

HEALTH FIT & SPORT

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1995

CATALOGUE PRODUITS

ENTRAÎNEMENT ET PERFORMANCE

Préparation physique et renforcement.

Équipements pour les espaces sportifs.

Route de Taillepied 44

1095 Lutry, Suisse

direction@healthsport.ch

+41 21 903 57 67

healthsport.ch



THE SMARTEST ITALIAN DESIGN MEETS STRENGTH TRAINING EQUIPMENT

PERFORMANCE LINE

PATENTED



Pneumatic cable-sprint machine

PATENTED



Rock-mounted functional trainer

PATENTED



Quick set-up double landmine

PATENTED



Integrated change resistance flywheel

PATENTED



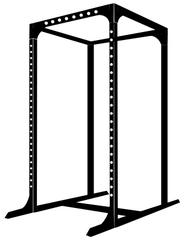
Adjustable instability proprioceptive box

PATENT PENDING



Ergonomic rotational barbell

PATENT PENDING



The most versatile double station rack

ENG

The PERFORMANCE LINE includes the most efficient LITE training technologies for strength and conditioning and re-athletization. Each device can be purchased individually, and is characterized by the unique and innovate LITE design, which enhances versatility and ease of use.

Ideal for athletes of any level (amateur to elite) and for professionals in the sport sector such as strength and conditioning coaches, personal trainers, physiotherapists and sport rehabilitators who aim to offer the best training experience to their clients and maximize results in terms of performance and re-athletization.

FR

LA PERFORMANCE LINE comprend les technologies d'entraînement LITE les plus efficaces pour la force, le conditionnement et la réathlétisation. Chaque appareil peut être acheté individuellement et se caractérise par le design LITE unique et innovant, qui améliore la polyvalence et la facilité d'utilisation.

Idéal pour les athlètes de tous niveaux (amateur à élite) et pour les professionnels du secteur du sport tels que les entraîneurs de force et de conditionnement, les entraîneurs personnels, les physiothérapeutes et les rééducateurs sportifs qui visent à offrir la meilleure expérience d'entraînement à leurs clients, à maximiser les résultats en termes de performance et réathlétisation.

ITA

La PERFORMANCE line include le tecnologie di allenamento LITE più efficienti per la preparazione atleticae la ri-atletizzazione. Ogni dispositivo può essere acquistato singolarmente ed è caratterizzato dal design unico e innovativo di LITE, che migliora la versatilità e la facilità d'uso.

Ideale per gli atleti di ogni livello (dall'amatoriale all'elite) e per i professionisti del settore sportivo comepreparatori atletici, personal trainer, fisioterapisti e riabilitatori sportivi che mirano a offrire la migliore esperienza di allenamento ai loro clienti e massimizzare i risultati in termini di prestazioni e ri-attletizzazione.

ESP

La PERFORMANCE LINE incluye las tecnologías de entrenamiento LITE más eficientes para la fuerza y el acondicionamiento físico y la re-atletización. Cada dispositivo se puede adquirir individualmente y se caracteriza por el diseño único e innovador de LITE, que mejora la versatilidad y facilidad de uso.

Ideal para atletas de cualquier nivel (amateur a élite) y para profesionales del sector deportivo como entrenadores de fuerza y acondicionamiento físico, entrenadores personales, fisioterapeutas y rehabilitadores deportivos que buscan ofrecer la mejor experiencia de entrenamiento a sus clientes y maximizar los resultados en términos de rendimiento y reatletización.



SPEED TRAINING MADE FASTER

AIRSPEED

Pneumatic cable-sprint machine

ENG

AIRSPEED is LITE's most versatile cable machine on the market. AIRSPEED comprises an exercise rope that thanks to LITE's patented system can be pulled for 25 meters and generate a consistent resistance in both directions by compressing a pneumatic cylinder.

The air resistance (pneumatic) is momentum-free and reduces the inertia during high-speed movements. Accordingly, while exercising with the AIRSPEED the muscles constantly activated during any movement velocity, while reducing trauma to the joints.
For these reasons, the AIRSPEED is particularly effective to develop speed during movements performed over both short range of motion and longer distances.

FR

AIRSPEED de LITE est la machine à câble la plus polyvalente sur le marché. AIRSPEED comprend une corde d'exercice qui, grâce au système breveté de LITE, peut être tirée sur 25 m et génère une résistance constante dans les deux sens en comprimant un cylindre pneumatique. La résistance de l'air (pneumatique) est sans impulsion et réduit l'inertie lors des mouvements à grande vitesse.

En conséquence, lors de l'exercice avec AIRSPEED, les muscles restent constamment activés à n'importe quelle vitesse de mouvement, tout en réduisant les traumatismes aux articulations. Pour ces raisons, AIRSPEED est particulièrement efficace pour développer la vitesse lors de mouvements à la fois sur de courtes amplitudes de mouvement et sur de plus longues distances.

ITA

AIRSPEED è la macchina a cavo di LITE più versatile sul mercato. AIRSPEED comprende una corda per svolgere esercizi che grazie al sistema brevettato di LITE può essere tirata per 25 metri e generare una resistenza costante in entrambe le direzioni mediante la compressione di un cilindro pneumatico.
La resistenza dell'aria (pneumatica) è priva di impulso e riduce l'inerzia durante i movimenti ad alta velocità.

Di conseguenza, durante l'esercizio con AIRSPEED i muscoli vengono costantemente attivati, a qualsiasi velocità di movimento, riducendo il trauma alle articolazioni.
Per queste ragioni, AIRSPEED è particolarmente efficace per sviluppare la velocità durante i movimenti eseguiti su brevi range di movimento e su distanze più lunghe.

ESP

AIRSPEED es la máquina de cable más versátil de LITE en el mercado. AIRSPEED consta de una cuerda de ejercicio que, gracias al sistema patentado de LITE, se puede tirar durante 25 metros y generar una resistencia constante en ambas direcciones comprimiendo un cilindro neumático. La resistencia de aire (neumática) no tiene momento y reduce la inercia durante movimientos de alta velocidad.

Por lo tanto, mientras se ejercita con AIRSPEED, los músculos permanecen constantemente activados durante cualquier velocidad de movimiento, al tiempo que se reduce el trauma en las articulaciones. Por estas razones, AIRSPEED es particularmente efectivo para desarrollar la velocidad durante movimientos tanto de corto como de largo alcance.



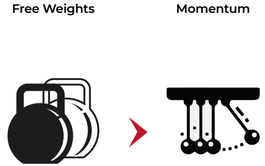
LITE®

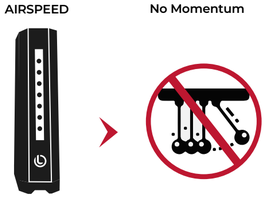
CABLE OR SPRINT MACHINE? YOUR CHOICE.

AIRSPEED
KEY FEATURES

MOMENTUM-FREE
CONSTANT RESISTANCE

When moving traditional weights they acquire momentum (Momentum = mass · velocity) which makes the resistance not constant even with the same weight. This is especially relevant when performing weight-based exercises at high speeds. Contrarily the AIRSPEED pneumatic system does not follow gravity law and provides truly constant resistance even during high-velocity movements.





ENG

1. The resistance can be adjusted quickly and by gram.

2. The rope can be pulled for up to 25 m.

3. The resistance is constant and reactive in both direction (1:1 concentric to eccentric ratio).

4. It can be used for both movements with a short range of motion and sprints or change of direction.

5. It can be used for exercise with both horizontal and vertical force components.

FR

1. La résistance peut être ajustée rapidement et par gramme.

2. La corde peut être tirée jusqu'à 25 m.

3. La résistance est constante et réactive dans les deux sens (rapport concentrique à excentrique 1:1).

4. Il peut être utilisé aussi bien pour les mouvements avec une courte amplitude de mouvement que pour les sprints ou les changements de direction.

5. Il peut être utilisé pour l'exercice avec des composantes de force horizontales et verticales.

ITA

1. La resistenza può essere regolata rapidamente e in grammi.

2. La corda può essere tirata fino a 25 metri.

3. La resistenza è costante e reattiva in entrambe le direzioni (rapporto concentrico eccentrico 1:1).

4. Può essere utilizzato per movimenti con breve range di movimento, sprint o cambio di direzione.

5. Può essere utilizzato per esercizi con componenti di forza sia orizzontali che verticali.

ESP

1. La resistencia puede ajustarse rápidamente y por gramo.

2. La cuerda puede ser tirada hasta 25 m.

3. La resistencia es constante y reactiva en ambas direcciones (ratio concéntrico a excéntrico de 1:1).

4. Puede utilizarse tanto para movimientos con un corto rango de movimiento como para sprints o cambios de dirección.

5. Puede utilizarse para ejercicios con componentes de fuerza tanto horizontales como verticales.

ENG

Maximum size (WxDxH)*
39x50x199 cm
Machine weight
80 kg
Guide height range
82-172 cm
Rope range of motion
25 m
Resistance range
0-25kg

The AIRSPEED requires the use of an air compressor, with 8 bar as recommended limit pressure. For use in professional environments we recommend a silent membrane compressor that avoids noise while loading the air.
The AIRSPEED needs to be fixed with screws and two holes into a supporting wall.

