



CAB GYM
fitness ao ar livre



CABENA



PME líder

EMPRESA CERTIFICADA


eiC
ISO 9001

CATÁLOGO >>>

Está cientificamente comprovado o inestimável contributo que a prática regular de exercício físico exerce no bem-estar físico, psíquico e social dos indivíduos.

Um exercício físico em ambiente exterior, melhora o corpo e estimula a mente!





corpo são = mente são

ÍNDICE

- 1 Córdio Respiratório
- 2 Força
- 3 Tonificação
- 4 Power Station
- 5 Lista de Equipamentos

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



CONCEITO DOS EQUIPAMENTOS

Os equipamentos **CABGYM** para Fitness ao Ar Livre possibilitam a prática gratuita de exercício, a qualquer hora, em locais agradáveis, desfrutando a Natureza.

Concebidos para todos os utilizadores, independentemente da sua idade, estrutura ou sexo, estes equipamentos ajustam-se automaticamente às características específicas da família, isto é, avós, pais e netos.

Apelativos à prática do exercício, os equipamentos **CABGYM**, convidam à interacção, à partilha de experiências e ao encontro geracional.

Com foque em design contemporâneo e numa fabricação qualificada, em que intervêm matérias-primas e componentes de alta qualidade, orientada pelo lema "Corpo são, dá mente Sã!", a gama **CABGYM** aposta no desenvolvimento de um agradável ponto de encontro para a promoção da saúde e da integração social.

INSTALAÇÃO

Consulte o manual de instalação fornecido com o equipamento.

Ancoragem ao solo por bucha química em solo betonado 20 cm ou por sapatas metálicas com varões e porcas em aço zincado. Proteção dos elementos de fixação com tampas anti-vandalismo. O tempo médio de instalação varia com a superfície de assentamento e meios de fixação ao solo

Considere as distâncias de segurança entre equipamentos (vd área de movimento). Segundo a EN 16630 não é obrigatória superfície de amortecimento de impacto em equipamento com altura de queda livre menor que 1,5 m, a menos que exista movimento forçado.

PLANO DE MANUTENÇÃO

Verifique periodicamente o estado do equipamento, para assegurar a sua longevidade em condições de uso normais e evitar custos de manutenção.

I - Manutenção semanal: Visualize o estado geral do equipamento e da sua fixação ao solo. Corrija eventuais danos que prejudiquem o equipamento, a sua devida utilização ou os utilizadores.

II - Manutenção mensal: Verifique os pontos de articulação, as fixações e os pontos de ancoragem ao solo. Verifique que não existem marcas de degradação.

III - Manutenção anual: Inspeccione pormenorizadamente o estado de funcionamento e de conservação do equipamento, e a condição das fundações.

ATENÇÃO

Equipamentos em conformidade com o estabelecido na EN16630 e EN1176.

Produção sob consultoria técnica de especialistas em Fisiologia e Motricidade Humana.

Para sua segurança consulte um profissional de saúde e desporto antes de realizar estes exercícios.

A utilização por menores deve ter a supervisão de um adulto.

SIMBOLOGIA



Altura mínima dos utilizadores



Nº Máximo de utilizadores em simultâneo



Níveis de Exercício



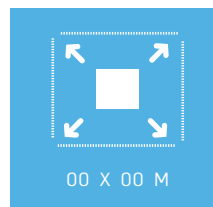
Grupo Muscular Exercitado



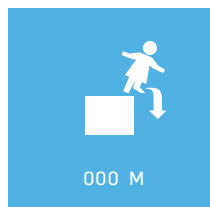
Peso do Equipamento



Dimensões Máximas de Equipamento



Área de Movimento



Altura máxima de queda livre

CORES RAL / ACABAMENTO

ESTRUTURAIS

RESTANTES PEÇAS



Cinza RAL 9006



Amarelo RAL 1018



Laranja RAL 2004



Azul RAL 5021

Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.

* As cores aqui apresentadas são meramente representativas. Não dispensam a consulta da tabela de RAL.

Design exclusivo e protegido. Reservamo-nos o direito de, por motivos técnicos ou comerciais, proceder a alteração sem aviso prévio.





*CÁRDIO
RESPIRATÓRIO*

/ DESCRIÇÃO

Reforça o seu sistema cardíaco e respiratório, para além de fortalecer os músculos das pernas. Para uso em posição vertical como caminhante, com as mãos no apoio horizontal frontal.

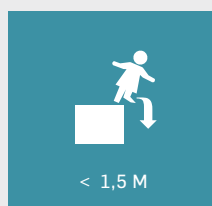
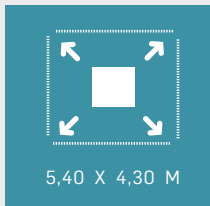
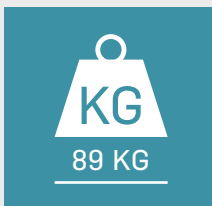
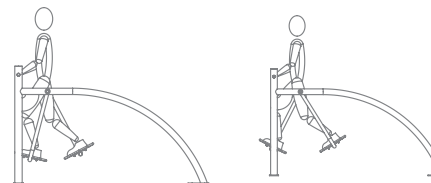
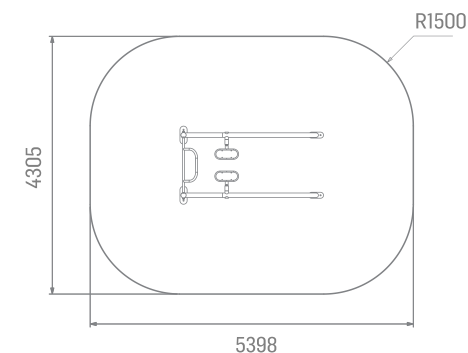
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Suporte de pés em chapa galvanizada;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Suba para a plataforma e coloque os pés nos apoios. Coloque as mãos na barra e empurre os apoios como se fosse andar. A coluna deve estar o mais direita possível;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

