

# TUFTEPARKEN®

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

**Apparater & Skilt**



**MULTIRACK**



**TRIPPEL LAV**



**RIBBEVEGG**



**DIPPSTATIV / PARALELL BARS / SKRANKE**



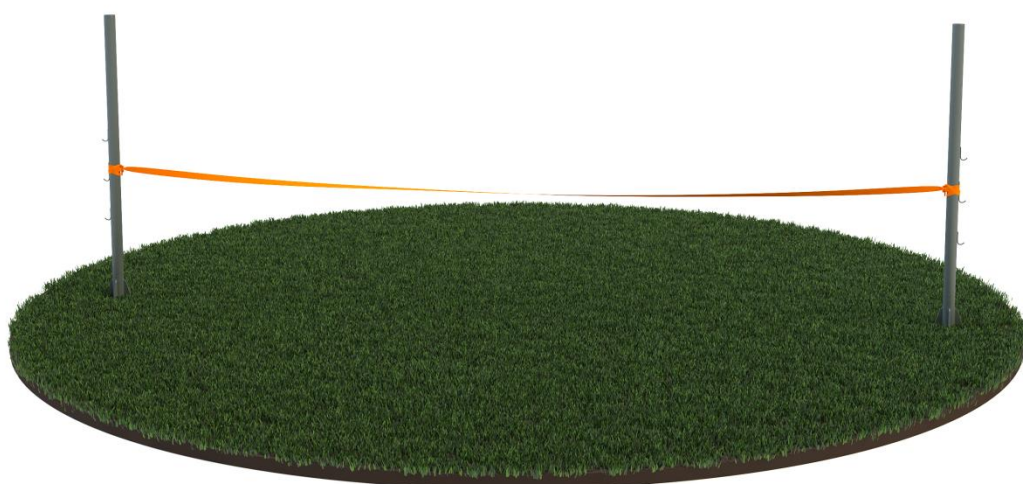
**DIPPSTATIV / PARALELL BARS / SKRANKE**



**TRIPPEL HØY**



**HIGH BAR / SVINGSTANG / PULL-UP BAR**



**SLAKK LINE**




**MONKEYBAR LITEN**



**MONKEYBAR STOR**

# Tufteparken Skilt



**TUFTEPARKEN®**  
**Kjøllefjord**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Multitrack</b>	<b>Low Bars</b>	<b>Ribbevegg</b>	<b>Parallell bars</b>	<b>Parallell</b>	<b>High Bars</b>	<b>Pull-Up Bar</b>	<b>Slakklåne</b>	<b>Monkeybar</b>	<b>Monkeybar</b>
<b>Dipps / Startposisjon</b>	<b>Dipps / Startposisjon</b>	<b>Leg Raise / Startposisjon</b>	<b>Leg Raise / Startposisjon (lett)</b>	<b>Leg Raise / Startposisjon (vanstolig)</b>	<b>Sit-Ups / Startposisjon</b>	<b>Sit-Ups / Startposisjon</b>	<b>Pull-Up / Startposisjon</b>	<b>Pull-Up / Startposisjon</b>	<b>Planken / Startposisjon</b>
<b>Pull-Up / Startposisjon</b>	<b>Pull-Up / Startposisjon</b>	<b>Bulgarsk Utfall / Startposisjon</b>	<b>Bulgarsk Utfall / Startposisjon</b>	<b>Push-Ups / Startposisjon</b>	<b>Push-Ups / Startposisjon</b>	<b>Liggende opptrekk / Startposisjon</b>	<b>Liggende opptrekk / Startposisjon</b>	<b>Assistert Dipps / Startposisjon</b>	<b>Assistert Dipps / Startposisjon</b>
<b>Leg Raise / Startposisjon</b>	<b>Leg Raise / Startposisjon (lett)</b>	<b>Leg Raise / Startposisjon (vanstolig)</b>	<b>Nordic Hamstring / Startposisjon</b>	<b>Nordic Hamstring / Mellomposisjon</b>	<b>Nordic Hamstring / Startposisjon</b>	<b>Human Flag / Startposisjon</b>	<b>Human Flag / Mellomposisjon</b>	<b>Human Flag / Mellomposisjon2</b>	<b>Human Flag / Startposisjon</b>
<b>Tåhever / Startposisjon</b>	<b>Tåhever / Startposisjon</b>	<b>Elevatar / Startposisjon</b>	<b>Elevatar / Startposisjon</b>	<b>Elevatar / Startposisjon</b>	<b>Planken / Startposisjon</b>	<b>Muscle Up / Startposisjon</b>	<b>Muscle Up / Startposisjon</b>	<b>Muscle Up / Startposisjon</b>	<b>Tufteparken Facebook</b>

Tufteparken er produsert og levert av **Suveren Rørmøbelfabrikk AS**

Alle rettigheter tilhører Lasse Tufte

Skiltet er trykket av **allkopi**

v1.1

**Grønne områder indikerer redigerbare / utskiftbare elementer på skiltet.**

Allerettigheter til prosjektet, navnet, bildene og teksten tilhører Lasse Tufte

Alle rettigheter til produksjon eies av Suveren Rørmøbelfabrikk AS



facebook.com/tufteparken