1. Squat belt, one size
2. 360 bel, one size
3. Rotational barbell, 30mm grip
4. Handles, 28mm grip
5. Anklet
6. Return arm for vertical movements
7. Mounting brtakets

*****mounting brakets excluded*

FR

Taille maximum (LxPxH)*
39x50x199 cm
Poids de la machine
80 kg
Plage de hauteur de guidage
82-172 cm
Amplitude de mouvement de la corde
25 m
Gamme de résistance
0-25 kg

AIRSPEED nécessite l'utilisation d'un compresseur d'air, avec une pression recommandée jusqu'à 8 bars. Pour une utilisation dans des environnements professionnels, nous recommandons un compresseur à membrane silencieux qui évite le bruit lors du chargement de l'air. AIRSPEED doit être fixé avec des vis et deux trous dans un mur porteur.

1. Ceinture de squat taille unique
2. Ceinture 360° taille unique
3. Barre rotative, poignée 30 mm
4. Poignées, prise de 28 mm
5. Sangle de cheville
6. Bras de rappel pour mouvements verticaux
7. Supports de fixation

*****supports de fixation exclus*

ITA

Massima dimensione (LxPxH)*
39x50x199 cm
Peso della macchina
80 kg
Range di altezza della guida
82-172 cm
Range di movimento della corda
25 m
Range di resistenza
0-25 kg

Per utilizzare AIRSPEED è necessario un compressore d'aria, con una pressione massima consigliata di 8 bar. Per l'uso in ambienti professionali, consigliamo un compressore a membrana silenzioso che evita il rumore durante il caricamento dell'aria. AIRSPEED deve essere fissato con viti e due fori in una parete di supporto.

1. Cintura per squat, taglia unica
2. Cintura 360, taglia unica
3. Manubrio rotante, impugnatura da 30 mm
4. Maniglie, impugnatura da 28 mm
5. Cavigliera
6. Braccio di rinvio per i movimenti verticali
7. Staffe di fissaggio

*****staffe di fissaggio escluse*

ESP

Tamaño máximo (AxPxA)*
39x50x199 cm
Peso de la máquina
80 kg
Rango de altura de la guía
82-172 cm
Rango de movimiento de la cuerda
25 m
Rango de resistencia
0-25 kg

El AIRSPEED requiere el uso de un compresor de aire, con una presión recomendada de hasta 8 bar. Para su uso en entornos profesionales, recomendamos un compresor de membrana silencioso que evite el ruido durante la carga de aire. El AIRSPEED debe fijarse con tornillos y dos agujeros en una pared de soporte.

1. Cinturón de sentadillas, talla única
2. Cinturón 360, talla única
3. Barra rotativa, agarre de 30mm
4. Asas, agarre de 28 mm
5. Tobillera
6. Brazo de retorno para movimientos verticales
7. Soportes de fijación

*****soportes de fijación excluidos*

AIRSPEED
SPECIFICATIONS



















NOW YOU CAN TURN YOUR RACK IN THE MOST VERSATILE FUNCTIONAL TRAINER

REVOLVE

Rack-mounted functional trainer

ENG

REVOLVE is LITE next generation functional trainer with the shape of two safety arms that can be mounted to multiple rack sizes. Inside REVOLVE there are springs that produce a smooth and reactive resistance that can be easily adjusted by turning the special knobs.

The resistance produced by REVOLVE is elastic in nature which therefore increases progressively and is momentum-free, reducing trauma on the joints. Thanks to its design and the special pulleys the ropes can be pulled in any directions so as to allow complete freedom of movement and variety of movements, alone or together.

Additionally, REVOLVE can be used in combination with barbells to create a hybrid variable resistance and reduce free-weight inertia.
These features make it the most versatile functional trainer on the market.

FR

REVOLVE est un entraîneur fonctionnel de nouvelle génération LITE avec la forme de deux bras de sécurité qui peuvent être montés sur plusieurs tailles de rack. À l'intérieur de REVOLVE, il y a des ressorts qui produisent une résistance douce et réactive qui peut être facilement ajustée en tournant les boutons spéciaux.

La résistance produite par REVOLVE est de nature élastique qui augmente donc progressivement et sans impulsion, réduisant les traumatismes sur les articulations. Grâce à sa conception et aux poulies spéciales, les cordes peuvent être tirées dans toutes les directions afin de permettre une totale liberté et variété de mouvements, seuls ou ensemble.

De plus, REVOLVE peut être utilisé en combinaison avec des haltères pour créer une résistance variable hybride et réduire l'inertie du poids libre. Ces caractéristiques en font l'entraîneur fonctionnel le plus polyvalent du marché.

ITA

REVOLVE è il functional trainer di nuova generazione con la forma di due safety arm che possono essere montati su rack di molteplici dimensioni. All'interno di REVOLVE ci sono molle che producono una resistenza fluida e reattiva che può essere facilmente regolata girando le apposite manopole.

La resistenza prodotta da REVOLVE è elastica per natura, quindi aumenta progressivamente e non è soggetta a quantità di moto, riducendo il trauma sulle articolazioni. Grazie al suo design e alle particolari pulegge, le corde possono essere tirate in qualsiasi direzione, permettendo completa libertà di movimento e varietà di movimenti, utilizzate singolarmente o in combinazione.

Inoltre, REVOLVE può essere utilizzato in combinazione con bilancieri per creare una resistenza variabile ibrida e ridurre l'inerzia dei pesi liberi. Queste caratteristiche lo rendono il functional trainer più versatile sul mercato.

ESP

REVOLVE es el entrenador funcional de última generación de LITE con forma de dos brazos de seguridad que se pueden montar en múltiples tamaños de rack. Dentro de REVOLVE hay resortes que producen una resistencia suave y reactiva que se puede ajustar fácilmente girando los botones especiales.

La resistencia producida por REVOLVE es elástica, lo que la hace aumentar progresivamente y es libre de momento, reduciendo el traumatismo en las articulaciones. Gracias a su diseño y a las poleas especiales, las cuerdas se pueden tirar en cualquier dirección para permitir completa libertad de movimiento y variedad de ejercicios, solos o juntos.

Además, REVOLVE se puede usar en combinación con barras para crear una resistencia variable híbrida y reducir la inercia de las pesas libres.
Estas características lo convierten en el entrenador funcional más versátil del mercado.



EASILY COMBINE IT WITH YOUR BARBELL TO CREATE AN HYBRID RESISTANCE

REVOLVE
KEY FEATURES

MOMENTUM-FREE VARIABLE ASCENDING RESISTANCE

The REVOLVE resistance follows the elastic force principle: Force =-kx; where k is the elastic constant of the spring and x the spring elongation.

Accordingly, when you exercise with the REVOLVE the resistance is momentum-free and increases as the rope is pulled farther.



ENG

1. The design allows you to use the resistance in conjunction with barbells

2. The resistance can be adjusted by grams

3. The coupling system allows you to easily mount the functional trainer to different rack points

4. The resistance is elastic and momentum-free

FR

1. La conception vous permet d'utiliser la résistance en conjonction avec des haltères.

2. La résistance peut être ajustée en grammes.

3. Le système de couplage vous permet de monter facilement l'entraînement fonctionnel sur différents points de rack.

4. La résistance est élastique et sans quantité de mouvement.

ITA

1. Il design consente di utilizzare la resistenza in combinazione con il bilancerie.

2. La resistenza può essere regolata con variazione in grammi.

3. Il sistema di innesto consente di montare facilmente il functional trainer su diversi punti del rack.

4. La resistenza è elastica e priva di momento.

ESP

1. El diseño permite utilizar la resistencia en conjunto con barras

2. La resistencia se puede ajustar en gramos

3. El sistema de acoplamiento permite montar fácilmente el entrenamiento funcional en diferentes puntos del rack

4. La resistencia es elástica y libre de impulso

ENG

Max size per arm (WxDxH)
16x160x100 cm
Weight per arm
13 kg
Rope range of motion
220 cm
Minimum resistance range per arm*
1,5-12 kg
Maximum resistance range per arm*
6-18 Kg

**The resistance increase with the range of motion.*
By applying the double force carabiner, it is possible to double the resistance, but the range of motion is halved.

REVOLVE is compatible with 60x60mm, 70x70mm and 80x80mm rack, with 20mm, 25mm and 30mm holes.

1. Handles, 28mm grip
2. 360 belt, one size
3. Anklet/ Barbell attachments
4. Force-doubling carabiner (pair)
5. Rotational barbell, 30mm grip

FR

Taille maximum par bras (LxPxH)
16 x 160 x 100 cm
Poids par bras
13 Kg
Amplitude de mouvement de la corde
250 cm
Plage de résistance minimale par bras*
1,5-12 kg
Plage de résistance maximale par bras*
6-18 Kg

**La résistance augmente avec l'amplitude de mouvement.*
En utilisant le mousqueton à double force, il est possible de doubler la résistance, mais l'amplitude de mouvement est réduite de moitié.

REVOLVE est compatible avec les racks 60x60mm, 70x70mm et 80x80mm, avec des trous de 20mm, 25mm et 30mm.

1. Poignées, prise de 28 mm
2. Ceinture 360, taille unique
3. Sangle de cheville/Attaches pour haltères
4. Mousqueton pour doublement de la force (paire)
5. Rotational barbell, 30mm grip

ITA

Dimensioni massime per braccio (LxPxH)
16 x 160 x 100 cm
Peso per braccio
13 kg
Range di movimento della corda
250 cm
Range minimo di resistenza per braccio*
1,5-12 kg
Range massimo di resistenza per braccio*
6-18 Kg

**La resistenza aumenta con il range di movimento.*
Applicando il moschettone a doppia forza, è possibile raddoppiare la resistenza, ma il range di movimento si dimezza.

