

TUFTEPARKEN STANDARD 9 APPARATER: ØVELSESOVERSIKT

Under er hvert enkelt apparat definert med 3 kategorier med forskjellige vanskelighetsgrader, hvor hver av kategoriene har listet opp relevante øvelser som er definerte øvelser med egen kroppsvekt som motstand.




I tillegg til de isolerte enkeltøvelsene tilbyr hvert apparat en stor grad av mulighet til å kombinere øvelser til mer komplekse rutiner, noe som gjør at apparatene også er svært populære blant utøvere. Øvelsene for nybegynnere er definert med øvelser av svært lav terskel. Det vil være færre av disse øvelsene da de er helt basisøvelser som legger hele grunnlaget for en utvidet kategori for viderekommende. Kategorien for avanserte øvelser vil naturlig være størst da man med grunnlaget fra de to andre kategoriene har større forutsetninger for å mestre ytterligere øvelser. De aller fleste av disse øvelsene er tydelig illustrerte på Tufteparken sine 2 instruksjonsskilt.




Mange av apparatene kan brukes til de samme øvelsene, noe som gjør at mange kan bruke parken til det samme samtidig dersom det er ønskelige. Forskjellige høyder og bredder gjør også at enkelte apparater fungerer bedre til enkelte øvelser for noen enn for andre, f.eks. ift. høyder. Ofte benyttes apparatene i Tufteparken også til hinderløype for skoleklasser o.l. – samt til sirkeltrening eller gruppetrening av ulike egenorganiserte grupper. Alle øvelsene som er listet opp tar utgangspunkt i at man er alene i parken uten noen hjelpemidler. Ved at man er to kommer et tillegg på 25+ øvelser der man kan assistere hverandre. Hvis man har med seg strikk som hjelpemiddel til parken kommer ytterligere et tillegg på 50+ øvelser som kan utføres – hvorav de aller fleste er lavterskel.




Tufteparken er først og fremst en sosial arena for trening og aktivitet, et konsept utover de fysiske apparatene i seg selv, der mye av aktiviteten skjer også på bakken i parken. En liste over øvelser som ikke krever apparater vil være på 25+ øvelser.




TUFTEPARKEN®


APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSKELE)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p data-bbox="376 579 488 603">Trippel lav</p>	<p data-bbox="689 363 1032 616">Armhevinger (eleverte armer) Liggende opptrekk (bøyde ben) Bulgarske utfall Overhopp Balansere Dips Krabb under – hopp over Alternerende Toe-Touch</p>	<p data-bbox="1084 363 1426 616">Seteløft Liggende opptrekk (strake ben) Dragon Flag Armhevinger (Eleverte ben) Spenthopp Step-Up / Oppsteg Plyometriske Armhevinger Forlengs rulle</p>	<p data-bbox="1480 363 1787 552">Frontlever Backlever Håndstående Elbow lever Plyometriske Armhevinger (fra bakken og opp)</p>	<p data-bbox="1861 363 1980 387">21 Øvelser</p>
 <p data-bbox="376 938 488 962">Enkel Chins</p>	<p data-bbox="689 691 987 847">Hengende kneløft / benløft Hang / Henge Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p data-bbox="1084 691 1382 943">Roll-Over Pull-Ups / Kroppshevinger Chin-Ups / Kroppshevinger Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Forlengs rulle Baklengs rulle</p>	<p data-bbox="1480 691 1720 975">Kjempe-slinger Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups</p>	<p data-bbox="1861 691 1980 715">22 Øvelser</p>
 <p data-bbox="376 1265 488 1289">Dips lav</p>	<p data-bbox="689 1051 1032 1339">Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevinger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p data-bbox="1084 1051 1361 1275">Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevinger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p data-bbox="1480 1051 1765 1339">Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p data-bbox="1861 1051 1980 1075">25 Øvelser</p>

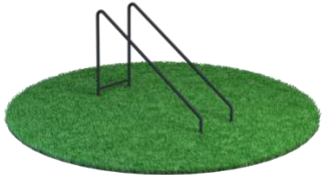


 <p>Trippel dips</p>	<p>Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevinger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevinger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p>Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p>25 øvelser</p>
 <p>Monkeybar stor</p>	<p>Armgang Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Armgang (1-arms) Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Liggende Opptrekk Front Raise Toes To Bar Forlengs rulle</p>	<p>Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups Flying Monkey (Kjempehopp) Baklengs rulle</p>	<p>25 øvelser</p>
 <p>Monkeybar liten</p>	<p>Armgang Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Tåhev Bulgarske utfall Armhevinger (eleverte armer) Uttøyning (diverse øvelser) Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Armgang (1-arms) Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Dragon Flag</p>	<p>Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Human Flag Leg Extension En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups</p>	<p>25 øvelser</p>

