



TRENNINGS PARK

sove.no | 2019

KVALITET
KUNNSKAP
TILGJENGELIGHET

La oss
bistå med
planleggingen


**Kvalitet, kompetanse,
tilgjengelighet. Dette er
hva vi i Søve AS ønsker å
tilby med våre apparater.**

Søve AS har i over 40 år solgt leke- og parkutstyr. Vi har tatt med oss flere tiårs erfaring med levering av utendørsutstyr til det norske klima, over i treningsverdenen.

For å få til et best mulig tilbud, har vi kombinert vår egen erfaring, med kompetanse innen trening. Vi har i samarbeid med crossfit instruktør, sertifisert PT og enidrettspedagog, jobbet hardt med utvikling av våre treningsapparater. Vi er svært stolte av resultatet!







Vi produserer våre produkter i Telemark. Lokal produksjon gir stor fleksibilitet og bidrar til å sikre kvaliteten gjennom hele prosessen.

Vi hjelper deg med alt ifra planleggingen til tegning av uteområde. Våre styrker er blant annet fleksibilitet, leveringstid og ikke minst service. For oss er dette et håndverk.





TRENE UTE?

Fysisk aktivitet er i de fleste tilfellene positivt uansett hvor det foregår. Mange opplever at trening gir økt velvære og at det har en positiv effekt på den mentale helsa - men er det forskjell på å trene inne eller ute?

DER
DU
ER

ØKT
ENERGI

Aå trene utendørs er sett i sammenheng med større følelse av revitalisering, økt energi og positivt engasjement, men også mindre spenning, sinne og depresjon. Deltakerne i studier på området rapporterte om større glede og tilfredshet med utendørsaktivitet og at det var mer sannsynlig at de kom til å fortsette med treninga.

Forskning viser lovende effekter på selvrapportert psykisk velvære umiddelbart etter trening i naturen - som ikke er observert etter de samme øvelsene innendørs.

En studie gjennomført blant eldre voksne, viser at de som trener utendørs holder på lengre og trener oftere enn de som sverger til innendørs trening.





TRENING FOR ALLE





Vi ønsker å bidra til økt aktivitet blant både barn, ungdom og voksne. For å kvalitetssikre våre produkter til brukergruppen hva angår bruk, nivå og utforming, satser vi på kunnskap og fagfolk. Med en sertifisert personlig trener og en idrettspedagog i stallen, har vi gode forutsetninger for å tilby kunden det rette produkt.

Det tette samarbeidet mellom salg, utvikling, fagfolk innen trening, og produksjon, gjør oss i stand til å planlegge utformingen av aktivitetsparker og nærmiljøanlegg på en unik måte. Det sikrer at de valgte apparatene har den beste sammensetning, er tilpasset brukergruppen, utnytter kapasiteten hva angår plass og økonomi, samt er universelt utformet.

Med universell utforming menes i denne sammenheng utforming av treningsparken slik at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning om mulig, uten behov for tilpassing eller en spesiell utforming. Treningsapparatene er lett å komme inntil da de er transparente. Dette gjør at barrieren for deltakelse er lav og alle skal kunne delta uansett alder, fysisk form og funksjonsevne.

Området er tilgjengelig og tilrettelagt for ulike funksjons- og ferdighetsnivå. Vi har plassert apparatene slik at man kan være i aktivitet både i apparater, men også på bakkenivå. Apparatene er i ulike høyder, for å inkludere de som har fysiske begrensninger eller trives best på bakken, samtidig som de er utfordrende nok for de som er godt trent, og som vil opp i en bar.



Kroppen er din mest verdifulle eiendel, så du er nødt til å ta var på den!

- Jack LaLanne





EDLE TRENINGSPARK

Om oss Edele Treningspark er et av Norges mest moderne og utrustede treningssentre. Vi tilbyr en bred vifte av treningsaktiviteter og kurs, samt et sosialt miljø for alle som ønsker det.	Programmer Vi har utviklet en rekke ulike treningsprogrammer, fra gruppetrening til personlige treningsprogrammer. Vi tilbyr også kurs i yoga, pilates og andre populære treningsformer.	Utstyr Vi har investert i høykvalitets treningsutstyr, som løpebånd, sykkel, og styrkeutrustning. Dette sikrer deg optimale treningsforhold og god komfort underveis.
Åpningstider Vi er åpne fra kl. 07.00 til kl. 22.00, hverdager og helger.	Kontakt oss For mer informasjon om våre tilbud og priser, ta kontakt med oss på telefon eller via vår nettside.	Adresser Edele Treningspark, Oslo Edele Treningspark, Bergen

Oslo

Bergen

Oslove



KOM I GANG

Det kan være utfordrende å selv vite hvilke øvelser man kan gjennomføre. Hvordan skal de gjøres? Hva er et fornuftig treningsprogram? Vi hjelper deg!