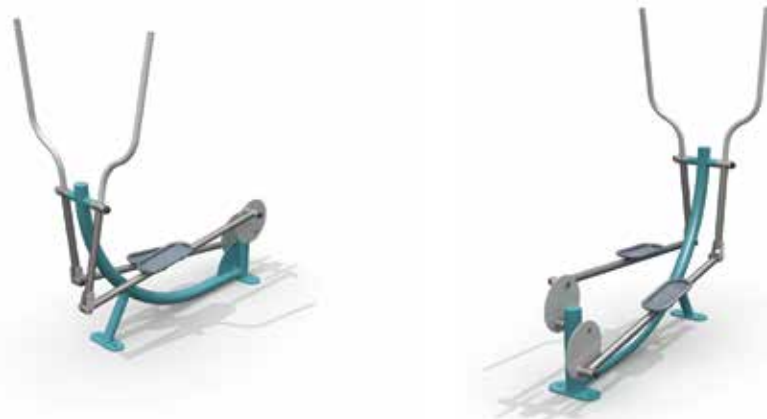
**/ Imagens 3D****/ Desenho Técnico (em milímetros)****COMO USAR****ÁREA DE MOVIMENTO****/ Imagens**

Cárdio Respiratório // Modelo: EURO CYCLE

REF.ª: CG 102

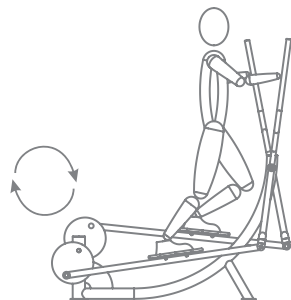
1.2

/ Imagens 3D

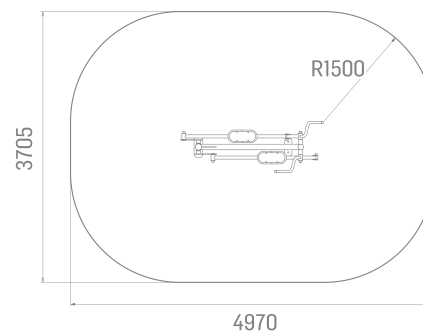


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Reforça o seu sistema cardíaco e respiratório, para além de fortalecer os músculos de todo o corpo. Para uso em posição vertical, com as mãos nos apoios frontais.

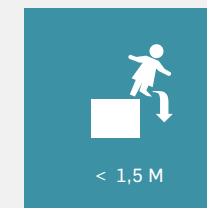
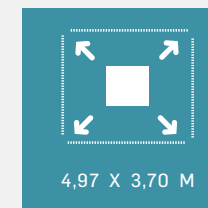
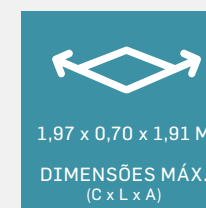
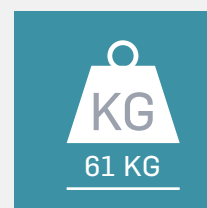
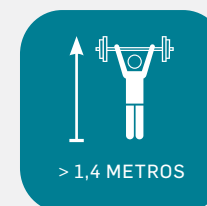
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Cores sob solicitação e condições aprovadas;
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Suporte de pés em chapa galvanizada antiderrapante;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Suba para a plataforma e coloque os pés nos apoios. Agarre os manípulos com as mãos e empurre os manípulos e os pedais de forma alternada;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630



Corpo São = Mente Sã

1.3 **Cárdio Respiratório // Modelo: EURO SKYER**

REF.ª: CG 103

Corpo São = mente sã

/ DESCRIÇÃO

Reforça o seu sistema cardíaco e respiratório, para além de fortalecer os músculos de todo o corpo. Para uso em posição vertical, com as mãos nos apoios frontais.

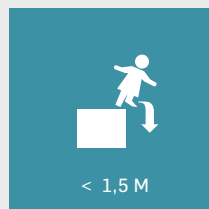
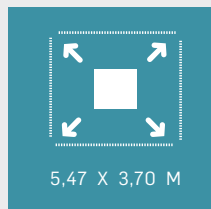
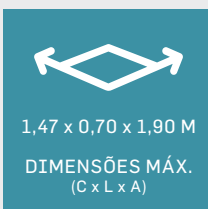
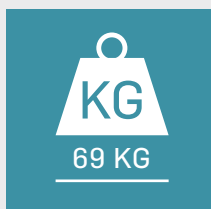
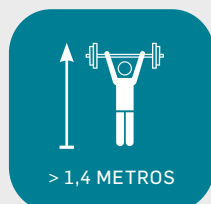
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Suporte de pés em chapa galvanizada antiderrapante;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Suba para a plataforma e coloque os pés nos apoios. Agarre os manípulos com as mãos e empurre os manípulos e os pedais de forma alternada;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

