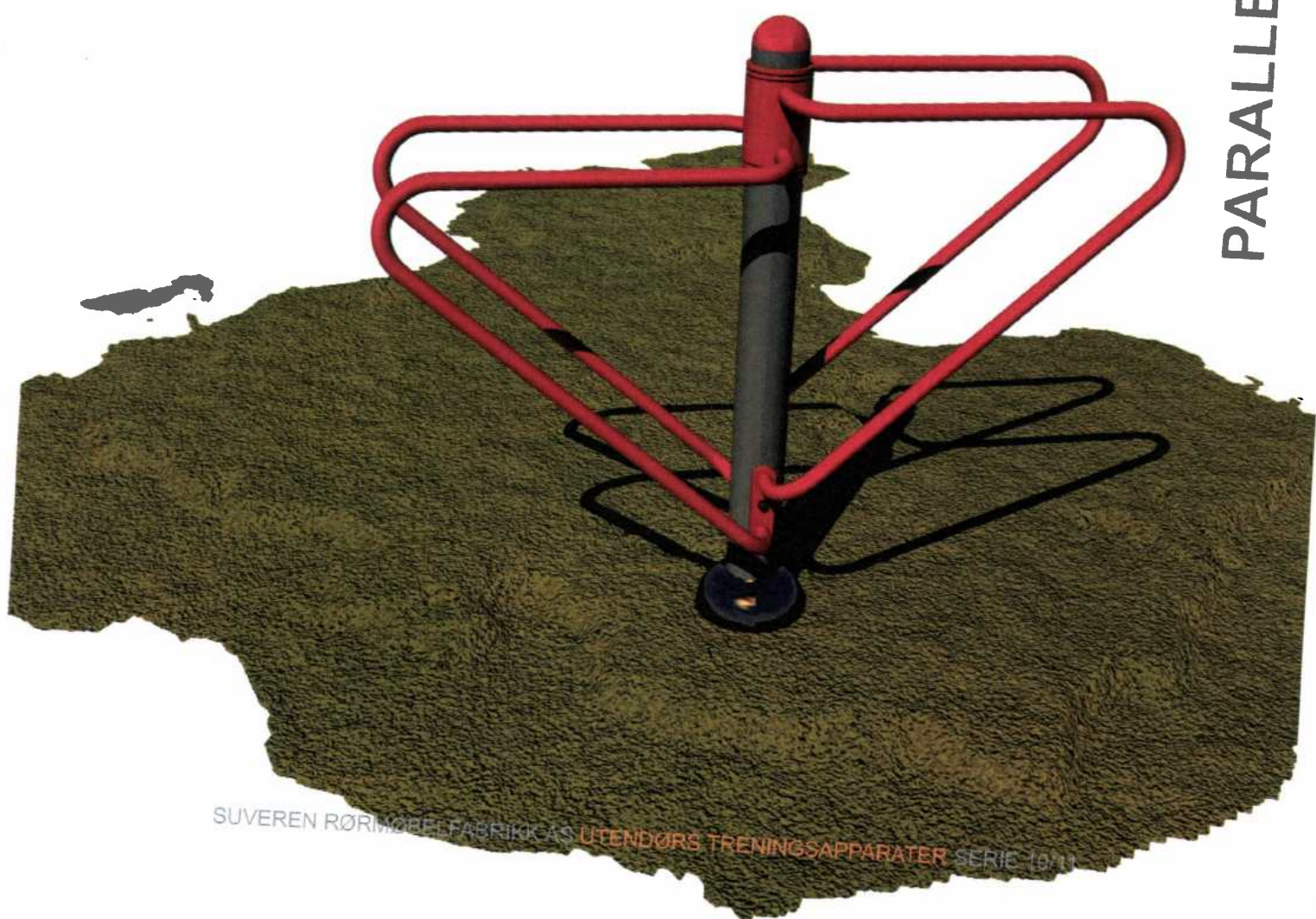
Merk: Det er en styrke øvelse som bør gjøres sakte. Ved smerte, stopp treningen.



Suveren
Rørmøbelfabrikk AS



PARALLELBØYLER



SUVEREN RØRMOVBEI FABRIKK AS UTENDØRS TRENINGSSAPPARATER SERIE 10/11



**MIDJETRENERN
(PST-Z05X)**



**SURFBRETTET
(PST-C01X)**



**TAIJI PUSHING
(PST-T01X)**



**SKULDERLEDDSSTREKKERN
(PST-J01X)**



**NEDTREKKSTRENERN
(PST-Z04X)**



**BENPRESSERN
(PST-Z01X)**



**LUFTGANGERN
(PST-M04X)**



**HESTERIDERN
(PST-J02X)**



**ELIPSETRENERN
(PST-T08X)**



**MASSØREN
(PST-A03X)**



**PARALLELBØYLER
(PST-S03X)**



Suveren Rørmøbelfabrikk AS

Søren Bulls vei 29, N-1051 OSLO

Tel: +47 23 17 53 00

Fax: +47 23 17 53 01

suveren@suveren.no

www.suveren.no

Øyvind Eide

Fra: Terje [terje.bakkeli@suveren.no]
Sendt: 2. juli 2012 08:26
Til: Øyvind Eide
Emne: VS: Utendørs treningsapparater
Vedlegg: Notat - markedsundersøkelse treningsapparater.doc

20291137-4
 564

Hei.

Selv har vi to serier og ca 22 forskjellige apparater. Den ene serien er en "hardcore" serie, mens den andre er en serie som har et allsidig tilbud som gir god dekning til et bredere publikum. Disse apparatene er delt opp i styrkeøvelser, bevegelse/balanse/koordinasjon/utholdenhet, og til sist tøying/strekking.

Basert på våre erfaringer vil en komplett trimpark av denne typen med 11 apparater dekke målgruppen med voksne av begge kjønn i mange aldre godt.

Det er vanskelig å si om man klarer dette innenfor en ramme på kr. 200.000,- inkl mva. Ved anlegget på furuset kostet det kr. 90.000 eks mva for bare graving, isolering, duk etc. Det er derfor viktig at man tilrettelegger plasseringen til et område som er mest mulig opparbeidet/krever minst arbeid. Slik jeg ser det må man beskrive område og få inn priser på den konkrete jobben fra anleggsgartnere/gravere. Ut i fra dette må man eventuelt tilpasse seg antall apparater.

Vi tar normalt kr 168.000,- eks mva for vårt sett med 11 apparater, men vi strekker oss jo langt i å tilby gode allsidige løsninger.

Med vennlig hilsen / Best regards

Terje Bakkeli
 Tel/dir: +47 23 17 53 00/14
 Mob: +47 99 47 11 30

Fra: Morten Rognlid
Sendt: 27. juni 2012 14:29
Til: Terje
Emne: VS: Utendørs treningsapparater

Fra: Øyvind Eide [mailto:oyvind.eide@bga.oslo.kommune.no]
Sendt: 27. juni 2012 14:25
Til: Morten Næss
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

03.07.2012

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.

_____ Informasjon fra ESET NOD32 Antivirus, versjon av virussignatordatabase 7250
(20120627) _____

Meldingen kontrolleres av ESET NOD32 Antivirus.

<http://www.esetscandinavia.com>

_____ Informasjon fra ESET NOD32 Antivirus, versjon av virussignatordatabase 7262
(20120701) _____

Meldingen kontrolleres av ESET NOD32 Antivirus.

<http://www.esetscandinavia.com>