 <p>Trippel høy</p>	<p>Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Forlengs rulle</p>	<p>Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Iron Cross Plyometriske pull-ups Baklengs rulle</p>	<p>22 Øvelser</p>
 <p>Multirack</p>	<p>Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Forlengs rulle</p>	<p>Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Flying Monkey (Kjempehopp) Elevator / Dynamo Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups Baklengs rulle</p>	<p>23 Øvelser</p>
 <p>Ribbevegg</p>	<p>Tåhev Bulgarske utfall Armhevninger (eleverte armer) Uttøyning (diverse øvelser) Hengende kneløft / benløft Klatre opp-og-over Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy Sit-Ups (ben festet under) Alternierende Toe-Touch</p>	<p>Sit-ups (bøyde ben) Armhevninger (Eleverte ben) Nordic Hamstring Dragon Flag Toes To Bar Chin-Ups</p>	<p>Human Flag Sit-Ups (strake ben) Razor Curls Skulderflagg Muscle-Ups</p>	<p>21 Øvelser</p>

 <p>På bakken</p>	<p>Armhevinger Knebøy (Airsquats) Gående utfall Stående utfall Sit-ups Planken på underarmer Tåhev Jumping Jacks Forlengs rulle Baklengs rulle</p>	<p>Plyometriske armhevinger Spenthopp / Burpees Planken på strake armer En-fots tåhev Leg Raise Inchworm Slå hjul</p>	<p>Plyometriske armhevinger + Windshield vipers En-håndarmhevinger</p>	<p>20 Øvelser</p>
				<p>229 Øvelser</p>




TUFTEPARKEN: Tilleggs-apparater

APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSKELE)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>Dekk flipp</p>	<p>Dekk-flipp Armhevinger (eleverte armer) Bulgarske utfall Step-Up / Oppstag Spenthopp / Opphopp</p>	<p>Dekk-flipp 2-og-2 Markløft Armhevinger (eleverte ben)</p>		<p>08 Øvelser</p>

 <p>Dips skrå</p>	<p>Aktiv gange Liggende opptrekk Armhevinger (eleverte armer) Armhevinger (eleverte ben) Tåhev Sit-ups (ben festet) Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Vegg-planke Dragon Flag</p>	<p>Frontlever Clutch-lever HFK Lever / Push-ups X-Flag Plyometriske Armhevinger</p>	<p>15 Øvelser</p>
 <p>Army</p>	<p>Krabbe under Løpe over Løpe over sidelengs Armhevinger (eleverte armer) Armhevinger (eleverte ben) Balansere Alternerende Toe-Touch</p>	<p>Agility-driller Nordic Hamstring</p>	<p>Elbow lever Plyometriske Armhevinger</p>	<p>11 Øvelser</p>
 <p>Pole*</p>	<p>Planken (samlet grep) Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>		<p>Pull-ups (nøytralt grep) Human Flag En-fots veggplanke Clutch-lever X-Flag</p>	<p>08 Øvelser</p>
				<p>42 Øvelser</p>

* Apparatet Pole har tilsynelatende et lite bruksområde med få konkrete øvelser listet opp, men dette må sees i sammenheng med de brukerne / det miljøet som dette apparatet appellerer til. Dette apparatet benyttes ikke først og fremst til isolerte øvelser knyttet til strukturert styrketrening, men heller til rutiner og kombinasjoner for å skape flyt og mønstre.

TUFTEPARKEN BENKER: ØVELSESOVERSIKT

APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSKELE)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>Benk høy</p>	Armhevinger eleverte armer Step-up / Oppsteg Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Spenst hopp / Opphopp	Plyometriske armhevinger Armhevinger eleverte ben Spenst hopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall Alternierende Toe-Touch	Plyometriske armhevinger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall	18 Øvelser
 <p>Benk lav</p>	Armhevinger eleverte armer Step-up /Oppsteg Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Alternierende Toe-Touch Spenst hopp / Opphopp	Plyometriske armhevinger Armhevinger eleverte ben Spenst hopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall	Plyometriske armhevinger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall	18 Øvelser
 <p>Benk skrå</p>	Sit-ups Knebøy (bøyde ben) Armhevinger eleverte armer	Benhev (strake ben) Bulgarske utfall Armhevinger eleverte ben Hoppe over (hendene på benken) Plyometriske armhevinger	Dragon Flag Plyometriske armhevinger + Plyometriske bulgarske utfall	11 Øvelser
				47 Øvelser