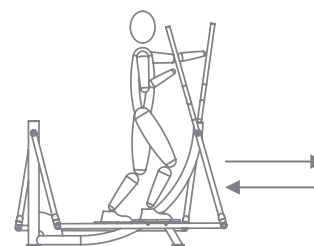


/ Imagens 3D

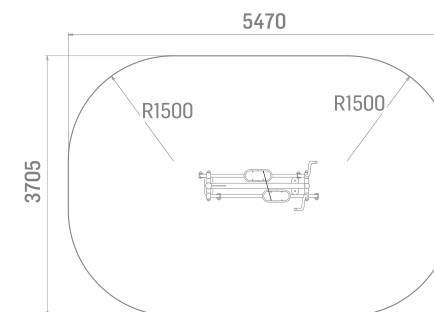


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens

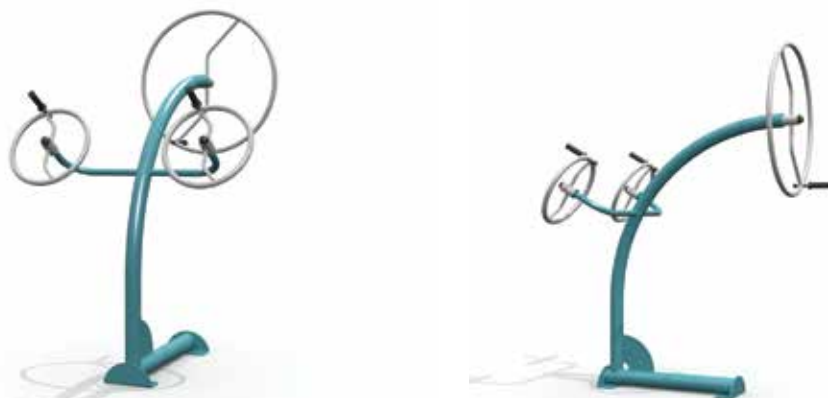


Cárdio Respiratório // Modelo: EURO WHEELS

REF.ª: CG 104

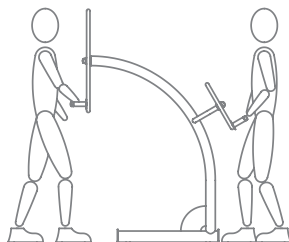
1.4

/ Imagens 3D

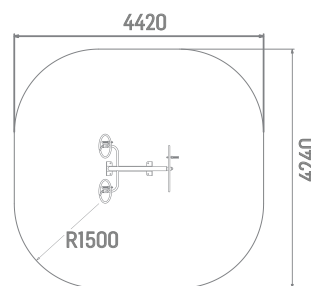


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Desenvolva os músculos dos seus braços, melhorando o seu sistema respiratório.

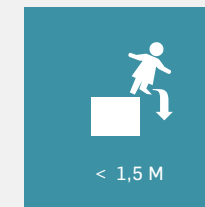
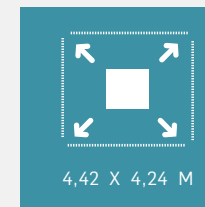
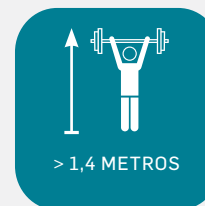
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacagem em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo.
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Segure no manípulo central com a mão e gire variando a velocidade. Mantenha uma respiração regular e vá alternando de braço. Com os braços flectidos segure em cada um dos manípulos laterais com as mãos e gire variando a velocidade. Alterne o sentido da rotação;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630



Corpo São = Mente Sã

1.5

Cárdio Respiratório // Modelo: EURO PEDALBOARD

REF.º: CG 105

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Reforça o seu sistema cardíaco e respiratório, para além de fortalecer os músculos das pernas. Para uso sentado, com as mãos nos apoios laterais.

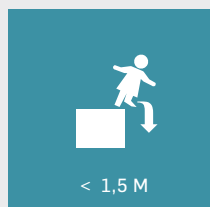
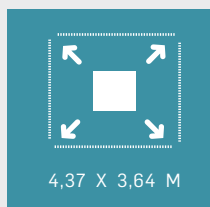
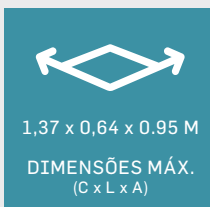
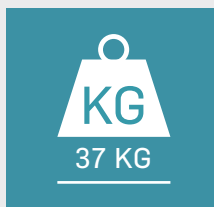
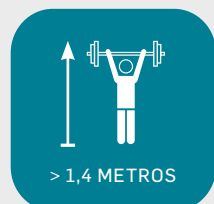
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Assento e apoio lombar em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Suporte de pés em tubo metálico;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti - vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido);
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Sente-se no banco com as costas bem apoiadas e coloque os pés nos apoios. Empurre os pedais de forma alternada, imitando o pedalar de uma bicicleta;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

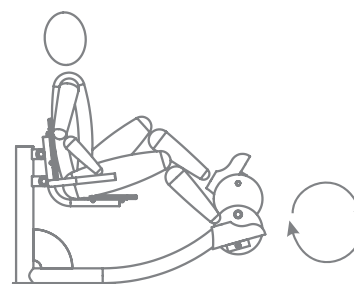


/ Imagens 3D

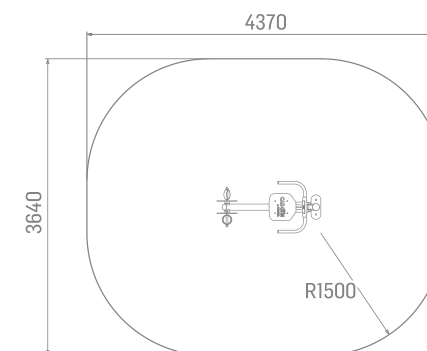


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens





POWER STATION



A person wearing an orange tank top, dark shorts, and grey and orange sneakers stands on a reddish-brown running track. The track has white lane markings. A semi-transparent grey trapezoidal shape is overlaid on the track, containing the word 'FORÇA' in a stylized, orange, italicized font. The background is a warm, orange-toned sky.

FORÇA

2.1

Força // Modelo: EURO TRAINING BENCH

REF.^a: CG 201

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Desenvolve e fortalece a musculatura dos braços, permitindo a realização de vários exercícios como flexões e extensões.