REVOLVE è compatibile con il rack da 60 x 60 mm, 70 x 70 mm e 80x80 mm, con fori da 20 mm e 25 mm. Funziona senza corrente.

1. Maniglie, impugnatura da 28 mm.
2. Cintura a 360 gradi, taglia unica
3. Cavigliera/ Accessori per bilanciere
4. Moschettone per raddopiare la forza (coppia)
5. Manubrio rotante, impugnatura da 30 mm

ESP

Tamaño máximo por brazo (AxPxA)
16 x 160 x 100 cm
Peso por brazo
13 Kg
Rango de movimiento de la cuerda
250 cm
Rango mínimo de resistencia por brazo*
1,5-12 kg
Rango máximo de resistencia por brazo*
6-18 Kg

**La resistencia aumenta con el rango de movimiento.*
Al aplicar el mosquetón de doble fuerza, es posible duplicar la resistencia, pero el rango de movimiento se reduce a la mitad.

REVOLVE es compatible con rack de 60x60mm, 70x70mm y 80x80mm, con agujeros de 20mm, 25mm y 30mm.

1. Mangos con agarre de 28mm
2. Cinturón 360, talla única
3. Tobillera/ Accesorios para barras
4. Accesorios para barras
5. Mosquetón para duplicar la fuerza (par)

REVOLVE
SPECIFICATIONS















LITE®

PERFORM ANY POWER-ORIENTED EXERCISE WITH COMPLETE FREEDOM OF MOVEMENT

POWERUP

Quick set-up double landmine

ENG

The POWERUP is the top level landmine on the market for versatility and ease of set up. It consists of two stainless steel rod, each fixed to a biaxial joint, on which two weights, can be locked at different points, so as to quickly vary the lever arm and in turn the resistance.

As when using traditional landmine, resistance decreases while lifting the rod. This is due to the fact that when the working angle changes, it also changes the intensity of the component of the weight force vector perpendicular to the ground.

The POWERUP is particularly effective to perform strength- and power- oriented exercises that involve pushing, pulling and rotational movements.

FR

POWERUP est le Landmine de haut niveau sur le marché pour sa polyvalence et sa facilité d'installation. Il se compose de deux tiges en acier inoxydable, chacune fixée à une articulation biaxiale, sur laquelle deux poids peuvent être verrouillés en différents points, de manière à faire varier rapidement le bras de levier et, à son tour, la résistance.

Comme lors de l'utilisation d'une Landmine traditionnelle, la résistance diminue en soulevant la tige. Cela est dû au fait que lorsque l'angle de travail change, il modifie également l'intensité de la composante du vecteur de force de poids perpendiculaire au sol.

Le POWERUP est particulièrement efficace pour effectuer des exercices fondés sur la force et la puissance qui impliquent des mouvements de poussée, de traction et de rotation.

ITA

POWERUP è il landmine top di gamma sul mercato per versatilità e facilità di utilizzo. Consiste in due aste in acciaio inossidabile, ognuna fissata a una giunzione biaxiale, su cui due pesi possono essere bloccati in diversi punti, in modo da variare rapidamente il braccio di leva e quindi la resistenza.

Come nell'uso del landmine tradizionale, la resistenza diminuisce sollevando l'asta. Ciò è dovuto al fatto che quando l'angolo di lavoro cambia, cambia anche l'intensità della componente del vettore di forza del peso perpendicolare al suolo.

POWERUP è particolarmente efficace per eseguire esercizi basati sulla forza e sulla potenza che coinvolgono movimenti di spinta, trazione e rotazione.

ESP

El POWERUP es el landmine de nivel superior en el mercado en cuanto a versatilidad y facilidad de configuración. Consta de dos varillas de acero inoxidable, cada una fijada a una articulación biaxial, en las que se pueden bloquear dos pesos en diferentes puntos, para variar rápidamente el brazo de palanca y, por ende, la resistencia.

Al igual que con el landmine tradicional, la resistencia disminuye al levantar la varilla. Esto se debe a que al cambiar el ángulo de trabajo, también cambia la intensidad del componente del vector de fuerza de peso perpendicular al suelo.

El POWERUP es particularmente efectivo para realizar ejercicios de fuerza y potencia que involucren movimientos de empuje, tracción y rotación.



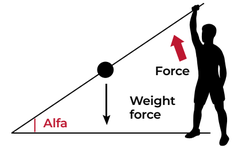
NO MORE TIME WASTED TO SET UP YOUR LANDMINE

POWERUP
KEY FEATURES

VARIABLE DESCENDING RESISTANCE

The force applied by the user while exercising with the POWERUP is not perpendicular to the ground and it varies according to the working angle (alpha): Force= weight force*cos(alpha).

Accordingly, the resistance decreases as you lift the POWERUP arm more.



ENG

1. Quick set-up system as the weight is incorporated and can be blocked at different points over the metric rod so as to vary resistance by grams.

2. Save-space storing system to place the device vertically to the wall.

3. Double rod to perform unilateral exercises independently and further stimulate motor control and coordination.

4. Optimized handles set with ergonomic grip to perform any exercise with complete freedom of movement

FR

1. Système de mise en place rapide car le poids est incorporé et peut être bloqué en différents points sur la tige métrique afin de faire varier la résistance en grammes.

2. Système de stockage économisant de l'espace pour placer l'appareil verticalement au mur.

3. Double tige pour effectuer des exercices unilatéraux de manière indépendante et stimuler davantage le contrôle moteur et la coordination.

4. Poignées optimisées avec poignée ergonomique pour effectuer n'importe quel exercice avec une totale liberté de mouvement.

ITA

1. Sistema di montaggio rapido in quanto il peso è incorporato e può essere bloccato in diversi punti dell'asta metrica per variare la resistenza con variazioni di grammi.

2. Sistema salvaspazio per posizionare il dispositivo in posizione verticale contro la parete

3. Doppia asta per eseguire esercizi unilaterali indipendentemente e stimolare ulteriormente il controllo motorio e la coordinazione.

4. Set di maniglie ottimizzate con impugnatura ergonomica per eseguire qualsiasi esercizio con completa libertà di movimento.

ESP

1. Sistema de configuración rápida ya que el peso está incorporado y se puede bloquear en diferentes puntos sobre la varilla métrica para variar la resistencia en gramos.

2. Sistema de almacenamiento que ahorra espacio para colocar el dispositivo verticalmente en la pared.

3. Doble varilla para realizar ejercicios unilaterales de forma independiente y estimular aún más el control motor y la coordinación.

4. Juego de asas optimizadas con agarre ergonómico para realizar cualquier ejercicio con total libertad de movimiento.

ENG

Max size (WxDxH)*
50 x 20 x 210 cm
Device weight**
101 kg
Base size
50 x 21 x 19 cm
Rod length**
200 cm
Handles grip height from the ground
14 cm
Range of motion
90° vertical and 150° horizontal
Resistance range per rod:
9 - 36 kg

**In storing position without accessories attached*
***Without accessories attached*

No electricity needed. Correct installation requires fixing the device with screws and two holes in the ground and/or to the wall.

1. Vertically-oriented rotating handle, 28mm grip.
2. Fixed horizontal-handle, 28mm grip.
3. Standard landmine grip, 50mm, that can be used to add extra bumper weight and also as extension grip
4. Rotating bar
5. Self-supporting base

FR

Taille maximum(LxPxH)*
50 x 20 x 210 cm
Poids de l'appareil**
101 kg
Taille de base
50 x 21 x 19 cm
Longueur de tige**
200 cm
Hauteur de préhension des poignées à partir du sol :
14 cm
Gamme de mouvement
90° verticale et 150° horizontale
Plage de résistance par tige :
9 - 36 kg

**En position de rangement sans accessoires attachés*
***Sans accessoires ajoutés*

Pas besoin d'électricité. Une installation correcte nécessite de fixer l'appareil avec des vis et deux trous dans le sol et/ou au mur.

1. Poignée rotative orientée verticalement, poignée de 28 mm.
2. Poignée horizontale fixe, poignée de 28 mm.
3. Poignée de Landmine standard, 50 mm, qui peut également être utilisée pour ajouter un poids supplémentaire au pare-chocs et une poignée d'extension.
4. Barre tournante
5. Base autoportante

ITA

Max dimensioni (LxPxH)**
50 x 20 x 210 cm
Peso del dispositivo**
101kg
Dimensioni della base
50 x 21 x 19 cm
Lunghezza dell'asta**
200 cm
Altezza delle maniglie da terra
14 cm
Range di movimento
90° vertikal und 150° horizontal
Range di resistenza per asta:
9 - 36 kg

**In posizione salvaspazio senza accessori allegati*
***Senza accessori allegati*

Funziona senza corrente. L'installazione corretta richiede il fissaggio del dispositivo con viti e due fori a terra e/o al muro.

