

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.




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




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


APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p data-bbox="338 671 528 695">TP-001 Multirack</p>	<p data-bbox="689 357 987 517">Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p data-bbox="1084 357 1234 580">Roll-Over Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Forlengs rulle</p>	<p data-bbox="1480 357 1800 708">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 data-bbox="1861 357 1980 381">23 Øvelser</p>
 <p data-bbox="338 1011 528 1035">TP-002 Trippel dips</p>	<p data-bbox="689 780 999 1035">Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p data-bbox="1084 780 1335 979">Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p data-bbox="1480 780 1738 1035">Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p data-bbox="1861 780 1980 804">25 Øvelser</p>
 <p data-bbox="327 1319 539 1343">TP-003 Dips lav / bred</p>	<p data-bbox="689 1104 999 1359">Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p data-bbox="1084 1104 1335 1303">Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p data-bbox="1480 1104 1738 1359">Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p data-bbox="1861 1104 1980 1128">25 Øvelser</p>

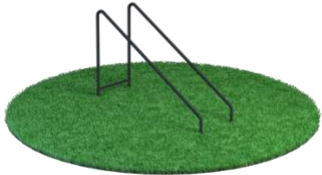


 <p>TP-004 Monkeybar liten</p>	<p>Armgang Hengende kneløft / benløft Hang Negative pull-ups Tåhev Bulgarske utfall Armhevinger (eleverte armer) Uttøyning (diverse øvelser) Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Armgang (1-arms) Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Dragon 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>TP-005 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>TP-006 Ribbevegg</p>	<p>Tåhev Bulgarske utfall Armhevinger (eleverte armer) Uttøyning (diverse øvelser) Hengende kneløft / benløft Klatre opp-og-over Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy Sit-Ups (ben festet under) Alternerende Toe-Touch</p>	<p>Sit-ups (bøyde ben) Armhevinger (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>TP-007 Enkel Chins</p>	<p>Hengende kneløft / benløft Hang / Henge Negative pull-ups Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Roll-Over Pull-Ups / Kroppshevinger Chin-Ups / Kroppshevinger Skin The Cat Toes To Bar Front Raise Forlengs rule Baklengs rulle</p>	<p>Kjempe-slenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups</p>	<p>22 Øvelser</p>
 <p>TP-008 Trippel lav</p>	<p>Armhevinger (eleverte armer) Liggende opptrekk (bøyde ben) Bulgarske utfall Overhopp Balansere Dips Krabb under – hopp over Alternierende Toe-Touch</p>	<p>Seteløft Liggende opptrekk (strake ben) Dragon Flag Armhevinger (Eleverte ben) Spensthopp Step-Up / Oppsteg Plyometriske Armhevinger Forlengs rulle</p>	<p>Frontlever Backlever Håndstående Elbow lever Plyometriske Armhevinger (fra bakken og opp)</p>	<p>21 Øvelser</p>
 <p>TP-009 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>Kjempe-slenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Iron Cross Plyometriske pull-ups Baklengs rule</p>	<p>22 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-håndsarmhevinger</p>	<p>20 Øvelser</p>
				<p>229 Øvelser</p>

TUFTEPARKEN: Tilleggs-apparater




APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>TP-18 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>TP-019 Dips skrå</p>	<p>Aktiv gange Liggende opptrekk Armhevninger (eleverte armer) Armhevninger (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 Armhevninger</p>	<p>15 Øvelser</p>
 <p>TP-020 Army</p>	<p>Krabbe under Løpe over Løpe over sidelengs Armhevninger (eleverte armer) Armhevninger (eleverte ben) Balansere Alternerende Toe-Touch</p>	<p>Agility-driller Nordic Hamstring</p>	<p>Elbow lever Plyometriske Armhevninger</p>	<p>11 Øvelser</p>
 <p>TP-021 Dekk flipp</p>	<p>Dekk-flipp Armhevninger (eleverte armer) Bulgarske utfall Step-Up / Opp-steg Spenthopp / Opp-hopp</p>	<p>Dekk-flipp 2-og-2 Markløft Armhevninger (eleverte ben)</p>		<p>08 Øvelser</p>

 <p>TP-18 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	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>TP-010 Benk lav</p>	<p>Armhevinger eleverte armer Step-up /Oppsteg Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Alternierende Toe-Touch Spensthopp / Opp-hopp</p>	<p>Plyometriske armhevinger Armhevinger eleverte ben Spensthopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall</p>	<p>Plyometriske armhevinger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall</p>	<p>18 Øvelser</p>
 <p>TP-011 Benk høy</p>	<p>Armhevinger eleverte armer Step-up / Oppsteg Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Spensthopp / Opp-hopp</p>	<p>Plyometriske armhevinger Armhevinger eleverte ben Spensthopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall Alternierende Toe-Touch</p>	<p>Plyometriske armhevinger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall</p>	<p>18 Øvelser</p>
 <p>TP-012 Benk skrå</p>	<p>Sit-ups Knebøy (bøyde ben) Armhevinger eleverte armer</p>	<p>Benhev (strake ben) Bulgarske utfall Armhevinger eleverte ben Hoppe over (hendene på benken) Plyometriske armhevinger</p>	<p>Dragon Flag Plyometriske armhevinger + Plyometriske bulgarske utfall</p>	<p>11 Øvelser</p>
				<p>47 Øvelser</p>