Våre treningsskilt er tilpasset den aktuelle parken. Det betyr at hvert enkelt skilt er spesialtilpasset. På denne måten sikrer vi at det er lett for alle å finne øvelser som passer dem. Våre skilt kan bestå av øvelser og program, eller kun en av delene. Dette avgjør vi sammen med kunden, ut ifra primærbrukergruppen.

I tillegg til treningsskilt, har vi flere treningsprogrammer på våre hjemmesider. Her oppdateres det jevnlig, slik at vi stadig har nye og spennende program brukeren kan prøve ut.



SKILT

TEST
DEG
SELV





PRODUKTER

Søva AS sine produkter er designet og utviklet i Telemark, og oppfyller de høyeste kvalitetskrav. Vi bruker kun materiale av ypperste kvalitet, for å sikre lengst mulig levetid.

KVALITET

MILJØ

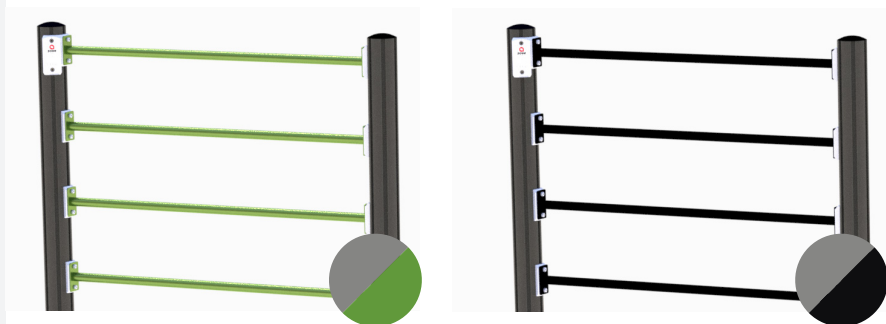
GARANTI

Søve AS setter kvalitet og sikkerhet i høysetet. Våre treningsapparater holder aller høyeste kvalitet, og er nærmest vedlikeholdsfrie. På denne måten vet vi at sikkerheten opprettholdes over lang tid. Treningsapparatene skal tåle hard bruk, vær og vind, de har en beregnet levetid på over 50 år, og antagelig markedets beste garantier.

Søve skal være en ansvarlig og miljøorientert produsent og forhandler av treningsapparater. Gjennom systematisk arbeid har vi

fokus på miljøvennlige prosesser, produkter og produksjonsmetoder. Dette for å gi minst mulig negativ effekt på miljøet fra råvaren produseres til apparatene en gang i fremtiden skal demonteres og destrueres.

Vi benytter materialer som er tilnærmet vedlikeholdsfrie med lang levetid og som er minst mulig belastende for miljøet. Lang levetid og lite vedlikeholdsbehov, gjør at lekeapparater fra Søve AS har en relativt lav levetidskostnad og er svært konkurransedyktig på pris.



Standardfarger på våre apparater er grå/grønn eller grå/sort. Vi kan også levere spesialfarger, dersom kunden foretrekker det. *



IDRETTSLINJA
PORSGRUNN V.G.S.

IDRETTSLINJA
PORSGRUNN V.G.S.

IDRETTSLINJA
PORSGRUNN V.G.S.

