

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.

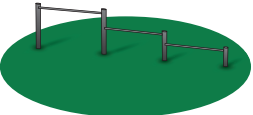
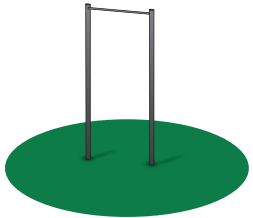
I tillegg til de isolerte enkeltøvelsene tilbyr hvert apparat en stor grad av mulighet til å kombinere øvelser til mer komplekse rutiner, noe som gjør at apparatene også er svært populære blant utøvere. Øvelsene for nybegynnere er definert med øvelser av svært lav terskel. Det vil være færre av disse 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.

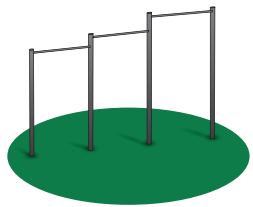
Tufteparken er først og fremst en sosial arena for trening og aktivitet, et konsept utover de fysiske apparatene i seg selv, der mye av aktiviteten skjer også på bakken i parken. En liste over øvelser som ikke krever apparater vil være på 25+ øvelser.



TUFTEPARKEN®

APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSKEL)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 Trippel lav	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)	Frontlever Backlever Håndstående Elbow lever Plyometriske Armhevinger	16 Øvelser
 Enkel Chins	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 Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups	18 Øvelser
 Dips lav	Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevinger (eleverte armer)	Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevinger	Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Russiske Dips Plyometriske Dips	20 Øvelser

 Trippel dips	Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer)	Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger	Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Russiske Dips Plyometriske Dips	20 Øvelser
 Monkeybar stor	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	20 Øvelser
 Monkeybar liten	Armgang Hengende kneløft / benløft Hang Tåhev Bulgarske utfall Armhevninger (eleverte armer) Uttøying (diverse øvelser) Assisterte knebøy Negative pull-ups	Armgang (1-arms) Pull-Ups Chin-Ups Skin The Cat Toes To Bar Front Raise	Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Human Flag Leg Extension En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups	23 Øvelser

 Trippel høy	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	18 Øvelser
 Multirack	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	19 Øvelser
 Ribbevegg	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	18 Øvelser