

TUFTEPARKEN®

Et lavterskel tiltak for egenorganisert idrett og folkehelsen

Apparatene, bruksområde & instruksjonsskilt 2023

Komplett sett med 9 apparater, 3 instruksjonsskilt, 4 tillegg-apparater
og 3 benker som tilleggs-utstyr.



TUFTEPARKEN®

Apparatet Enkel Chins illustrert med et utvalg eksempler på farger

Kort beskrivelse av apparatene (fysisk produkt):

Alle apparatene i serien er bygd med kraftige stålprofiler. Dette gir den stivheten man ønsker som utover i henhold til de respektive apparatene. Apparatene er solide, av høy kvalitet og tilpasset norske brukere og norske værforhold. Alle apparatene i serien er vedlikeholdsfrie. Det vil si at man ikke har bevegelige deler, og at vedlikeholdet består av visuell inspeksjon og eventuell påføring av lakk i sliteområder, samt at det er tilrådet med årlig inspeksjon av innfeste mot underlag og skruer som fester tverrør.

Konstruksjonen på de enkelte apparatene er nøye tilpasset treningsmulighetene som gis i de enkelte apparatene, hvor det er lagt til rette for overgang i grep og flere muligheter for avanserte øvelser enn andre tilbyr.

Kommer som standard i RAL 7024. Andre standard RAL farger kan leveres.



Brun



Gul



Lilla



Lyse blå



Mørk brun



Oransje



Rosa



Vinrød



Rød

MULTIRACK (Artikkelnr. TP-001)

Apparatets fysiske mål:

B: 2000 mm x D: 2000 mm x H: 3400 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

7510 mm x 7510 mm – Fallhøyde: 2900 mm



Dette er signatur-apparatet til Tufteparken, som også går igjen i logoen, og er det apparatet som gir kanskje aller flest muligheter for at flest mulig brukere kan utføre flest mulig øvelser samtidig.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups	Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise	Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Flying Monkey (Kjempehopp) Elevator / Dynamo Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups

TRIPPEL DIPSTATIV (Artikkelnr. TP-002)

Apparatets fysiske mål:

B: 2000 mm x D: 1100 mm x H: 1750 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4000 mm x 6500 mm – Fallhøyde: 1350 mm



Dette apparatet har siden 2012 blitt videreutviklet fra det opprinnelige vanlige høye Dips-stativet, men etter en rekke tilbakemeldinger fra brukerne så oppgraderte vi apparatet for å få varierende bredde mellom stengene.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk	Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger Russiske Dips	Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups

DIPSTATIV LAV / BRED (Artikkelnr. TP-003)

Apparatets fysiske mål:

B: 1800 mm x D: 600 mm x H: 1500 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4000 mm x 5000 mm – Fallhøyde: 1100 mm



Dette apparatet er en litt lavere variant av det klassiske høye Dips-stativet, kanskje et av apparatene i Tufteparken-serien med aller flest muligheter for øvelser, både lavterskel og avanserte.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevinger (eleverte armer) Liggende optrekk	Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevinger Russiske Dips	Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups

MONKEYBAR LITEN (Artikkelnr. TP-004)

Apparatets fysiske mål:

B: 3000 mm x D: 600 mm x H: 2700 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

5250 mm x 7500 mm – Fallhøyde: 2300 mm



Denne Monkeybaren er ett av de mest populære apparatene i Tufteparken-serien. Her finnes det et stort spekter av øvelser som kan utføres på alle sidene av apparatet.

ØVELSER: NYBEGYNNER

Armgang
Hengende kneløft / benløft
Hang
Tåhev
Bulgarske utfall
Armhevinger (eleverte armer)
Uttøying (diverse øvelser)
Assisterte knebøy
Negative pull-ups

ØVELSER: VIDEREKOMMENDE

Armgang (1-arms)
Pull-Ups
Chin-Ups
Skin The Cat
Toes To Bar
Front Raise
Dragon Flag

ØVELSER: AVANSERT

Muscle-Ups
Frontlever
Backlever
Skulderflagg
Human Flag
Leg Extension
En-hånds pull-up
Plyometriske pull-ups

MONKEYBAR STOR (Artikkelnr. TP-005)

Apparatets fysiske mål:

B: 3000 mm x D: 1200 mm x H: 2700 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

6000 mm x 7500 mm – Fallhøyde: 2400 mm



Denne Monkeybaren er ett av de mest populære apparatene i Tufteparken-serien. Her finnes det et stort spekter av øvelser som kan utføres på alle sidene av apparatet.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Armgang Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups	Armgang (1-arms) Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Liggende Opptrekk Front Raise Toes To Bar	Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups