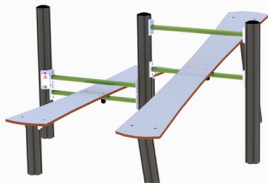
ENKELTSTÅENDE APPARATER

3DELT BALANSEBOM
16-102-040



L: 5,7 | B: 2,1 | H: 0,4

SIT UP BENK
16-102-060



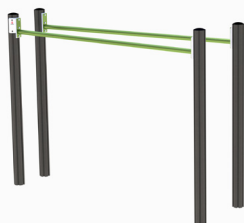
L: 2,03 | B: 1,87 | H: 1,06

WORKOUT 6-KANT
16-102-100



L: 2,91 | B: 2,43 | H: 2,61

DIP HIGH
16-102-110



L: 2,29 | B: 0,76 | H: 1,79

DIP LOW
16-102-115



L: 2,29 | B: 0,76 | H: 1,35

MONKEYBAR SMAL
16-102-120



L: 2,4 | B: 0,90 | H: 2,61

MONKEYBAR BRED
16-102-125



L: 2,4 | B: 1,68 | H: 2,6

RIBBEVEGG
16-102-130



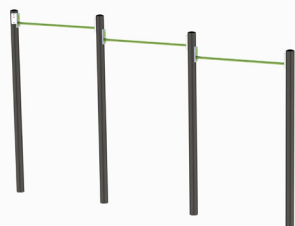
L: 1,51 | B: 0,118 | H: 2,56

PULL UP
16-102-135



L: 1,51 | B: 0,11 | H: 2,45

TRIPPEL PULL UP
16-102-140



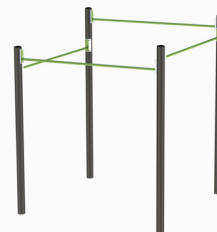
L: 4,31 | B: 0,11 | H: 2,6

TRIPPEL PUSH UP
16-102-145



L: 4,31 | B: 0,11 | H: 1,06

WORKOUT 4-KANT
16-102-150



L: 2,31 | B: 2,31 | H: 2,8

ARMGANG BRED
16-102-155



L: 2,4 | B: 1,51 | H: 2,6

ARMGANG SMAL
16-102-160



L: 2,4 | B: 0,71 | H: 2,6

MONKEYBAR M.PULL UP
16-102-165



L: 2,91 | B: 2,4 | H: 2,6

WORKOUT BOX
16-102-170



L: 5,11 | B: 2,31 | H: 2,8

DOBDEL DIP
16-102-175



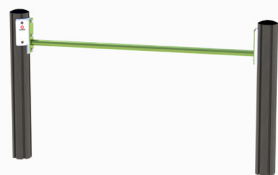
L: 2,3 | B: 1,2 | H: 1,51

PUSH UP LAV
16-102-180



L: 1,51 | B: 0,11 | H: 0,66

PUSH UP HØY
16-102-185



L: 1,51 | B: 0,11 | H: 0,86

DOBDEL PULL UP
16-102-190



L: 2,91 | B: 0,11 | H: 2,61

DOBDEL PUSH UP
16-102-195



L: 2,91 | B: 0,11 | H: 0,9

PAKKER OG KOMBI- APPARATER

Hvilket apparater bør man velge for å få et best mulig treningsanlegg, innenfor de økonomiske rammene? Hva trengs for å få til en fullverdig økt? Vi vil gjøre valget enklere! Våre treningspakker og kombiapparater er satt sammen av nøye utvalgte apparater, for å gi mest mulig treningseffekt, til en svært gunstig pris.

NYHETER

Hvilke apparater er fornuftig å velge til treningsparken? Hvilke apparater vil passe best sammen? Hva vil passe med tanke på størrelse? Og hva vil det koste?

For å forenkle prosessen har vi i Søve AS satt sammen tre treningspakker, hver av dem med håndplukkede apparater for maksimalt utbytte. I tillegg har vi utviklet helt nye apparater, dette er kombinasjonsapparater, som komprimerer plassbehovet, samtidig som de gir uttallige treningsmuligheter.

I de større pakkene, har vi supplementert med apparater som utfordrer kroppen på stadig flere måter. I Mediumpakken møter du blant annet monkeybar og ribbevegg, balansebom og flere kuber. Den store pakken har enda flere apparater og mer moro.

Kombinasjonsapparatene våre er helt nyutviklet. Disse kommer som et resultat av at vi stadig opplevde etterspørsel etter komprimerte apparater. "Har dere et apparat hvor man kan gjøre alt?", vi er veldig stolte av å nå kunne si "JA! Vi har flere".