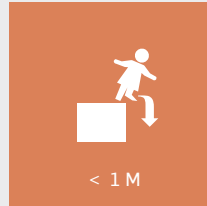
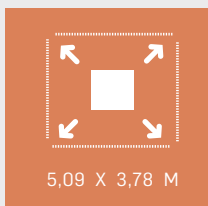
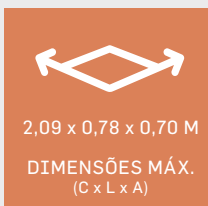
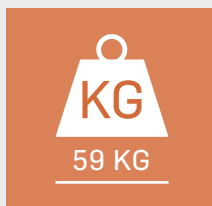
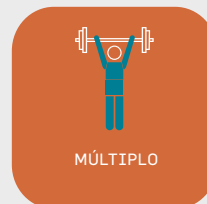
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Assento em chapa metálica termolacada;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti - vandalismo;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Utilização 1: Coloque-se de barriga para baixo com os pés no chão e apoiando as mãos no banco. Empurre o banco de modo a subir o corpo e volte lentamente à posição inicial;
- Utilização 2: De costas para o banco, coloque os pés no chão e apoie as mãos no banco, fazendo um ângulo reto com o corpo. Empurre o banco de modo a subir o corpo e volte lentamente à posição inicial;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com as EN 1176 | EN16630

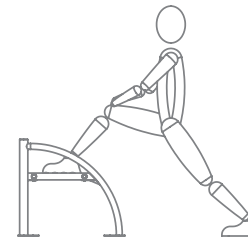


/ Imagens 3D

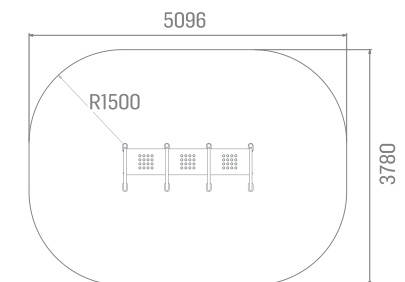


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens

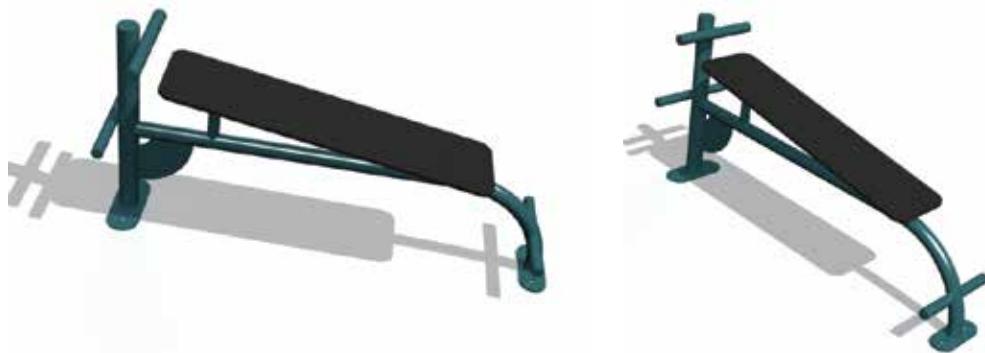


Força // Modelo: EURO BENDING BENCH

REF.ª: CG 202

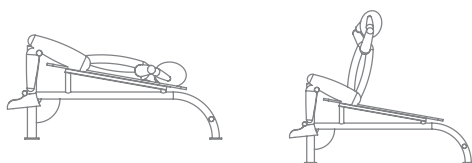
2.2

/ Imagens 3D

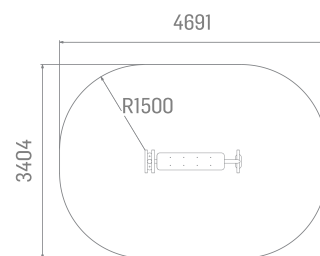


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Desenvolve e fortalece os abdominais, permitindo realizar diferentes exercícios com diferentes graus de intensidade.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular $\varnothing 90$ e $\varnothing 75$ mm metalizada;
- Assento em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti - vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Deite-se apoiando as costas no banco. Cruze as mãos ao peito e levante a parte superior do corpo para a frente, sentindo a contração muscular na zona abdominal. Volte lentamente à posição inicial e repita o exercício;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com as EN 1176 | EN16630



> 1,4 METROS



1 UTILIZADOR

I - Básico

II - Médio

III - Intenso

NÍVEIS ESFORÇO



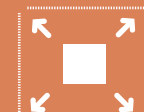
ABDÓMEN



30 KG



1,70 x 0,40 x 0,79 M
DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)



4,69 X 3,40 M



< 1 M

Corpo São = Mente Sã

2.3

Força // Modelo: EURO PULL UP BARS

REF.ª: CG 203

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Desenvolve e fortalece os músculos do tronco e braços. A sua estrutura permite a realização de elevações com diferentes adaptações. Os suportes laterais podem ser usados para outros exercícios ou alongamentos.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo.
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

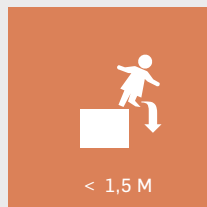
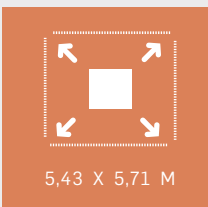
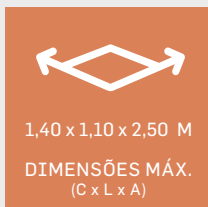
/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Segure a barra e com a força dos braços, puxe o corpo para cima até que o queixo esteja ao nível ou acima da barra. Baixe novamente o corpo e repita o exercício.