RIBBEVEGG (Artikkelnr. TP-006)

Apparatets fysiske mål:

B 1200 mm x H: 2900 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

5250 mm x 6500 mm – Fallhøyde: 2500 mm



Den klassiske ribbeveggen slik vi alle kjenner den. Ett lavterskel apparat med et stort mangfold med øvelser både for nybegynnere og avanserte brukere.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Tåhev Bulgarske utfall Armhevinger (eleverte armer) Uttøyning (diverse øvelser) Hengende kneløft / benløft Assisterte Knebøy Klatre opp-og-over	Sit-ups (bøyde ben) Armhevinger (Eleverte ben) Nordic Hamstring Dragon Flag Toes To Bar Chin-Ups	Human Flag Sit-Ups (strake ben) Razor Curls Skulderflagg Muscle-Ups

ENKEL CHINS (Artikkelnr. TP-007)

Apparatets fysiske mål:

B: 1500 mm x H: 2850 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4250 mm x 5500 mm – Fallhøyde: 2400 mm



Det klassiske «pull-ups» apparatet som vi alle kjenner til. Her finnes en stor variasjon av øvelser for både nybegynnere og avanserte brukere.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Hengende kneløft / benløft Hang / Henge Negative pull-ups	Roll-Over Pull-Ups / Kroppshevinger Chin-Ups / Kroppshevinger Skin The Cat Toes To Bar Front Raise	Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups

TRIPPEL LAV (Artikkelnr. TP-008)

Apparatets fysiske mål:

B: 4200 mm x H: 1400 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4000 mm x 6200 mm – Fallhøyde: 900 mm



Sammen med Trippel Høy så er dette det apparatet i Tufteparken-serien med absolutt lavest terskel. Her kan de aller fleste utføre alle grunnleggende øvelser uavhengig av bakgrunn – ved å velge en tilpasset tverrstang.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Armhevinger (eleverte armer) Liggende opptrekk (bøyde ben) Bulgarske utfall Overhopp Balansere Dips Krabb under – hopp over	Seteløft Liggende opptrekk (strake ben) Dragon Flag Armhevinger (Eleverte ben) Spenthopp	Frontlever Backlever Håndstående Elbow lever Plyometriske Armhevinger

TRIPPEL HØY (Artikkelnr. TP-009)

Apparatets fysiske mål:

B: 4200 mm x H: 2700 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

5500 mm x 9000 mm – Fallhøyde: 2200 mm



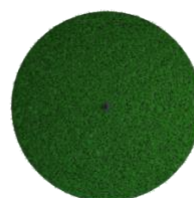
Sammen med TrippeL Lav så er dette det apparatet i Tufteparken-serien med absolutt lavest terskel. Her kan de aller fleste utføre alle grunnleggende øvelser uavhengig av bakgrunn – ved å velge en tilpasset tverrstang.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups	Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise	Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Iron Cross Plyometriske pull-ups

POLE EDITION (Artikkelnr. TP-018)

Apparatets fysiske mål: Ø40 x H: 3000 mm

Pole-stang er et tilleggs-apparat som er utviklet etter en rekke henvendelser fra brukerne av Tufteparken de siste årene, spesielt fra pole-utøvere som ønsker muligheten til kunne utøve pole-trening utendørs. Sommeren 2016 oppførte vi den første pole-stangen som et prøveprosjekt i Oslo, med en enorm oppslutning.



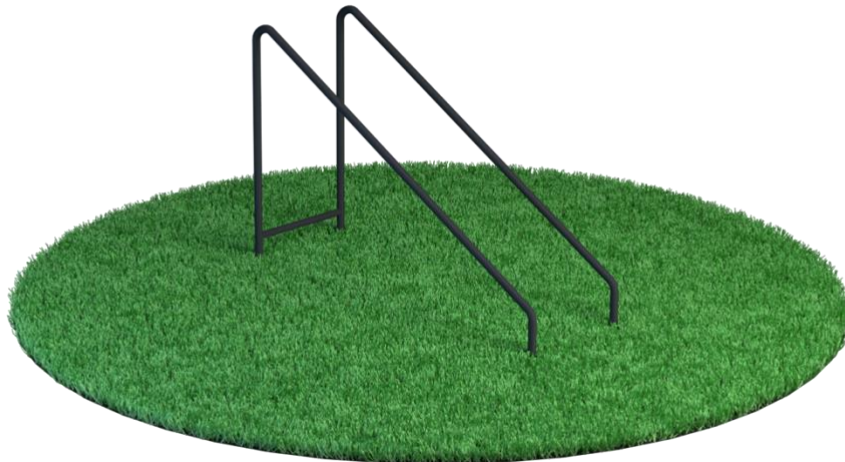
Apparatet Pole har tilsynelatende et lite bruksområde med få konkrete øvelser listet opp, men dette må sees i sammenheng med de brukerne / det miljøet som dette apparatet appellerer til. Dette apparatet benyttes ikke først og fremst til isolerte øvelser knyttet til strukturert styrketrening, men heller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