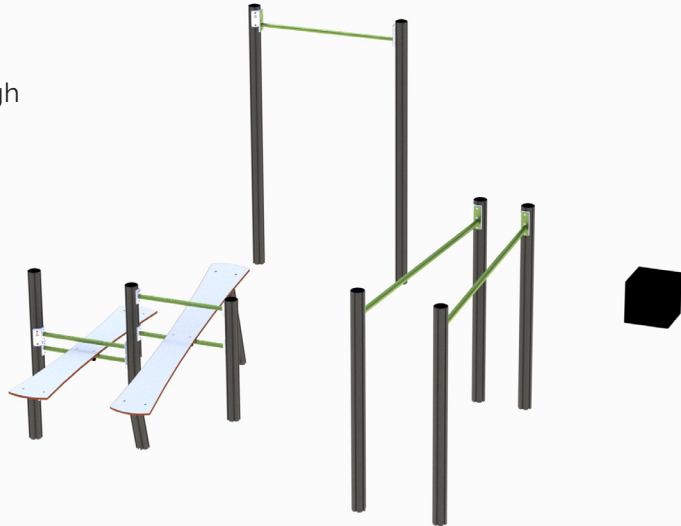
Kombinasjonsapparatene er, som pakkene, designet i ulike størrelser. De er en kombinasjon av flere apparater, alle for å gi maksimalt utbytte til sin størrelse og pris.

Vi har gjort det enkelt!

WORKOUT LØYPA 1

16-102-300

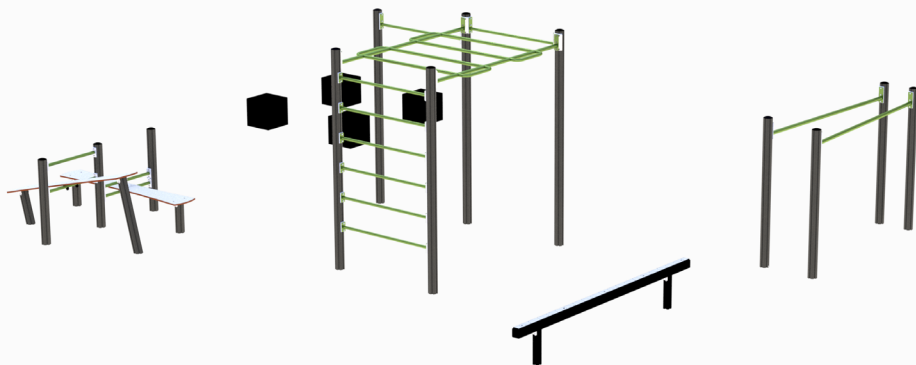
Pull up x 2 | Sit up dobbel | Dip high
| Kube



WORKOUT LØYPA 2

16-102-400

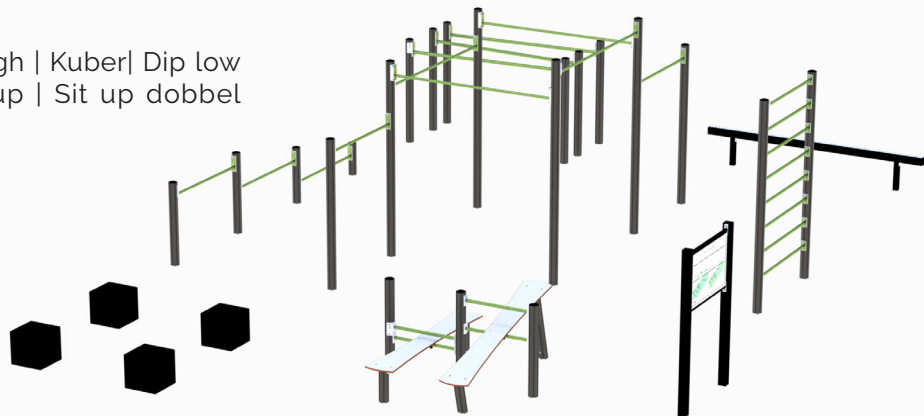
Pull up x 2 | Sit up dobbel | Dip high
| Kube