1. Maniglie girevoli orientata verticalmente, presa da 28mm.
2. Maniglie fisse orizzontali, presa da 28mm.
3. Presa landmine standard 50 mm, che può essere utilizzata per aggiungere peso extra e anche come prolunga.
4. Manubrio girevole.
5. Base autoportante

ESP

Tamaño máximo (AxPxA)*
50 x 20 x 210 cm
Peso del dispositivo**
101 kg
Tamaño base
50 x 21 x 19 cm
Longitud del rod**
200 cm
Altura del mango desde el suelo:
14cm
Rango de movimiento
90° verticales y 150° horizontales
Rango de resistencia por rod
9 - 36 kg

**En posición de almacenamiento sin accesorios adjuntos*
***Sin accesorios adjuntos*

No se necesita electricidad. La instalación correcta requiere fijar el dispositivo con tornillos y dos agujeros en el suelo y/o en la pared.

1. Mango giratorio orientado verticalmente, agarre de 28 mm.
2. Mango horizontal fijo, agarre de 28 mm.
3. Agarre estándar de landmine, 50 mm, que también se puede utilizar para añadir peso adicional y agarre de extensión.
4. Barra giratoria
5. Base autoportante

POWERUP
SPECIFICATIONS


1


2


3


4


5





FLYWHEEL TRAINING WITH THE LOWEST FRICTION IMPACT POSSIBLE

INERTIA

Flywheel platform with integrated resistance change system

ENG

INERTIA is LITE flywheel platform to exercise against resistance generated by the inertia and kinetic energy of a spinning flywheel. INERTIA is composed of a rotational shaft, to which both a rope and a flywheel are attached.

Once the rope is unrolled from the rotational shaft with a concentric activity the inertia and kinetic energy of the spinning flywheel connected to the shaft induced the rope to roll up in the opposite direction requiring the athlete to perform an eccentric action to decelerate the rope and begin a new exercise cycle. If the rope is decelerated in a shorter time than how it is accelerated, muscles can be overloaded eccentric to induce higher training stimuli.

Additionally, INERTIA resistance increases with the exercise speed and therefore can be modulated during each rep and accommodate to increased fatigue.
INERTIA is the perfect solution to perform sport specific movements that involve high decelerations forces.

FR

INERTIA est une plate-forme d'inertie LITE pour s'entraîner contre la résistance générée par l'inertie et l'énergie cinétique d'une roue d'inertie en rotation. INERTIA est composé d'un arbre de rotation auquel sont attachés à la fois une corde et une roue d'inertie.

Une fois que la corde est déroulée de l'arbre de rotation avec une activité concentrique, l'inertie et l'énergie cinétique avec la roue d'inertie en rotation relié à l'arbre ont induit la corde à s'enrouler dans la direction opposée, obligeant l'athlète à effectuer une action excentrique pour ralentir la corde et commencer un nouveau cycle d'exercices. Si la corde est ralentie dans un temps plus court que la façon dont elle est accélérée, les muscles peuvent être surchargés en excentrique pour induire des stimuli d'entraînement plus élevés.

De plus, la résistance du INERTIA augmente avec la vitesse d'exercice et peut donc être modulée à chaque répétition et s'adapter à une fatigue accrue. INERTIA est la solution parfaite pour effectuer des mouvements spécifiques au sport qui im-

ITA

INERTIA è la pedana isoinerziale di LITE per esercitarsi contro la resistenza generata dall'inerzia e dall'energia cinetica di un volano in rotazione. INERTIA è composta da un albero rotazionale, al quale sono attaccati sia una corda che un volano.

Una volta che la corda viene srotolata dall'albero rotazionale con un'azione concentrica, l'inerzia e l'energia cinetica del volano in rotazione collegato all'albero inducono il riavvolgimento della corda nella direzione opposta, richiedendo all'atleta di eseguire un'azione eccentrica per decelerare la corda e iniziare un nuovo ciclo di esercizio.
Se la corda viene decelerata in un tempo più breve rispetto a quanto accelerata, i muscoli possono essere sovraccaricati eccentricamente così da indurre stimoli di allenamento più elevati.

Inoltre, la resistenza di INERTIA aumenta con la velocità dell'esercizio e quindi può essere modulata durante ogni ripetizione e adattarsi all'aumentare della fatica.
INERTIA è la soluzione perfetta per eseguire movimenti sport-specifici che coinvolgono alte forze di decelerazione.

ESP

La INERTIA es la plataforma de rueda libre de LITE para ejercitar contra la resistencia generada por la inercia y la energía cinética de una rueda libre en rotación. La INERTIA se compone de un eje de rotación, al que están unidos tanto una cuerda como una rueda libre.
Una vez que la cuerda se desenrolla del eje de rotación con una actividad concéntrica, la inercia y la energía cinética de la rueda libre conectada al eje hacen que la cuerda se enrolle en la dirección opuesta, lo que requiere que el atleta realice una acción excéntrica para desacelerar la cuerda y comenzar un nuevo ciclo de ejercicio.
Si la cuerda se desacelera en un tiempo más corto que el que se acelera, se pueden sobrecargar los músculos excéntricos para inducir estímulos de entrenamiento más altos.

Además, la resistencia del INERTIA aumenta con la velocidad del ejercicio y por lo tanto se puede modular durante cada repetición y adaptarse a la fatiga creciente. El INERTIA es la solución perfecta para realizar movimientos específicos del deporte que involucren altas fuerzas de desaceleración.

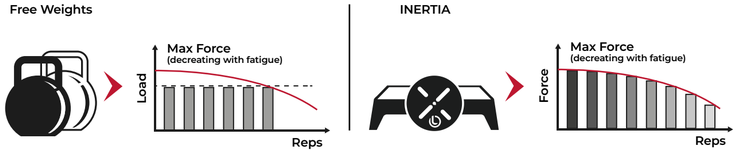


CHANGE RESISTANCE BUT NO THE FLYWHEELS THANKS TO LITE PATENTED TECHNOLOGY

INERTIA
KEY FEATURES

SPEED-DEPENDENT VARIABLE RESISTANCE

With the same inertia, the resistance varies with the speed of the exercice: the faster you pull, the greater is the resistance. Additionally during the eccentric phase, INERTIA returns the same energy that you apply during the concentric phase. Therefore, if the time applied to decelerate the exercise is shorter than the time applied to accelerate it, you can produce an eccentric overload.



ENG

1. Integrated quick change resistance system without adding or removing flywheels.

2. Rope regulation system to quickly set up the rope length according to the range of motion of each exercise

3. Optimized design to perform exercises above and outside the platform.

4. Cylindrical shaft instead of conical, which allows you to generate greater overload during the eccentric phase of the exercise.

5. Possibility to combine the wall guide for exercises with a open kinetic chain.

6. Wheels for easy transportation

FR

1. Système de résistance à changement rapide intégré sans ajout ni retrait de roues.

2. Système de régulation de corde pour régler rapidement la longueur de corde en fonction de l'amplitude de mouvement de chaque exercice.

3. Conception optimisée pour effectuer des exercices au-dessus et à l'extérieur de la plate-forme.

4. Arbre cylindrique au lieu de conique, ce qui permet de générer une plus grande surcharge pendant la phase excentrique de l'exercice.

5. Possibilité de combiner le guide mural pour les exercices avec une chaîne cinétique ouverte.

6. Roues pour un transport facile

ITA

1. Sistema cambio resistenza integrato che consente di cambiare rapidamente la resistenza senza aggiungere o rimuovere volani.

2. Sistema di regolazione della corda che consente di impostare rapidamente la lunghezza della corda in base al range di movimento di ogni esercizio.

3. Design ottimizzato per eseguire esercizi sia sulla pedana che al di fuori di essa.

4. Albero cilindrico anziché conico, che consente di generare un maggiore sovraccarico durante la fase eccentrica dell'esercizio.

5. Possibilità di collegare la guida a parete per esercizi a catena cinetica aperta.

6. Ruote per un facile trasporto.

ESP

1. Sistema integrado de cambio rápido de resistencia sin necesidad de agregar o quitar volantes de inercia.

2. Sistema de regulación de cuerda para ajustar rápidamente la longitud de la cuerda según el rango de movimiento de cada ejercicio.

3. Diseño optimizado para realizar ejercicios sobre y fuera de la plataforma.

4. Eje cilíndrico en lugar de cónico, lo que permite generar una mayor sobrecarga durante la fase excéntrica del ejercicio.

5. Posibilidad de combinar la guía de pared para ejercicios con cadena cinética abierta.

6. Ruedas para un fácil transporte

ENG

Max size (WxDxH)
60 x 92 x 33 cm
Device weight
39 kg
Flywheel weight and diameter
11 Kg and 30 cm
Max user weight
160 kg
Exercise surface size (WxDxH)
80 x 50 x 24 cm
Rope range of motion
250 cm
Resistance range at 0,5 m·s²
72-1362 N

Resistance can vary according to exercise speed. At the same exercise speed, you can significantly change resistence with LITE patented system without adding or removing flywheels by just sliding the colored sleeve over ths shaft.

1. Squat belt, one size
2. Handles, 28mm grip
3. Handlebar, 28mm grip
4. Anklet
5. Inclined board for exercise pushing against the platform.
6. Wall guide for horizontal movements
7. Kong duck to replace pulley while using the wall guide

The measurements indicated refer to the compact version.