Pode utilizar com as mãos viradas para si;

- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com as EN 1176 | EN16630

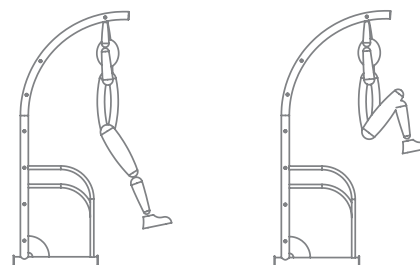


/ Imagens 3D

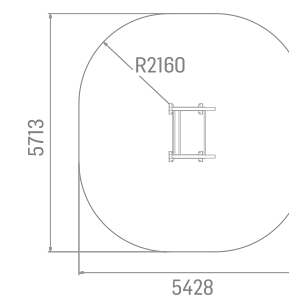


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



Força // Modelo: EURO DIP

REF.ª: CG 205

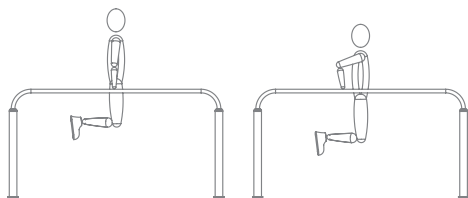
2.4

/ Imagens 3D

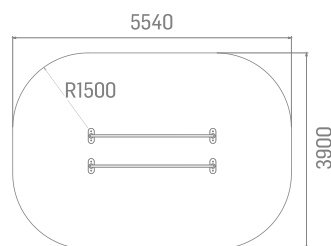


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Desenvolve e fortalece toda a musculatura corporal. A sua estrutura permite a realização de elevações com diferentes adaptações e vários exercícios ou alongamentos.

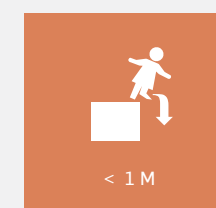
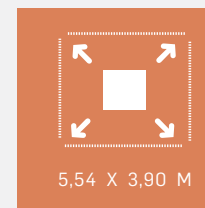
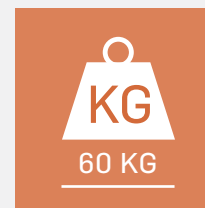
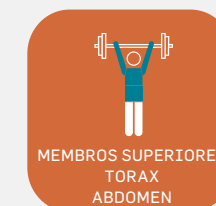
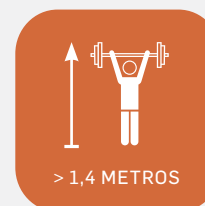
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 43 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Utilização 1: Pendure-se nas paralelas com os braços esticados e costas direitas, baixe o corpo até ao ponto mais baixo que conseguir fletindo apenas os braços e mantendo as costas direitas. Volte a posição inicial estendendo os braços.
- Utilização 2: Pendure-se nas paralelas com os braços esticados e costas direitas, puxe os joelhos ao peito mantendo o tronco direito, volte a posição inicial. Repita o exercício.
- Número aconselhado de exercícios por série – 10 repetições
- Número aconselhado de séries – 3 séries
- Repouso aconselhado entre séries – pelo menos 60 segundos

* Em conformidade com as EN 1176 | EN16630



Corpo são = mente são



A person is running on a reddish-brown track. The person is wearing an orange shirt and dark shorts. The background is a blurred outdoor setting with a green field and a fence. The word "TONIFICAÇÃO" is written in a green, italicized font across the middle of the image, overlaid on a semi-transparent white rectangular area.

TONIFICAÇÃO

3.1

Tonificação // Modelo: EURO LEGS PUSHER

REF.º: CG 302

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Fortifica a musculatura dos membros inferiores. Utilizando o peso do próprio corpo o utilizador pode escolher os apoios que mais se adequam à sua morfologia.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

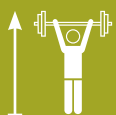
- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Unidades de força com elemento de suspensão em borracha;
- Assentos em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

Sente-se no banco com as costas bem apoiadas e coloque os pés nos apoios. Com as pernas fletidas, empurre o corpo para trás até esticar as pernas. Volte lentamente até à posição inicial e repita o exercício;

- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630



> 1,4 METROS



1 UTILIZADOR

I - Básico

II - Médio

III - Intenso

NÍVEIS ESFORÇO



ABDOMEN
MEMBROS INFERIORES

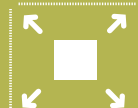


50 KG



1,34 x 0,64 x 1,60 M

DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)



4,34 X 3,64 M



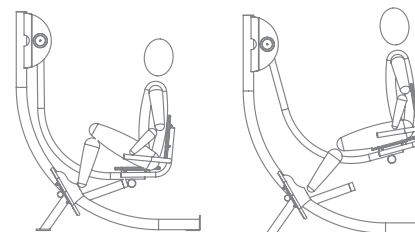
< 1 M

/ Imagens 3D

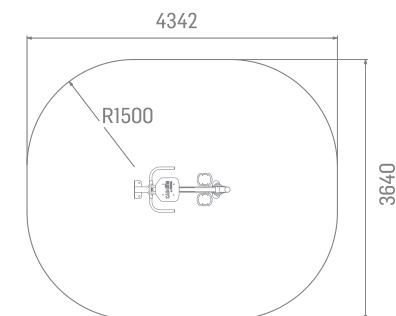


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



Tonificação // Modelo: EURO CHEST EXERCISER

REF.ª: CG 304

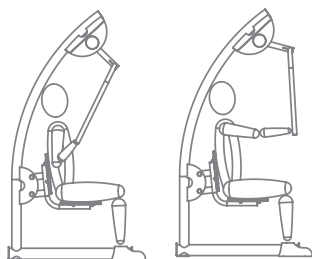
3.2

/ Imagens 3D

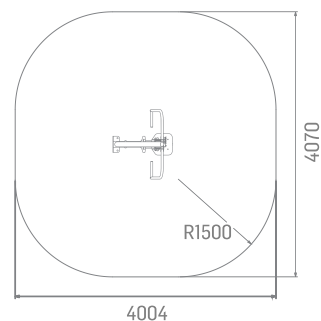


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Fortalece a zona do peito e os braços. Permite exercícios com gestão de esforço progressivo e adaptado a cada utilizador.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Assento e costas em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Unidades de força com elemento de suspensão em borracha;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