WORKOUT LØYPA 3

16-102-500

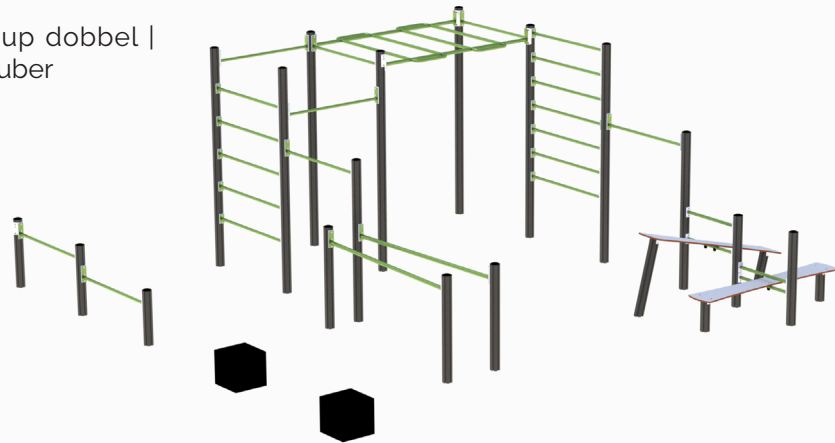
Pull up | Dip high | Kuber| Dip low
| Trippel push up | Sit up dobbel
| Ringer



WORKOUT SET 2 - m. kuber
16-102-225

16-102-220 - u. kuber

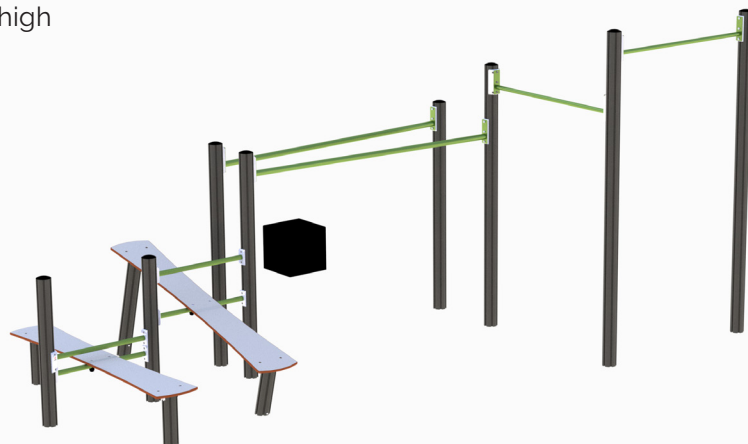
Monkey bar bred | Sit up dobbel |
Ribbevegg | Dip high | Kuber



WORKOUT SET 1 - m. kube
16-102-235

16-102-230 - u. kuber

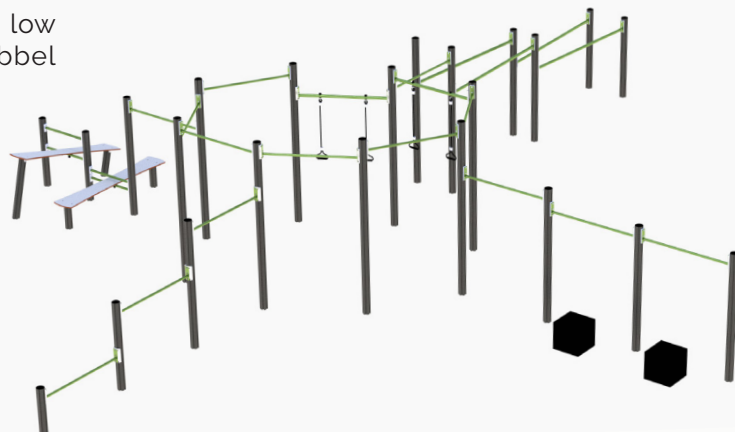
Pull up x 2 | Sit up dobbel | Dip high
| Kube