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Planken (samlet grep)		Pull-ups (nøytralt grep) Human Flag En-fots veggplanke Clutch-lever X-Flag

DIPS SKRÅ (Artikkelnr. TP-019)

Apparatets fysiske mål:

H: 980 mm (høyeste punkt) – 315 mm (laveste punkt) x L: 2000 mm



Dette apparatet bygger videre på de to andre dips-variantene som Tufteparken består av. Her har man et spekter med øvelser som stiller større krav til koordinasjon og balanse grunnet vinkelen på tverrstengene. Veldig populært apparat blant de mer avanserte brukerne.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Aktiv gange Liggende opptrekk Armhevninger (eleverte armer) Armhevninger (eleverte ben) Tåhev Sit-ups (ben festet)	Vegg-planke Dragon Flag	Frontlever Clutch-lever HFK Lever / Push-ups X-Flag Plyometriske Armhevninger

DEKK FLIPP (Artikkelnr. TP-020)

Apparatets fysiske mål: B: 958 mm X H: 280 mm

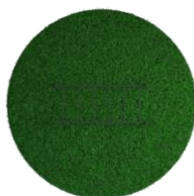


Dette er det nyeste tilskuddet av apparater i Tufteparken-serien, etter mye etterspørslar fra brukerne av parken. Selv om det her ikke benyttes egenvekt – så er apparatet i tråd med enkel utendørs, enkel og funksjonell trening med minimalt med utstyr.

ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Armhevninger (elevatorer armer) Bulgarske utfall Step-Up / Oppstag Spenshopp / Opphopp	Dekk-flipp 2-og-2 Markløft Armhevninger (elevatorer ben)	

ARMY (Artikkelnr. TP-021)

Apparatets fysiske mål: D: 1200 mm X B: 3000 mm X H: 369 mm



Dette apparatet er et av de aller nyeste tilskuddene til Tufteparken-serien. Etter å ha fått en rekke henvendelser de siste årene om å implementere dette apapratet, har vi nå gjort nettopp det. Her får man tilgang til en rekke lavterskel og morsomme øvelser – samt et utvalg med avanserte øvelser for de mer erfarne brukerne.

ØVELSER: NYBEGYNNER

Krabbe under
Løpe over
Løpe over sidelengs
Armhevinger (eleverte armer)
Armhevinger (eleverte ben)
Balansere

ØVELSER: VIDEREKOMMENDE

Agility-driller
Nordic Hamstring

ØVELSER: AVANSERT

Elbow lever
Plyometriske Armhevinger

BENK LAV (Artikkelnr. TP-010)

Apparatets fysiske mål: B: 450 mm x H: 450 mm x L: 2000mm

Apparatets sikkerhetssoner:

2200 mm x 2000 mm – Fallhøyde – Fallhøyde: 450 mm



Benk lav kan benyttes som en tradisjonell benk til å sitte på og oppbevare ting på, men også som et element i kombinasjon med standardapparatene i Tufteparken.

ØVELSER: NYBEGYNNER

Armhevinger eleverte armer
Step-up
Tåhev
Dips
Knebøy (sette seg ned)
Sit-ups
Spenthopp / Opphopp

ØVELSER: VIDEREKOMMENDE

Plyometriske armhevinger
Armhevinger eleverte ben
Spenthopp
Hoppe over (hendene på benken)
En-fots knebøy
Bulgarske utfall

ØVELSER: AVANSERT

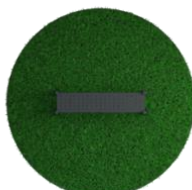
Plyometriske armhevinger +
Hoppe over
En-fots knebøy (dyp)
Plyometriske bulgarske utfall

BENK HØY (Artikkelnr. TP-011)

Apparatets fysiske mål: B: 450mm x H: 600 mm x L: 2000mm

Apparatets sikkerhetssoner:

2200 mm x 2000 mm – Fallhøyde – Fallhøyde: 650 mm



Benk høy kan benyttes som en tradisjonell benk til å sitte på og oppbevare ting på, men også som et element i kombinasjon med standardapparatene i Tufteparken. Denne benken i kombinasjon med Benk lav vil gi et solid tilskudd for trening av ben.