FR

Taille maximum (LxPxH)
60 x 92 x 33 cm
Poids de l'appareil
39 kg
Roues d'inertie poids et diamètre
11 Kg et 30 cm
Poids maximum de l'utilisateur
160 kg
Taille de la surface d'exercice (LxPxH)
80 x 50 x 24 cm
Amplitude de mouvement de la corde
250 cm
Plage de résistance à 0,5 m·s²
72-1362 N

La résistance peut varier en fonction de la vitesse d'exercice. À la même vitesse d'exercice, vous pouvez modifier considérablement la résistance avec le système breveté LITE sans ajouter ni retirer de roues d'inertie en faisant simplement glisser le manchon coloré sur cet arbre.

1. Ceinture de squat taille unique,
2. Poignées 28 mm
3. Barre de maintien 28 mm,
4. Sangle de cheville
5. Planche inclinée pour exercices de poussées contre plate-forme
6. Guide mural pour les mouvements horizontaux
7. Kong duck système pour remplacer la poulie tout en utilisant le guide mural

Les dimensions indiquées se réfèrent à la version compacte.

ITA

Dimensioni massime (LxPxA)
60 x 92 x 33 cm
Peso del dispositivo
39 kg
Peso e diametro del volano
11 Kg und 30 cm
Peso massimo dell'utente
160 Kilogramm
Dimensioni della superficie di esercizio (LxPxA)
80 x 50 x 24 cm
Range di movimento della corda
250 cm
Range di resistenza a 0,5 m·s²
72-1362 N

La resistenza può variare in base alla velocità dell'esercizio. Alla stessa velocità di esercizio, è possibile variare significativamente la resistenza con il sistema brevettato LITE senza aggiungere o rimuovere volani, semplicemente facendo scorrere le marce colorate sull'albero rotazionale.

1. Cintura per squat, taglia unica
2. Maniglie, impugnatura da 28 mm
3. Manubrio, impugnatura da 28 mm
4. Cavigliera
5. Pedana inclinata per spingere contro la pedana
6. Guida a parete per i movimenti orizzontali
7. Kong duck per sostituire la puleggia durante l'uso della guida a parete

Le misure indicate fanno riferimento alla versione compatta.

ESP

Tamaño máximo (AxPxA)
60 x 92 x 33 cm
Peso del dispositivo
39 kg
Peso y diametro del disco
11 Kg y 30 cm
Peso máximo del usuario
160 kg
Tamaño de la superficie de ejercicio (AxPxA)
80 x 50 x 24 cm
Rango de movimiento de la cuerda
250 cm
Rango de resistencia a 0,5 m·s²
72-1362N

La resistencia puede variar según la velocidad del ejercicio. A la misma velocidad de ejercicio, se puede cambiar significativamente la resistencia con el sistema patentado de LITE sin agregar o quitar el disco, simplemente deslizando el manguito de color sobre el eje.

1. Cinturón de sentadillas, talla única
2. Agarres, con un agarre de 28 mm
3. Barra de agarre, con un agarre de 28 mm
4. Tobillera
5. Tablero inclinado para empujar contra la plataforma.
6. Guía de pared para movimientos horizontales
7. Kong duck para reemplazar la polea al usar la guía de pared.

Die angegebenen Maße beziehen sich auf die Kompaktversion.

INERTIA
SPECIFICATIONS



















SWING

Adjustable instability proprioceptive box

ENG

The SWING is the proprioceptive plyo box that allows you to perform monopodal exercises with instability perturbations produced by horizontal oscillations of the surface.

The SWING consists of two surfaces connected to each other through special chains that allow the oscillation of one surface over the other. Thanks to the uniqueness of the LITE mechanism, it is possible to adjust the oscillation of the platform so as to customize the training difficulty according to the person.

The versatile design and the quick oscillation swing adjustment system make the SWING suitable for any type of exercise and athlete/patient.

FR

Le SWING est la plyo box proprioceptive qui permet de réaliser des exercices monopodaux avec des perturbations d'instabilité produites par des oscillations horizontales de la surface.

Le SWING se compose de deux surfaces reliées entre elles par des chaînes spéciales qui permettent l'oscillation d'une surface sur l'autre. Grâce à l'unicité du mécanisme LITE, il est possible de régler l'oscillation de la plate-forme afin de personnaliser la difficulté d'entraînement en fonction de la personne.

La conception polyvalente et le système de réglage de la balançoire à oscillation rapide rendent le SWING adapté à tout type d'exercice et d'athlète/patient.

ITA

Lo SWING è plyo box propriocettivo che consente di eseguire esercizi monopodalici con perturbazioni di instabilità prodotte dalle oscillazioni orizzontali della superficie.

Lo SWING è composto da due superfici collegate tra loro attraverso apposite catene che consentono l'oscillazione di una superficie sull'altra.
Grazie all'unicità del meccanismo LITE, è possibile regolare l'oscillazione della plyo box in modo da personalizzare la difficoltà dell'allenamento in base alla persona.

Il design versatile e il sistema di regolazione rapida dell'oscillazione rendono lo SWING adatto a qualsiasi tipo di esercizio e atleta/paziente.

ESP

El SWING es la caja pliométrica propioceptiva que te permite realizar ejercicios monopodales con perturbaciones de inestabilidad producidas por oscilaciones horizontales de la superficie.

El SWING consta de dos superficies conectadas entre sí a través de cadenas especiales que permiten la oscilación de una superficie sobre la otra.
Gracias a la singularidad del mecanismo LITE, es posible ajustar la oscilación de la plataforma para personalizar la dificultad del entrenamiento según la persona.

El diseño versátil y el sistema de ajuste rápido de oscilación hacen que el SWING sea adecuado para cualquier tipo de ejercicio y atleta/paciente.



SWING
KEY FEATURES & SPECIFICATIONS

ENG

1. The oscillation can be easily adjusted by turning the knob

2. The design allows complete freedom of movement on each side.

3. Easy to transport

4. The instability is independent of the deformation of the surface and requires a rebalancing of the centre of mass that is not only modulated through the ankle joint.

Max size (WxDxH)
59 x 40 x 32 cm
Device weight
17kg
Exercise surface size (WxDxH)
53 x 40 x 32 cm
Max user weight
120 kg

No electricity needed.

FR

1. L'oscillation peut être facilement ajustée en tournant le bouton.

2. La conception permet une totale liberté de mouvement de chaque côté.

3. Facilité de transport.

4. L'instabilité est indépendante de la déformation de la surface et nécessite un rééquilibrage du centre de masse qui n'est pas uniquement modulé par l'articulation de la cheville.

Taille maximum (LxPxH)
59 x 40 x 32 cm
Poids de l'appareil
17 kg
Taille de la surface d'exercice (LxPxH)
53 x 40 x 32 cm
Poids maximum de l'utilisateur
120 kg

Aucune électricité nécessaire.

ITA

1. L'oscillazione può essere facilmente regolata girando la manopola.

2. Il design consente completa libertà di movimento su ogni lato.

3. Facile da trasportare.

4. L'instabilità è indipendente dalla deformazione della superficie e richiede un riequilibrio del centro di massa che non è solo modulato attraverso l'articolazione della caviglia.

Dimensioni massime (LxPxA)
59 x 40 x 32 cm
Peso del dispositivo
17 kg
Dimensioni della superficie di esercizio (LxPxA)
53 x 40 x 32 cm
Peso massimo dell'utente
120 Kilogramm

Funziona senza corrente.

ESP

1. La oscilación se puede ajustar fácilmente girando el botón.

2. El diseño permite completa libertad de movimiento en cada lado.

3. Fácil de transportar.

4. La inestabilidad es independiente de la deformación de la superficie y requiere un reequilibrio del centro de masa que no solo se modula a través de la articulación del tobillo.

Tamaño máximo (AxPxA)
59 x 40 x 32 cm
Peso del dispositivo
17 kg
Tamaño de la superficie de ejercicio (AxPxA)
53 X 40 X 32 cm
Peso máximo del usuario
160 kg

No requiere conexión de alimentación.



TORSION

Ergonomic rotational barbell

ENG

TORSION is the innovative barbell by LITE, specially designed to allow torsional and rotational movements with overload.

The handles rotate 360 degrees and can be moved along the axis of the barbell to make the grip more comfortable or to vary the lever effect during specific exercises.

Additionally, they can be completely removed to allow gripping the bar like a traditional barbell. To vary the weight, masses can be added either on one end or on both.

The possibility of varying the grips and the weight unilaterally or bilaterally make TORSION an extremely versatile barbell, suitable for training complex movements that require high accelerations, decelerations, and imbalances along multiple axes.

FR

TORSION est la barre innovante de LITE, spécialement conçue pour permettre des mouvements de torsion et de rotation avec surcharge.

Les poignées tournent à 360 degrés et peuvent être déplacées le long de l'axe de la barre pour rendre la prise en main plus confortable ou pour varier l'effet de levier pendant des exercices spécifiques.

De plus, elles peuvent être complètement enlevées pour permettre de saisir la barre comme une barre traditionnelle. Pour varier le poids, des masses peuvent être ajoutées soit à une extrémité, soit aux deux.

La possibilité de varier les prises et le poids de manière unilatérale ou bilatérale rend TORSION une barre extrêmement polyvalente, adaptée à l'entraînement de mouvements complexes nécessitant des accélérations, des décélérations et des déséquilibres le long de multiples axes.

ITA

TORSION è l'innovativo bilanciere di LITE, appositamente progettato per consentire movimenti di torsione e rotazione con sovraccarico.

Le maniglie ruotano di 360 gradi e possono essere spostate lungo l'asse del bilanciere per rendere l'impugnatura più comoda o per variare l'effetto leva durante esercizi specifici.

