



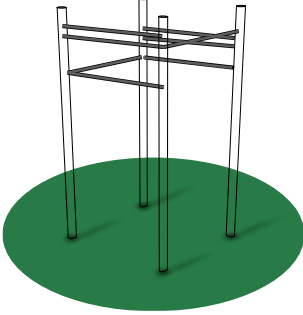
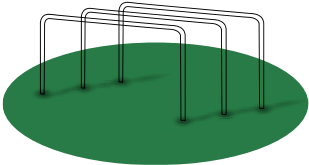
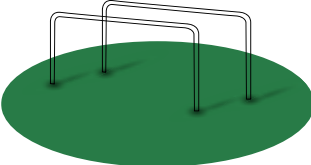
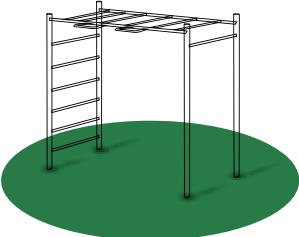
# TUFTEPARKEN®

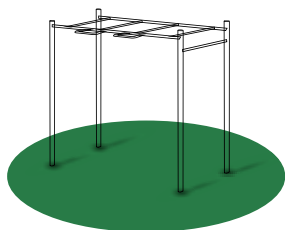
**Et lavterskel tiltak for egenorganisert idrett og folkehelsen**

**Apparatene, bruksområde & instruksjonsskilt**

# TUFTEPARKEN

Komplett sett med 9 apparater

	<p><b>MULTIRACK</b> (Artikkelnr. 14000-15)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 2000 mm x D: 2000 mm x H: 3400 mm</p> <p>Apparatets sikkerhetssoner: 7510 mm x 7510 mm</p>
	<p><b>TRIPPEL DIPSTATIV</b> (Artikkelnr. 14000-11)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 2000 mm x D: 1100 mm x H: 1750 mm</p> <p>Apparatets sikkerhetssoner: 4000 mm x 6500 mm</p>
	<p><b>DIPSTATIV LAV / BRED</b> (Artikkelnr. 14000-12)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 1800 mm x D: 600 mm x H: 1500 mm</p> <p>Apparatets sikkerhetssoner: 4000 mm x 5000 mm</p>
	<p><b>MONKEYBAR LITEN</b> (Artikkelnr. 14000-16)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 3000 mm x D: 600 mm x H: 2700 mm</p> <p>Apparatets sikkerhetssoner: 5250 mm x 7500 mm</p>



## **MONKEYBAR STOR** (Artikkelnr. 14000-17)

Apparatets fysiske mål:

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

Apparatets sikkerhetssoner:

6000 mm x 7500 mm



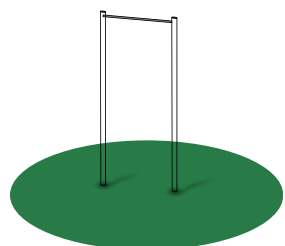
## **RIBBEVEGG** (Artikkelnr. 14000-19)

Apparatets fysiske mål:

B 1200 mm x H: 2900 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

5250 mm x 6500 mm



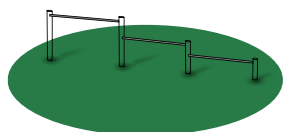
## **ENKEL CHINS** (Artikkelnr. 14000-13)

Apparatets fysiske mål:

B: 1500 mm x H: 2850 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4250 mm x 5500 mm



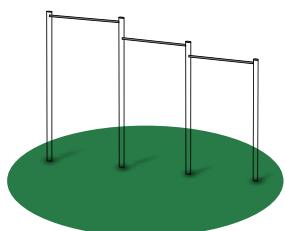
## **TRIPPEL LAV** (Artikkelnr. 14000-18)

Apparatets fysiske mål:

B: 4200 mm x H: 1400 mm

Apparatets sikkerhetssoner:

4000 mm x 6200 mm



## **TRIPPEL HØY** (Artikkelnr. 14000-14)

Apparatets fysiske mål:

B: 4200 mm x H: 2700 mm



Apparatets sikkerhetssoner:

5500 mm x 9000 m

## Tilleggs-apparater

	<p><b>POLE EDITION</b> (Artikkelnr. 14000-24)</p> <p>Apparatets fysiske mål: Ø40 x H: 3000 mm</p> <p>Pole-stanger 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.</p>
---	--