Sente-se no banco com as costas bem apoiadas e agarre os punhos da máquina com as mãos. Empurre os punhos para a frente e volte lentamente à posição inicial, repetindo o exercício;

- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

<p>> 1,4 METROS</p>	<p>1 UTILIZADOR</p>	<p>I - Básico</p> <p>II - Médio</p> <p>III - Intenso</p> <p>NÍVEIS ESFORÇO</p>	<p>MEMBROS SUPERIORES TORÁX</p>
<p>53 KG</p>	<p>1,00 x 1,07 x 2,03 M</p> <p>DIMENSÕES MÁX. (C x L x A)</p>	<p>4,00 X 4,07 M</p>	<p>< 1 M</p>

Corpo são = mente sã

3.3

Tonificação // Modelo: EURO HIP-TWISTER

REF.ª: CG 306

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Permite tonificar os músculos da barriga e da anca. Para uso em pé, com ambas as mãos nos apoios.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Rolamentos de esferas blindados e auto lubrificadas, de baixo atrito e sem manutenção;
- Suporte de pés em chapa galvanizada;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti - vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- **Utilização 1:** Suba para a plataforma giratória. Rode o tronco para um lado e para o outro, variando a velocidade;
- **Utilização 2:** Suba para a plataforma suspensa e apoie as mãos nas barras laterais. Balance o corpo para um lado e para o outro, tentando manter o tronco direito;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

> 1,4 METROS

3 UTILIZADORES

I - Básico
II - Médio
III - Intenso

NÍVEIS ESFORÇO

MEMBROS INFERIORES
ABDÔMEN

KG
118 KG

2,90 x 3,70 x 1,26 M
DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)

5,90 X 6,69 M

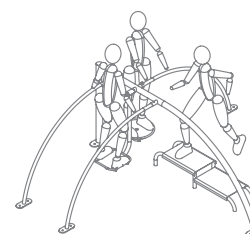
< 1 M

/ Imagens 3D

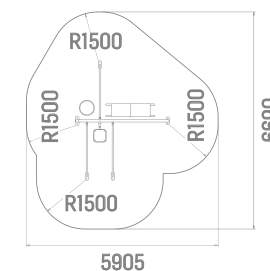


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



Tonificação // Modelo: EURO BACK PULL DOWN

REF.ª: CG 307

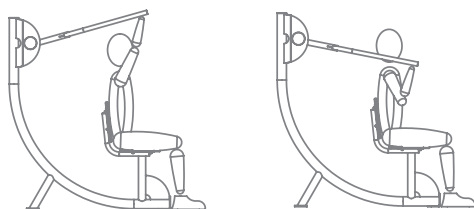
3.4

/ Imagens 3D

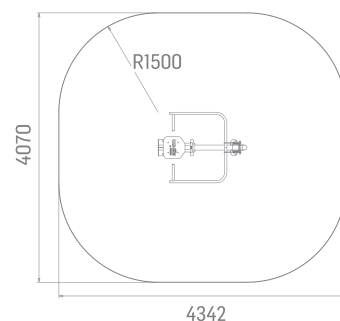


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Fortalece os músculos das costas, tórax, abdómen e dos braços. Permite exercícios com gestão de esforço progressivo e adaptado a cada utilizador.

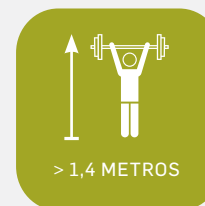
/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Unidades de força com elemento de suspensão em borracha;
- Assento e costas em polietileno de alta densidade – HDPE 12,5 mm;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

- Posicione-se no lugar, agarre os punhos do equipamento com firmeza e sente-se no banco com as costas bem apoiadas. Puxe os punhos para baixo até à zona do queixo e volte lentamente à posição inicial, repetindo os movimentos;
- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
 - Número aconselhado de séries - 3 séries;
 - Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630



> 1,4 METROS



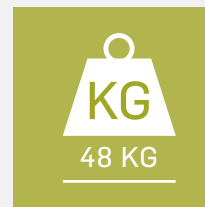
1 UTILIZADOR



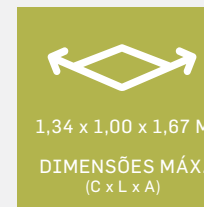
NÍVEIS ESFORÇO



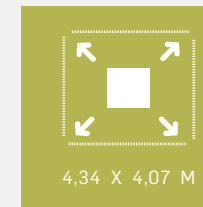
MEMBROS SUPERIORES
TORÁX



48 KG



1,34 x 1,00 x 1,67 M
DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)



4,34 X 4,07 M



< 1 M

Corpo São = Mente Sã

3.5

Tonificação // Modelo: EURO SHOULDER PRESS

REF.^a: CG 308

Corpo São = mente são

/ DESCRIÇÃO

Fortalece a musculatura posterior dos ombros, membros superiores e tórax, utilizando o peso corporal do utilizador.
Permite exercícios com gestão de esforço progressivo e adaptado a cada utilizador.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