Inoltre, possono essere completamente rimosse per consentire di impugnare la barra come un bilanciere tradizionale. Per variare il peso, le masse possono essere aggiunte sia su una sola estremità che su entrambe.

La possibilità di variare le impugnature e il peso unilateralmente o bilateralmente rendono il TORSION un bilanciere estremamente versatile, adatto per allenare movimenti complessi che richiedono alte accelerazioni, decelerazioni e squilibri lungo assi multipli.

ESP

TORSION es la innovadora barra de LITE, diseñada específicamente para permitir movimientos de torsión y rotación con sobrecarga.

Las manijas giran 360 grados y pueden desplazarse a lo largo del eje de la barra para hacer más cómodo el agarre o para variar el efecto palanca durante ejercicios específicos.

Además, pueden ser completamente removidas para permitir sujetar la barra como una barra tradicional. Para variar el peso, las masas pueden añadirse tanto en un solo extremo como en ambos.

La posibilidad de variar los agarres y el peso unilateralmente o bilateralmente hacen que el TORSION sea una barra extremadamente versátil, adecuada para entrenar movimientos complejos que requieren altas aceleraciones, desaceleraciones y desequilibrios a lo largo de múltiples ejes.





TORSION
KEY FEATURES & SPECIFICATIONS

ENG

1. The handles of the barbell rotate 360 degrees and can be brought closer together or further apart to adapt ergonomically to the user and the exercise.

2. Weights can be added to vary the weight.

3. By removing the handles and adding weights unilaterally, you can simulate the use of a hammer, increasing the versatility of the tool.

4. By varying the distance of the handles, it is possible to modify the leverage of the grip to perform more challenging exercises from a coordination and stability standpoint.

Bar length
130 cm
Bar weight (with handles)
9 kg
Weight of small masses
2,5 kg each
Weight of large masses
4,5 Kg each
Grip height from the ground
18 cm
Max. distance of rotating handles
92 cm
Minimum grip distance:
23 cm

FR

1. Les poignées de la barre pivotent à 360 degrés et peuvent être rapprochées ou éloignées pour s'adapter ergonomiquement à l'utilisateur et à l'exercice.

2. Des poids peuvent être ajoutés pour varier le poids.

3. En retirant les poignées et en ajoutant des poids de manière unilatérale, vous pouvez simuler l'utilisation d'un marteau, augmentant ainsi la polyvalence de l'outil.

4. En variant la distance des poignées, il est possible de modifier le levier de la prise pour réaliser des exercices plus difficiles d'un point de vue de la coordination et de la stabilité.

Longueur de la barre
130 cm
Poids de la barre (avec poignées)
9 kg
Poids des petites masses :
2,5 kg each
Poids des grandes masses
4,5 Kg each
Hauteur de la prise depuis le sol
18 cm
Distance maximale des poignées pivotantes
92 cm
Distance minimale de la prise
23 cm

ITA

1. Le maniglie del bilanciere ruotano di 360 gradi e possono essere avvicinate o distanziate per adattarsi ergonomicamente all'utente e all'esercizio.

2. Le masse possono essere aggiunte per variare il peso.

3. Rimuovendo le maniglie e aggiungendo le masse unilateralmente, si può simulare l'uso di un martello, aumentando la versatilità dello strumento.

4. Variando la distanza delle maniglie è possibile modificare la leva dell'impugnatura per svolgere esercizi più impegnativi dal punto di vista coordinativo e di stabilità.

Lunghezza della barra
130 cm
Peso della barra (con maniglie)
9 kg
Peso delle masse piccole
2,5 kg each
Peso delle masse grandi
4,5 Kg each
Altezza impugnatura da terra
18 cm
Distanza massima delle impugnature girevoli
92 cm
Distanza minima dell'impugnatura
23 cm

ESP

1. Los mangos de la barra giran 360 grados y pueden acercarse o separarse para adaptarse ergonómicamente al usuario y al ejercicio.

2. Se pueden agregar pesas para variar el peso.

3. Al quitar los mangos y agregar pesas de forma unilateral, se puede simular el uso de un martillo, aumentando la versatilidad de la herramienta.

4. Variando la distancia de los mangos, es posible modificar la palanca del agarre para realizar ejercicios más desafiantes desde el punto de vista de la coordinación y la estabilidad.

Longitud de la barra
130 cm
Peso de la barra (con asas)
9 kg
Peso de los pesos pequeños
2,5 kg each
Peso de los pesos grandes
4,5 Kg each
Altura del agarre desde el suelo
18 cm
Distancia máxima de las empuñaduras giratorias:
92 cm
Distancia mínima del agarre
23 cm



FREEDOM

The most versatile double station rack

ENG

Freedom is the LITE rack that stands out for its eye-catching design and dual workout stations.

One station features fixed posts, while the other includes two rotating posts that can be turned and locked every 20 degrees.

This allows for optimal orientation of movement and exercises when accessories are attached to the rack.

Moreover, when the **Revolve** arms are used as accessories, the rack transforms into a true **functional trainer.**

The cables can be pulled from different heights and angles, enabling an endless variety of exercises and maximizing training versatility.

FR

Freedom est le rack LITE qui se distingue par son design attrayant et ses deux stations de travail.

L'une est équipée de poteaux fixes, tandis que l'autre intègre deux poteaux rotatifs qui peuvent être tournés et verrouillés tous les 20 degrés.

Cela permet d'optimiser l'orientation des mouvements et des exercices lorsque des accessoires sont fixés au rack.

De plus, lorsque les accessoires utilisés sont les deux bras du **Revolve,** le rack se transforme en un véritable **functional trainer.**

Les câbles peuvent être tirés depuis différentes hauteurs et angles, offrant une infinité d'exercices et une grande polyvalence d'entraînement.

ITA

Freedom è il rack LITE che si distingue per il suo design accattivante e la doppia postazione di lavoro.

Una postazione è dotata di pali fissi, mentre l'altra integra due pali girevoli, che possono ruotare e bloccarsi ogni 20 gradi.

Questa caratteristica permette di orientare al meglio la direzione dei movimenti e degli esercizi quando al rack sono agganciati degli accessori.

Inoltre, quando gli accessori utilizzati sono i due bracci del **Revolve**, il rack si trasforma in un vero e proprio **functional trainer.**

I cavi possono essere tirati da diverse altezze e angolazioni, offrendo infinite possibilità di esercizio e massima versatilità nell'allenamento.

ESP

Freedom es el rack "lite" que destaca por su diseño atractivo y su doble estación de trabajo.

Una estación cuenta con postes fijos, mientras que la otra incorpora dos postes giratorios que pueden rotar y bloquearse cada 20 grados.

Esto permite orientar de manera óptima el movimiento y los ejercicios cuando se acoplan accesorios al rack.

Además, cuando los accesorios utilizados son los dos brazos del **Revolve,** el rack se convierte en un verdadero **functional trainer.**

Los cables pueden tirarse desde diferentes alturas y ángulos, ofreciendo una infinidad de ejercicios y una máxima versatilidad en el entrenamiento.





FREEDOM
KEY FEATURES & SPECIFICATIONS

ENG

1. The rack offers two workout stations for greater versatility.

2. One station features rotating posts, adjustable and lockable every 20 degrees for optimal movement customization.

3. Integrated weight plate storage for efficient accessory organization.

4. Rotating pull-up handles, designed to ensure maximum comfort and adaptability.

Post dimensions:
60x60 mm, thickness 3 mm
Accessory hole size:
25 mm
Distance between accessory holes:
50 mm
Rotation angle of swivel posts:
360°, with locking every 20°
Rack height:
2.2 m
Base dimensions:
1.2 m x 1.2 m
Weight:
100 kg

FR

1. Le rack offre deux stations de travail pour une plus grande polyvalence.

2. Une station est équipée de poteaux rotatifs, réglables et verrouillables tous les 20 degrés pour une personnalisation optimale des mouvements.

3. Rangement intégré pour disques, garantissant une organisation efficace des accessoires.

4. Poignées rotatives pour tractions, conçues pour assurer un confort maximal et une grande adaptabilité.

Dimensions des poteaux :
60x60 mm, épaisseur 3 mm
Diamètre des trous pour accessoires:
25 mm
Distance entre les trous pour accessoires:
50 mm
Angle de rotation des poteaux pivotants:
360°, avec verrouillage tous les 20°
Hauteur du rack:
2,2 m
Dimensions de la base :
1,2 m x 1,2 m
Poids:
100 kg

ITA

1. Il rack offre due postazioni di lavoro per una maggiore versatilità.

2. Una delle postazioni è dotata di pali girevoli, regolabili e bloccabili ogni 20 gradi per un'ottimale personalizzazione del movimento.

3. Porta dischi integrato per un'organizzazione efficiente degli accessori.

4. Maniglie girevoli per trazioni, progettate per garantire il massimo comfort e adattabilità.

Dimensione pali:
60x60 mm, spessore 3 mm
Dimensione fori per accessori:
25 mm
Distanza tra i fori per accessori:
50 mm
Angolo di rotazione dei pali girevoli:
360°, con fissaggio ogni 20°
Altezza rack:
2.2 m
Dimensioni base:
1,2 m x 1,2 m
Peso:
100kg

ESP

1. El rack ofrece dos estaciones de trabajo para una mayor versatilidad.

2. Una estación cuenta con postes giratorios, ajustables y bloqueables cada 20 grados para una óptima personalización del movimiento.