## Tilleggs-utstyr

	<p><b>BENK LAV</b> (Artikkelnr. 14000-21)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 450 mm x H: 450 mm x L: 2000mm</p> <p>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. Typiske øvelsen benken kan benyttes til vil være <i>Step-Up, Box-Jump / Spenthopp, Utfallsvarianter, Push-Ups, Sit-Ups</i> og en rekke mer avanserte øvelser.</p>
	<p><b>BENK HØY</b> (Artikkelnr. 14000-22)</p> <p>Apparatets fysiske mål: B: 450mm x H: 600 mm x L: 2000mm</p> <p>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. Typiske øvelsen benken kan benyttes til vil være <i>Step-Up, Box-Jump / Spenthopp, Utfallsvarianter, Push-Ups, Sit-Ups</i> og en rekke mer avanserte øvelser.</p>



## **BENK SKRÅ** (Artikkelnr. 14000-xx)

Apparatets fysiske mål:

B: 600 mm x H: 500 mm / 1000 mm x L: 2000mm

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.

## **Instruksjonsskilt**



### **SKILT MED GRUNNLEGGENDE ØVELSER** (Artikkelnr. 14000-20)\*

Skiltets fysiske mål:

B: 1500 mm x H: 1000 mm

Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.



### **SKILT MED VIDEREKOMMENDE ØVELSER** (Artikkelnr. 14000-25)\*

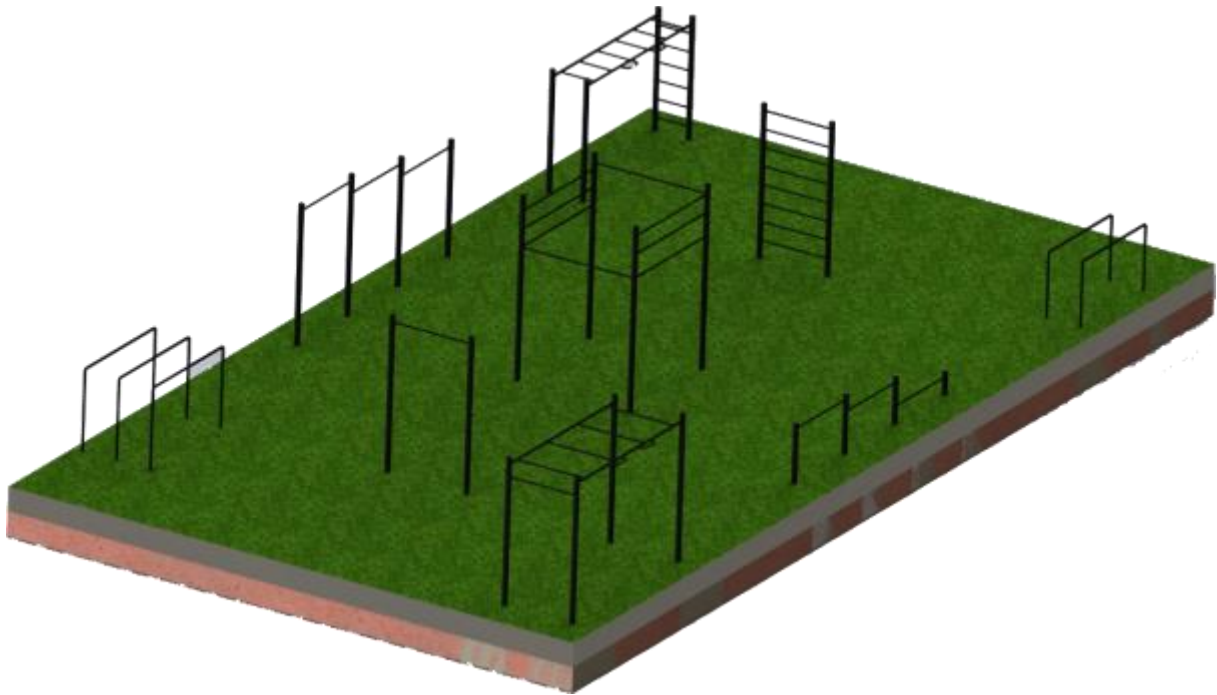
Skiltets fysiske mål:

B: 1500 mm x H: 1000 mm

Instruksjonsskiltet er produsert i aluminium.

*\* Eksempelskilt fra Tufteparken Alvøen Idrettspark i Bergen. De nye skiltene med de nye illustrasjonene vil være ferdig produserte i løpet av september 2016.*

# Eksempel på oppsett av Tufteparken



## Eksempel på oppsett av Tufteparken:

I dette eksempelet er alle sikkerhetssoner ivaretatt i tillegg til at det er ekstra luftig mellom alle apparatene. Dette eksempelet benytter ca. 295m<sup>2</sup>.

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

Alle rettigheter til produksjon eies av Suveren Rørmøbelfabrikk AS



[facebook.com/tufteparken](https://facebook.com/tufteparken)