WORKOUT SET 3 - m. kuber
16-102-245

16-102-240 - u. kuber

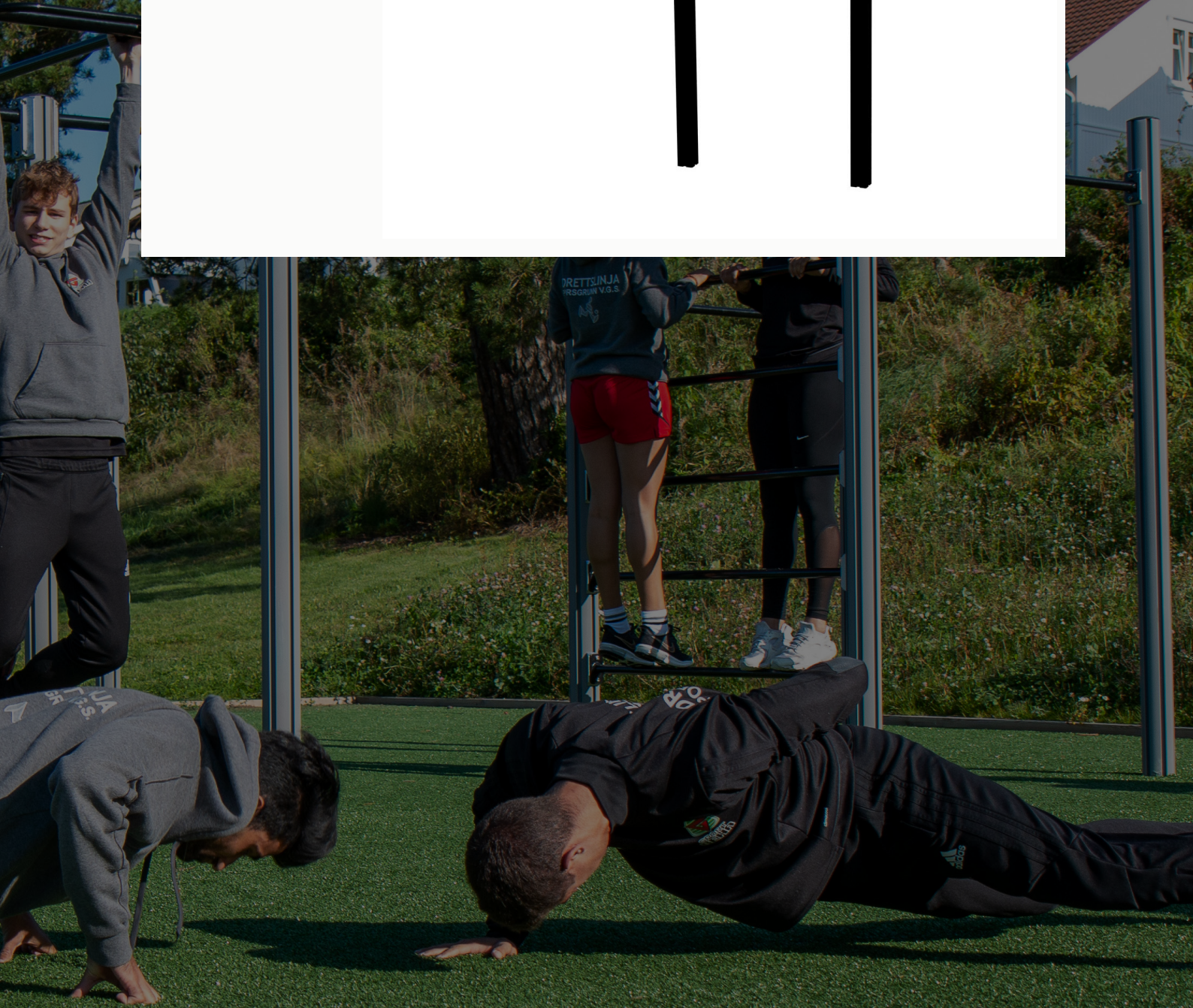
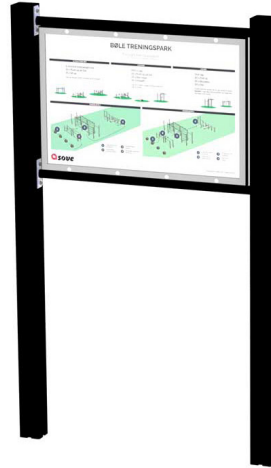
Pull up | Dip high | Kuber | Dip low
| Trippel push up | Sit up dobbel
| Ringer



TRENINGSSKILT

25-010-000 grå/sort

25-010-000 grå/grønn



«Den aller mest bortkastede tiden, er all den tiden du brukte til ikke å starte.»

- Dawson Trotman



sove

Lekeapparater, treningsapparater & parkmøbler
Markedets raskeste leveringstid

www.sove.no