3. Almacenamiento integrado para discos, que permite una organización eficiente de los accesorios.

4. Mangos giratorios para dominadas, diseñados para garantizar el máximo confort y adaptabilidad.

Dimensiones de los postes:
60x60 mm, espesor 3 mm
Tamaño de los orificios para accesorios:
25 mm
Distancia entre orificios para accesorios:
50 mm
Ángulo de rotación de los postes giratorios:
360°, con fijación cada 20°
Altura del rack:
2,2 m
Dimensiones de la base:
1,2 m x 1,2 m
Peso:
100 kg



THE ALL-IN-ONE PORTABLE SOLUTION TO BOOST YOUR PERFORMANCE

PERFORMANCE BOARD

All-in-one portable training platform

ENG

The PERFORMANCE BOARD is LITE's all-in-one device which contains a set of fundamental technologies for functional training and the development of sports performance.

Specifically, the PERFORMANCE BOARD consists of a flywheel platform, resting on two sledges which also allow it to be used as a sprint sled.

The flywheels have special handles so they can also be used as free weights; and the platforms has both special anchor points for elastic bands and four coupling holes to insert wheels and convert the platform into a slide board.

The functionality combined with portability of the PERFORMANCE BOARD makes it ideal for those who wants to train outdoors or for those who need to perform workouts in different environments

FR

PERFORMANCE BOARD est l'appareil tout-en-un de LITE qui contient un ensemble de technologies fondamentales pour l'entraînement fonctionnel et le développement de la performance sportive.

Concrètement, la PERFORMANCE BOARD est constituée d'une plate-forme à roue d'inertie, reposant sur deux luges qui lui permettent également d'être utilisée comme luge de sprint.

Les talons roues ont des poignées spéciales afin qu'ils puissent également être utilisés comme poids libres ; et les plates-formes ont à la fois des points d'ancrage spéciaux pour les bandes élastiques et quatre trous d'accouplement pour insérer des roues et convertir la plate-forme en planche à glissière.

La fonctionnalité, combinée à la portabilité du PERFORMANCE BOARD, le rend idéal pour ceux qui veulent s'entraîner à l'extérieur ou pour ceux qui ont besoin d'effectuer des entraînements dans différents environnements.

ITA

La PERFORMANCE BOARD è il dispositivo all-in-one di LITE che offre un insieme di tecnologie fondamentali per l'allenamento funzionale e lo sviluppo della performance sportiva.

In particolare, la PERFORMANCE BOARD è composta da una pedana isoinerziale, appoggiata su due slitte che consentono anche di utilizzarla come traino per sprint.

I volani hanno apposite asole in modo da poterli utilizzare anche come pesi liberi; e la pedana ha sia specifici punti di ancoraggio elastici che quattro sedi per inserire le ruote e convertire la pedana in una slide board.

La varie funzionalità combinate con la portabilità della PERFORMANCE BOARD la rendono ideale per chi vuole allenarsi all'aperto o per chi ha bisogno di eseguire allenamenti in diversi ambienti.

ESP

El SWING es la caja pliométrica pro-El PERFORMANCE BOARD es el dispositivo todo en uno de LITE que contiene un conjunto de tecnologías fundamentales para el entrenamiento funcional y el desarrollo del rendimiento deportivo.

Específicamente, el PERFORMANCE BOARD consta de una plataforma con volante de inercia, apoyada sobre dos trineos que también permiten utilizarlo como trineo de arrastre para sprints.

Los volantes de inercia tienen asas especiales para que también puedan ser utilizados como pesas libres; y la plataforma tiene tanto puntos de anclaje especiales para bandas elásticas como cuatro agujeros de acoplamiento para insertar ruedas y convertir la plataforma en una tabla deslizante.

La funcionalidad combinada con la portabilidad del PERFORMANCE BOARD lo hace ideal para aquellos que desean entrenar al aire libre o para aquellos que necesitan realizar entrenamientos en diferentes entornos.



PERFORMANCE BOARD
KEY FEATURES

ENG

Flywheel training allows you to generate resistance by accelerating and decelerating a flywheel with and exercise rope. This modern methodology is extremely effective for developing strength during sport-specific movements that require eccentric overloads.

The handles on the flywheels allow you to use them also as free weights, so you can perform a full body workout that can improve motor control and coordination.

The anchor points allow you to connect elastic bands to the platform and perform bilateral explosive movements that benefit high-speed sports gestures.

The wheels allow you to perform sliding exercises, ideal for strengthening the core and flexors without overloading the joints.

The special sleds allow you to perform resisted sprints and lateral runs to develop power and speed during these key athletic gestures that require horizontal force applications.

FR

L'entraînement au roue d'inertie vous permet de générer de la résistance en accélérant et en décélérant un roue d'inertie avec une corde d'exercice. Cette méthodologie moderne est extrêmement efficace pour développer la force lors de mouvements spécifiques au sport qui nécessitent des surcharges excentriques.

Les poignées sur le roue vous permettent de les utiliser également comme poids libres, de sorte que vous pouvez effectuer un entraînement complet du corps qui peut améliorer le contrôle moteur et la coordination.

Les points d'ancrage permettent de connecter des bandes élastiques à la plate-forme et d'effectuer des mouvements explosifs bilatéraux qui profitent aux gestes sportifs à grande vitesse.

Les roues permettent de réaliser des exercices de glisse, idéales pour renforcer le tronc et les fléchisseurs sans surcharger les articulations.

Les traîneaux spéciaux vous permettent d'effectuer des sprints résistés et des courses latérales pour développer la puissance et la vitesse lors de ces gestes athlétiques clés qui nécessitent des applications de force horizontales.

ITA

L'allenamento isoinerziale consente di generare resistenza accelerando e decelerando un volano con una corda. Questa metodologia moderna è estremamente efficace per lo sviluppo della forza durante movimenti sport-specifici che richiedono sovraccarichi eccentrici.

Le asole sui volani consentono di utilizzarli anche come pesi liberi, per un allenamento completo del corpo che può migliorare il controllo motorio e la coordinazione.

I punti di ancoraggio consentono di collegare elastici alla piattaforma e di eseguire movimenti bilaterali esplosivi che beneficiano dei gesti sportivi ad alta velocità. Le ruote consentono di eseguire esercizi di scivolamento, ideali per rafforzare il core e i flessori senza sovraccaricare le articolazioni.

Le apposite slitte consentono di eseguire sprint e corsa laterale contro resistenze per sviluppare potenza e velocità durante questi gesti atletici chiave che richiedono applicazioni di forza orizzontale.

ESP

El entrenamiento con volante te permite generar resistencia acelerando y desacelerando un volante con una cuerda de ejercicio. Esta metodología moderna es extremadamente efectiva para desarrollar fuerza durante movimientos específicos del deporte que requieren sobrecargas excéntricas.

Las asas de los volantes te permiten usarlos también como pesas libres, por lo que puedes realizar un entrenamiento de cuerpo completo que puede mejorar el control motor y la coordinación.

Los puntos de anclaje te permiten conectar bandas elásticas a la plataforma y realizar movimientos explosivos bilaterales que benefician a los gestos deportivos de alta velocidad.

Las ruedas te permiten realizar ejercicios de deslizamiento, ideales para fortalecer el núcleo y los flexores sin sobrecargar las articulaciones.

Los trineos especiales te permiten realizar carreras de resistencia y carreras laterales para desarrollar potencia y velocidad durante estos gestos atléticos clave que requieren aplicaciones de fuerza horizontal.

ENG

Max size (WxDxH)*
48 x 76 x 21 cm
Device weight*
18kg
Max user weight
120 kg
Exercise surface size (WxDxH)
41 x 60 x 14 cm
Rope range of motion
200cm

**Without accessories attached*

Elastic resistance range
Yellow band = 4,5 kg
Geen band = 9 kg
Red band = 13,5 kg
Blue band = 18 kg
Blacklband = 22,5 kg

Flywheel resistance range at 0,5 m·s²

138-1172N

Grey flyhweel: 1,8kg, 202,5 kgcm²
Red Flywheel: 3kg - 337,5 kgcm²
Black flywheel: 6kg, 675 kgcm²

Max resistance is reached by adding two black flywheels and one red flywheel

Sled resistance range

Under the platform there is a special seat in which to insert the flywheesl so as the vary sled resistance from 15-30kg

FR

Taille maximum (LxPxH)*
48 x 76 x 21 cm
Poids de l'appareil
18 kg
Poids maximum de l'utilisateur
120 kg
Taille de la surface d'exercice (LxPxH)
41 x 60 x 14 cm
Amplitude de mouvement de la corde
200cm

**Sans accessoires attachés*

Plage de résistance élastique
Élastique jaune = 4,5 kg
Élastique vert = 9 kg
Élastique rouge = 13,5 kg
Élastique bleu = 18 kg
Élastique noir = 22,5 kg

Plage de résistance de roues d'inertie à 0,5 m·s²
138-1172N

Roue d'inertie grise : 1,8 kg, 202,5 kgcm²
Roue d'inertie rouge: 3 kg - 337,5 kgcm²
Roue d'inertie noire : 6 kg, 675 kgcm²

La résistance maximale est obtenue en ajoutant deux roues d'inertie noirs et un rouge

Gamme de résistance du traîneau

Sous la plate-forme, il y a un siège spécial dans lequel insérer la roue d'inertie afin que la résistance du traîneau varie de 15 à 30 kg.

