



ØVELSESOVERSIKT 2023

KENGURU PRO: ENKELT-APPARATER

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 Kenguru PRO sine 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 Kenguru PRO apparatene 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.


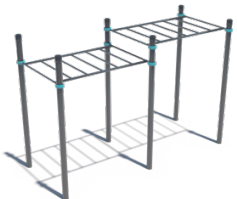
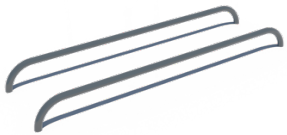
Kenguru PRO parkene er først og fremst en sosial arena for trening og aktivitet, et konsept utover de fysiske apparatene i seg selv, der mye av aktiviteten skjer også på bakken i parken. En liste over øvelser som ikke krever apparater vil være på 25+ øvelser.




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



facebook.com/kengurunorge
www.kengurupro.no

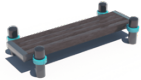
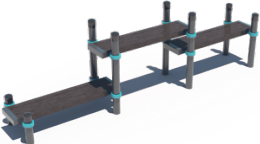
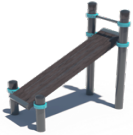
APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSHEL)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>K-001: Trippel lav</p>	<p>Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk (bøyde ben) Bulgarske utfall Overhopp Dips Krabb under – hopp over Alternierende Toe-Touch</p>	<p>Seteløft Liggende opptrekk (strake ben) Dragon Flag Armhevninger (Eleverte ben) Spensthopp Balansere</p>	<p>Frontlever Backlever Håndstående Elbow lever Plyometriske Armhevninger (fra bakken og opp)</p>	<p>18 Øvelser</p>
 <p>K-007: Enkel chinstativ</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 rulle Baklengs rulle</p>	<p>Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups</p>	<p>22 Øvelser</p>
 <p>K-008: Enkel dipstativ <i>Gjelder også for K-009 & K-010</i></p>	<p>Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p>Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p>25 Øvelser</p>

 <p>K-018: Trippel dipstativ</p>	<p>Sit-ups Kneløft / benløft Assisterte dips Aktiv gange Assistert pull-up Armhevninger (eleverte armer) Liggende opptrekk Assisterte knebøy En-fots assisterte knebøy</p>	<p>Dips Pendel Vegg-planke Skulderstående (Utsiden) Armhevninger Russiske Dips Supermann Planke</p>	<p>Frontlever Backlever Håndstående Skulderstående (Innsiden) Planche Clutch-lever X-Flag Plyometriske Dips HFK Lever / Push-ups</p>	<p>25 Øvelser</p>
 <p>K-002: Monkeybar</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</p>	<p>Muscle-Ups Frontlever Backlever Iron Cross Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Plyometriske pull-ups</p>	<p>22 Øvelser</p>
 <p>K-033: Lave parallelle stenger</p>	<p>Balansere Bulgarske utfall Armhevninger (eleverte armer) Armhevninger (eleverte ben) Uttøyning (diverse øvelser)</p>	<p>Håndstående Tåhev En-fots tåhev</p>	<p>Handstående armhevninger Håndstående vendinger Håndstående gange</p>	<p>11 Øvelser</p>

 <p>K-014: Dobbel chinstativ Gjelder også for K-025</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</p>	<p>Kjempeslenger Muscle-Ups Frontlever Backlever Skulderflagg Inverted Roll-Over En-hånds pull-up Iron Cross Plyometriske pull-ups</p>	<p>20 øvelser</p>
 <p>Multirack</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>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>23 øvelser</p>
 <p>K-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) Alternierende 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>På bakken</p>	<p>Armhevninger Knebøy (Airsquats) Gående utfall Stående utfall Sit-ups Planken på underarmer Tåhev Jumping Jacks Forlengs Rulle Baklengs Rulle</p>	<p>Plyometriske armhevninger Spenthopp / Burpees Planken på strake armer En-fots tåhev Leg Raise Inchworm Slå Hjul</p>	<p>Plyometriske armhevninger + Windshield vipers En-håndarmshevninger</p>	<p>20 Øvelser</p>
				<p>207 Øvelser</p>

KENGURU PRO BENKER: ØVELSESOVERSIKT

APPARAT	ØVELSER: NYBEGYNNER (HELT LAVTERSKELE)	ØVELSER: VIDEREKOMMENDE	ØVELSER: AVANSERT	SUM ØVELSER
 <p>K-015: Benk lav</p>	<p>Armhevninger eleverte armer Step-up Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Alternierende Toe-Touch Spenst hopp / Opphopp</p>	<p>Plyometriske armhevninger Armhevninger eleverte ben Spenst hopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall</p>	<p>Plyometriske armhevninger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall</p>	18 Øvelser
 <p>K-028: Trippel benk</p>	<p>Armhevninger eleverte armer Step-up Tåhev Dips Knebøy (sette seg ned) Sit-ups Alternierende Toe-Touch Spenst hopp / Opphopp</p>	<p>Plyometriske armhevninger Armhevninger eleverte ben Spenst hopp Hoppe over (hendene på benken) En-fots knebøy Bulgarske utfall</p>	<p>Plyometriske armhevninger + Hoppe over En-fots knebøy (dyp) Plyometriske bulgarske utfall</p>	18 Øvelser
 <p>K-023: Benk skrå</p>	<p>Sit-ups Knebøy (bøyde ben) Armhevninger eleverte armer</p>	<p>Benhev (strake ben) Bulgarske utfall Armhevninger eleverte ben Hoppe over (hendene på benken) Plyometriske armhevninger</p>	<p>Dragon Flag Plyometriske armhevninger + Plyometriske bulgarske utfall</p>	11 Øvelser
				47 Øvelser