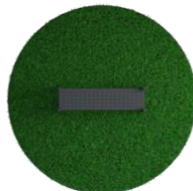
ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT
Armhevinger eleverte armer Step-up Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Spenthopp / Opphopp	Plyometriske armhevinger Armhevinger eleverte ben Spenthopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall	Plyometriske armhevinger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall

BENK SKRÅ (Artikkelnr. TP-012)

Apparatets fysiske mål: B: 600 mm x H: 500 mm / 1000 mm x L: 2000mm

Apparatets sikkerhetssoner:

2200 mm x 2000 mm – Fallhøyde – Fallhøyde: 1000 mm



I motsetning til de to andre benkene har denne benken en skrå flate som gjør benken meget godt egnet som et element for trening av buk- og kjernemuskulaturen.

ØVELSER: NYBEGYNNER

Sit-ups
Knebøy (bøyde ben)
Armhevninger eleverte armer

ØVELSER: VIDEREKOMMENDE

Benhev (strake ben)
Bulgarske utfall
Armhevninger eleverte ben
Hoppe over (hendene på benken)
Plyometriske armhevninger

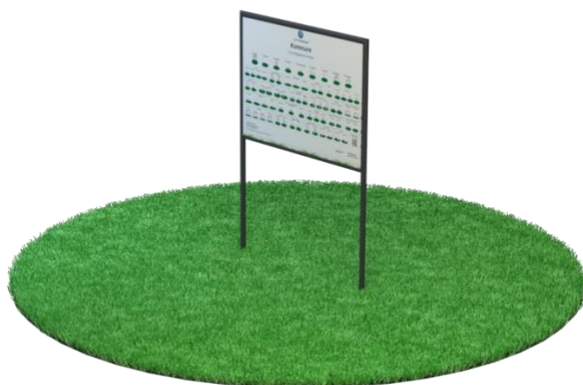
ØVELSER: AVANSERT

Dragon Flag
Plyometriske armhevninger +
Plyometriske bulgarske utfall

INSTRUKSJONSSKILT

SKILT MED GRUNNLEGGENDE ØVELSER (Artikkelnr. TP-013)

Skiltets fysiske mål: B: 990 mm x H: 700 mm / Skiltrammens fysiske mål: B 1080 mm x H 2250mm



Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.

Skiltet inneholder; 60 illustrasjoner – fordelt på 23 øvelser*

Ved bestilling så bestemmer kunden selv; navn på parken, logo(er) i hjørnene og eventuell bunntekst.

SKILT MED AVANSERTE ØVELSER (Artikkelnr. TP-014)

Skiltets fysiske mål: B: 990 mm x H: 700 mm / Skiltrammens fysiske mål: B 1080 mm x H 2250mm



Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.

Skiltet inneholde; 34 illustrasjoner – fordelt på 11 øvelser*

Ved bestilling så bestemmer kunden selv; navn på parken, logo(er) i hjørnene og eventuell bunntekst.

SKILT MED ØVELSER PÅ BAKKEN (Artikkelnr. TP-015)

Skiltets fysiske mål: B: 990 mm x H: 700 mm / Skiltrammens fysiske mål: B 1080 mm x H 2250mm



Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.

Skiltet inneholder; 35 illustrasjoner – fordelt på 12 øvelser*

Ved bestilling så bestemmer kunden selv; navn på parken, logo(er) i hjørnene og eventuell bunntekst.

SKILT MED ØVELSER PÅ BENK (Artikkelnr. TP-016)

Skiltets fysiske mål: B: 990 mm x H: 700 mm / Skiltrammens fysiske mål: B 1080 mm x H 2250mm



Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.

Skiltet inneholder; 64 illustrasjoner – fordelt på 19 øvelser

Ved bestilling så bestemmer kunden selv; navn på parken, logo(er) i hjørnene og eventuell bunntekst.

** Antall illustrasjoner og øvelser kan endre seg i forbindelse med videreutvikling*

Alle rettigheter til prosjektet, navnet, bildene og teksten tilhører Tufteparken AS



post@tufteparken.no
facebook.com/**tufteparken**
www.tufteparken.no