ITA

Dimensioni massime (LxPxH)*
48 x 76 x 21cm
Peso del dispositivo*
18 kg
Peso massimo dell'utente
120 Kilogramm
Dimensioni della superficie di esercizio (LxPxH)
41 x 60 x 14 cm
Range di movimento della corda
200cm

**Senza accessori allegati*

Range di resistenza elastica
Elastico giallo = 4,5 kg
Elastico verde = 9 kg
Elastico rosso = 13,5 kg
Elastico blu = 18 kg
Elastico nero = 22,5 kg

Range di resistenza isoinerziale a 0,5 m·s²
138-1172N

Volano grigio: 1,8 kg, 202,5 kgcm²
Volano rosso: 3 kg - 337,5 kgcm²
Volano nero: 6 kg, 675 kgcm²

La resistenza massima si ottiene utilizzando due volani neri e uno rosso.

Range di resistenza del traino

Sotto la pedana, c'è un apposita tasca in cui inserire volani in modo che la resistenza della slitta vari da 15 a 30 kg.

ESP

Tamaño máximo (AxPxA)*
48 x 76 x 21 cm
Peso del dispositivo
18 kg
Peso máximo del usuario
120 kg
Tamaño de la superficie de ejercicio (AxPxA)
41 X 60 X 14 cm
Rango de movimiento de la cuerda
200cm

**Sin accesorios adjuntos*

Rango de resistencia elástica
Elastico amarillo = 4,5 kg
Elastico verde = 9 kg
Elastico rojo = 13,5 kg
Elastico azul = 18 kg
Elastico negro = 22,5 kg

Rango de resistencia del volante de inercia à 0,5 m·s²
138-1172N

Volano gris: 1,8 kg, 202,5 kgcm²
Volano rojo: 3 kg, 337,5 kgcm²
Volano negro: 6 kg, 675 kgcm²

La resistencia máxima se alcanza agregando dos volantes negros y un volante rojo.

Rango de resistencia del trineo

Debajo de la plataforma hay un asiento especial en el cual insertar los volantes de inercia para variar la resistencia del trineo de 15-30 kg.

PERFORMANCE BOARD
SPECIFICATIONS

ENG

1. Flywheels set (1 balck,1 red, 1 grey)
2. Squat belt, one size
3. Handles, 28mm grips
4. Anklet
5. Elastic bands
6. Rope and carabiner set for sled use
7.Wall fixing support to exercise with the device placed vertically to the wall
8. 4-wheels set for slide board use

FR

1. Jeu de roues (1 noir, 1 rouge, 1 gris)
2. Ceinture de squat, taille unique
3. Poignées, grip de 28 mm
4. Sangle de cheville
5. Bandes élastiques
6. Ensemble corde et mousqueton pour utilisation en traîneau
7. Support de fixation murale pour faire de l'exercice avec l'appareil placé verticalement au mur
8. Jeu de 4 roues pour une utilisation en slide board

ITA

1. Set di volani (1 nero, 1 rosso, 1 grigio)
2. Cintura per squat, taglia unica
3. Maniglie, impugnature da 28 mm
4. Cavigliera
5. Elastici
6. Set di corda e moschettone per l'uso da slitta
7. Supporto di fissaggio a parete per esercitarsi con il dispositivo posizionato verticalmente alla parete
8. Set di 4 ruote per l'uso slide board

ESP

1. Juego de discos (1 negro, 1 rojo, 1 gris)
2. Cinturón de sentadillas, talla única
3. Mangos, agarres de 28mm
4. Tobillera
5. Bandas elásticas
6. Juego de cuerda y mosquetón para uso con trineo
7. Soporte de fijación en pared para hacer ejercicios con el dispositivo colocado verticalmente en la pared
8. Juego de 4 ruedas para uso como tabla de deslizamiento.

PERFORMANCE BOARD - BASE



1


2


3



4

PERFORMANCE BOARD - FULL


5


6


7



8

SUIFF *high precision dinamometer*



MEASURE YOUR LITE WORKOUT

ENG

The Suiff S2 is an exclusive wireless sensor tailored to measure traction forces in both dynamic and static muscle exercises. Manufactured by our Spanish partner Suiff, it seamlessly pairs with various LITE Cable Machines (INERTIA, AIRSPEED, REVOLVE, PERFORMANCE BOARD) to measure your workout.
Attachable between the cable and accessory, it captures force data and transmits wirelessly to mobile devices. The Suiff® Pro Mobile App processes this data, presenting real-time force feedback. The Suiff S2, combined with the app, provides comprehensive tracking of muscle workouts, facilitating progress and optimization.

Specifications:
Weight: 1.2 kg
Max Load: 200 kg
Sample Frequency: 100 Hz
Dimensions: 136x78x31 mm

Key features:
1. User-friendly design
2. Intuitive navigation
3. Real-time force biofeedback
4. Instant display of force metrics (instantaneous, mean, peak)
5. Unlimited customer management
6. Client registration/deregistration

The sensor is compatible with Android devices only. We do not directly sell the device, but if you're interested, we can direct you to the

FR

Le Suiff S2 est un capteur sans fil exclusif conçu pour mesurer les forces de traction lors d'exercices musculaires dynamiques et statiques. Fabriqué par notre partenaire espagnol Suiff, il s'associe parfaitement à diverses machines à câble LITE (INERTIA, AIRSPEED, REVOLVE, PERFORMANCE BOARD) pour mesurer votre entraînement.
Fixé entre le câble et l'accessoire, il capte les données de force et les transmet sans fil aux appareils mobiles. L'application mobile Suiff® Pro traite ces données et affiche en temps réel les retours sur la force exercée. Le Suiff S2, combiné avec l'application, offre un suivi complet des séances d'entraînement musculaire, facilitant ainsi les progrès et l'optimisation.

Caractéristiques techniques :
Poids : 1,2 kg
Charge maximale : 200 kg
Fréquence d'échantillonnage : 100 Hz
Dimensions : 136x78x31 mm

Principales caractéristiques :
1. Conception conviviale
2. Navigation intuitive
3. Retours en temps réel sur la force exercée
4. Affichage instantané des mesures de force (instantanée, moyenne, pic)
5. Gestion illimitée des clients
6. Inscription/désinscription des clients

Le capteur est compatible uniquement avec les appareils Android. Nous ne vendons pas directement l'appareil, mais si vous êtes intéressé, nous pouvons vous orienter vers le distributeur pertinent dans votre pays.

ITA

Il Suiff S2 è un esclusivo sensore wireless progettato per misurare le forze di trazione sia negli esercizi muscolari dinamici che statici. Prodotta dal nostro partner spagnolo Suiff, si abbina in modo fluido a diverse macchine a cavo LITE (INERTIA, AIRSPEED, REVOLVE, PERFORMANCE BOARD) per misurare il tuo allenamento.
Applicabile tra il cavo e l'accessorio, cattura i dati di forza e li trasmette senza fili a dispositivi mobili. L'app mobile Suiff® Pro elabora questi dati, presentando un feedback in tempo reale sulla forza. Il Suiff S2, combinato con l'app, offre un monitoraggio completo degli allenamenti muscolari, facilitando il progresso e l'ottimizzazione.

Specifiche:
Peso: 1,2 kg
Carico massimo: 200 kg
Frequenza di campionamento: 100 Hz
Dimensioni: 136x78x31 mm

Caratteristiche chiave:
1. Design user-friendly
2. Navigazione intuitiva
3. Feedback biometrico in tempo reale
4. Visualizzazione istantanea delle metriche di forza (istantanea, media, picco)
5. Gestione illimitata dei clienti
6. Registrazione/deregistrazione dei clienti

Il sensore è compatibile solo con dispositivi Android. Non vendiamo direttamente il dispositivo, ma se sei interessato, possiamo indirizzarti al distributore pertinente nel tuo paese.

ESP

El Suiff S2 es un exclusivo sensor inalámbrico diseñado para medir las fuerzas de tracción en ejercicios musculares tanto dinámicos como estáticos. Fabricado por nuestro socio español Suiff, se combina perfectamente con varias máquinas de cables LITE (INERTIA, AIRSPEED, REVOLVE, PERFORMANCE BOARD) para medir tu entrenamiento.
Se puede colocar entre el cable y el accesorio, capturando datos de fuerza y transmitiéndolos de forma inalámbrica a dispositivos móviles. La aplicación móvil Suiff® Pro procesa estos datos, presentando una retroalimentación de fuerza en tiempo real. El Suiff S2, combinado con la aplicación, ofrece un seguimiento completo de los entrenamientos musculares, facilitando el progreso y la optimización.

Especificaciones:
Peso: 1,2 kg
Carga máxima: 200 kg
Frecuencia de muestreo: 100 Hz
Dimensiones: 136x78x31 mm

Características clave:
1. Diseño fácil de usar
2. Navegación intuitiva
3. Retroalimentación de fuerza en tiempo real
4. Presentación instantánea de métricas de fuerza (instantánea, media, máxima)
5. Gestión ilimitada de clientes
6. Registro/deregistro de clientes

El sensor es compatible solo con dispositivos Android. No vendemos directamente el dispositivo, pero si estás interesado, podemos indicarte el distribuidor relevante en tu país.