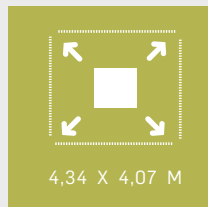
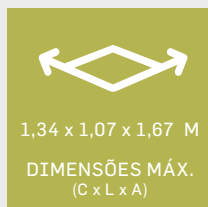
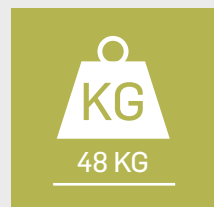
- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento termolacado em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Assentos em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Unidades de força com elemento de suspensão em borracha;
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de polipropileno anti-vandalismo;
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química;
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado;
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

Sente-se no banco com as costas bem apoiadas e agarre os punhos da máquina com as mãos. Impulsione os punhos até esticar os braços em posição confortável e volte à posição inicial em movimentos lentos;

- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630

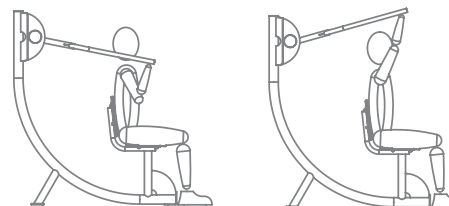


/ Imagens 3D

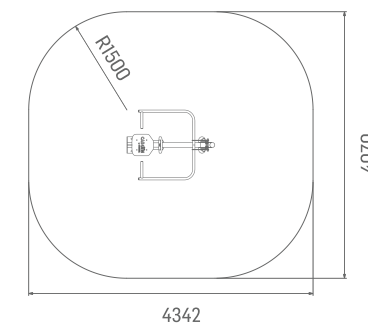


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



Tonificação // Modelo: EURO BACK ROW

REF.º: CG 309

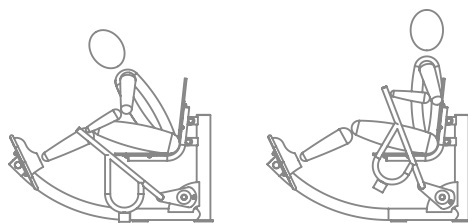
3.6

/ Imagens 3D

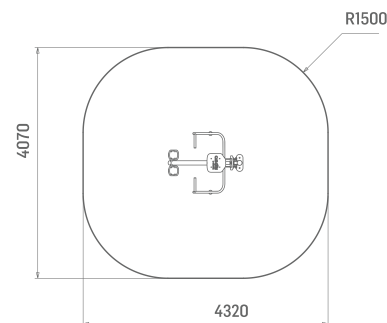


/ Desenho Técnico (em milímetros)

COMO USAR



ÁREA DE MOVIMENTO



/ Imagens



/ DESCRIÇÃO

Fortalece a musculatura posterior dos ombros, membros superiores e tórax, permitindo flexão dos membros inferiores utilizando o peso corporal do utilizador.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

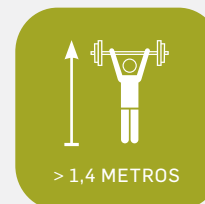
- Estrutura metálica tubular Ø 90 e Ø 75 mm metalizada;
- Acabamento por termolacagem em cor cinza metalizado RAL 9006 e azul RAL 5021 (Outras cores sob solicitação e condições aprovadas.);
- Assento e costas em polietileno de alta densidade – HDPE;
- Suporte para pés metálicos com rebordo de proteção.
- Parafusaria em aço 8.8 zincado com tampas de nylon PAG antivandalismo.
- Fixação através de chumbador metálico (fornecido) ou bucha química em solo estruturado 20 x 20 cm
- Produção sob consultoria técnica de especialistas em fisiologia e motricidade humana;
- Design exclusivo registado.
- Instruções de utilização afixadas no equipamento.

/ TREINO DE CÁRDIO // DICAS DO TREINADOR

Sente-se no banco com as costas bem apoiadas, pés nos suportes e joelhos fletidos. Agarre os punhos da máquina, puxe para o tranco em posição confortável e volte à posição inicial em movimentos lentos;

- Número aconselhado de exercícios por série - 25 repetições;
- Número aconselhado de séries - 3 séries;
- Repouso aconselhado entre séries - pelo menos 60 segundos.

* Em conformidade com a EN16630



> 1,4 METROS



1 UTILIZADOR



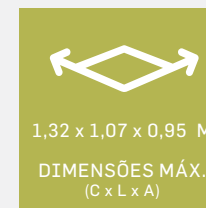
NÍVEIS ESFORÇO



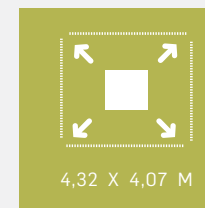
MEMBROS SUPERIORES TORÁX



50 KG



1,32 x 1,07 x 0,95 M
DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)



4,32 X 4,07 M



< 1 M

Corpo são = mente sã



POWER STATION

*POWER
STATION*



4.0

POWER STATION I e II

Corpo são = mente são

/ DESCRIÇÃO

A Power Station é uma multi-estações modular que tem como objectivo o treino com o peso corporal. Este é um equipamento que oferece uma infinidade de interessantes funcionalidades, possibilitando o treino das principais capacidades motoras: força, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência.

/ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Estrutura metálica tubular metalizada,
- Acabamento termolacagem em cor amarelo (RAL 1018) e preto (RAL 9005). Outras cores sob solicitação e condições aprovadas;
- Fixação através de chumbadores metálicos (fornecidos).
- Instruções de utilização afixadas no equipamento em placa informativa (acessório opcional).

/ A POWER STATION COMPORTA AS SEGUINTE VALÊNCIAS:

- 2 Barras duplas, 2 barras fixas e 1 barra múltipla;
- 1 Lateral de corda e argolas;
- 1 Passa mão, 1 Passa mão assimétrico e 1 passa mão inclinado;
- 1 Step;
- 2 Torres estruturais tipo I;
- 2 Torres com espaldar tipo II.

* Em conformidade com a EN16630

> 1,4 METROS

16 UTILIZADORES

I - Básico
II - Médio
III - Intenso

NÍVEIS ESFORÇO

MÚLTIPLO

880 KG

8,94 x 4,50 x 4,31 M

DIMENSÕES MÁX.
(C x L x A)

13,29 X 7,50 M

2 M

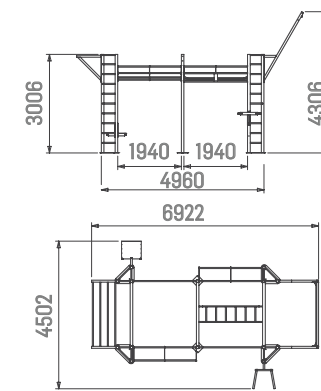
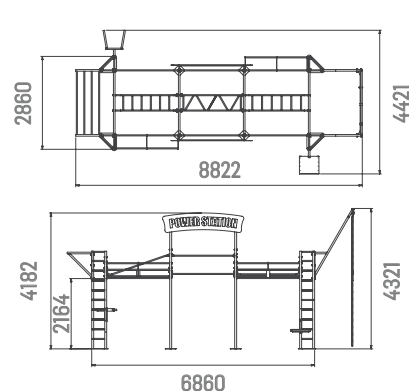
Power Station I

Power Station II

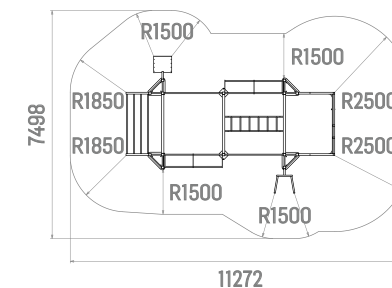
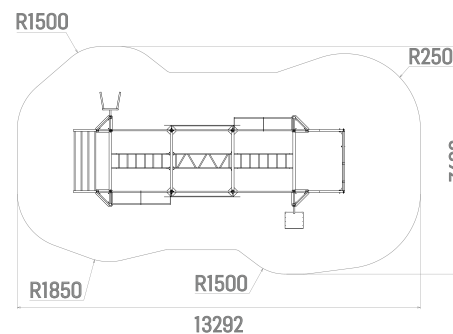
/ Imagens 3D /



/ Desenhos Técnicos (em milímetros) /



ÁREA DE MOVIMENTO







A photograph of a person's legs running on a reddish-brown track. The person is wearing orange shorts and white sneakers with orange accents. The background is a blurred green field and trees. A white semi-transparent banner is overlaid on the lower half of the image, containing the text 'LISTA DE EQUIPAMENTOS' in blue, italicized, uppercase letters.

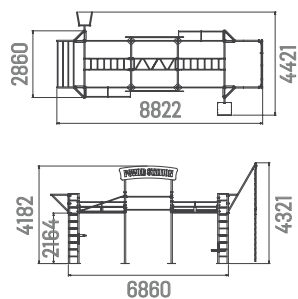
*LISTA DE
EQUIPAMENTOS*

POWER STATION

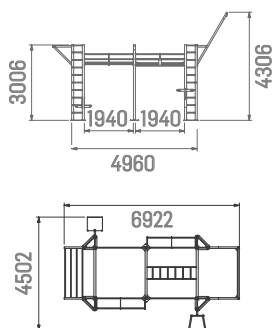
DESENHO TÉCNICO

3D

POWERSTATION I



POWERSTATION II



CÁRDIO RESPIRATÓRIO

DESCRIÇÃO

DESENHO TÉCNICO

3D

Euro WALKER

CG 101



Euro CYCLE

CG 102



Euro SKYER

CG 103



Euro WHEELS

CG 104







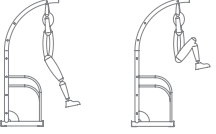

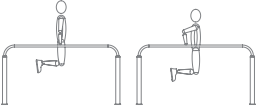

Euro PEDALBOARD

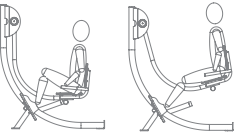

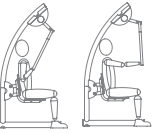



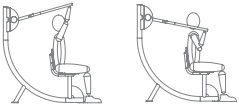

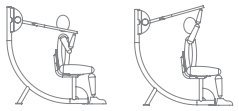

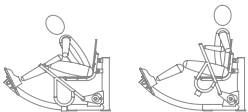

CG 105



FORÇA

TONIFICAÇÃO

DESCRIÇÃO	DESENHO TÉCNICO	3D
Euro TRAINING BENCH CG 201		
Euro BENDING BENCH CG 202		
Euro PULL-UP BARS CG 203		
Euro DIP CG 205		

DESCRIÇÃO	DESENHO TÉCNICO	3D
Euro LEGS PUSHER CG 302		
Euro CHEST EXERCISER CG 304		
Euro HIP TWISTER CG 306		
Euro BACK PULL DOWN CG 307		
Euro SHOULDER PRESS CG 308		
Euro BACK ROW CG 309		

GPS 38°57'52.14" N / 8°49'08.00" W

EN 118 / Km 39.8 / APART. 50 / 2130-999 BENAVENTE / PORTUGAL

Tel.: 263 519 310 / cabena@cabena.pt / www.cabena.pt

CAB GYM

CABENA
— UM SERVIÇO —

