



## PERFORMANCE & SPORT

Ciò che migliora la performance, previene l'infortunio

performance & sport





## BARRA AEROBICA

UN PERSONAL TRAINER  
A SCOPO TERAPEUTICO,  
RIABILITATIVO E SPORTIVO



La Barra Aerobica aiuta ad allenarsi in modo versatile. Può essere utilizzata come strumento, ad esempio per fare stretching. Con la barra aerobica si possono effettuare dozzine di esercizi funzionali per tutto il corpo. Questo tipo di allenamento porta a migliorare l'equilibrio, la mobilità ed il tono muscolare. L'uso della barra aerobica può essere inoltre combinato ad esercizi che prevedono l'utilizzo dello step. La barra aerobica è ricoperta da un soffice e confortevole rivestimento nell'impugnatura. (Lunghezza 122.5 cm)



## STEP PROFESSIONALE

**APA09.38 KG 3**

**APA09.39 KG 4**

**APA09.40 KG 6**

**APA09.41 KG 8**

**APA09.38X01 Porta barre con ruote**

**APA09.38X02 Porta barre aerobiche 16pz**

**APA09.38X00 Set di barre aerobiche da kg. 3-4-6-8**



Con questo robusto step ci si può allenare in modo sicuro anche durante gli allenamenti più duri. La pedana di contatto ha una superficie rivestita di gomma che la rende sicura e non scivolosa. L'altezza è facilmente regolabile in tre misure diverse (15, 20 e 25cm). Disponibile nei seguenti colori: nero-rosso e nero-grigio. (97 x 36 x 25cm, peso: 8kg)

**APA09.43 Step professionale nero**

**APA09.58 Step professionale rosso**

## JUMPBOKES

Possono essere utilizzati efficacemente per praticare coordinazione, elasticità, agilità ed equilibrio. Sono disponibili singolarmente. Jumpbox è una piattaforma di allenamento sicura. La superficie superiore è rivestita di gomma antiscivolo per una maggiore aderenza e il telaio è in acciaio resistente.

Disponibile in quattro altezze diverse:  
30cm, 45cm, 60cm e 75cm, sovrapponibili

**APA09.46**

**Set di 4 Jumpbox da 30-45-60-75 cm**

**APA09.47 JUMBOX 30CM**

**APA09.48 JUMBOX 45CM**

**APA09.49 JUMBOX 60CM**

**APA09.50 JUMBOX 75CM**







Torre di colore nero porta manubri di ottima qualità a due lati. Offre un'eccellente soluzione per posizionare i manubri cromati da 1 a 10kg.

**APA09.043 Tower rack**

Questi stilosi manubri cromati, riflettenti e attraenti, apportano un grande impatto visivo inseriti in una palestra riabilitativa. Le impugnature sono ergonomiche per maggior comfort di impugnatura. Ultra resistenti a graffi, crepe o scrostamenti. Vengono venduti anche separatamente.

Manubri cromati:

**APA09.44X00**

Set di 10 manubri da Kg. 1 a 10

**APA09.44X01 - Kg. 01**

**APA09.44X02 - Kg. 02**

**APA09.44X03 - Kg. 03**

**APA09.44X04 - Kg. 04**

**APA09.44X05 - Kg. 05**

**APA09.44X06 - Kg. 06**

**APA09.44X07 - Kg. 07**

**APA09.44X08 - Kg. 08**

**APA09.44X09 - Kg. 09**

**APA09.44X10 - Kg. 10**



## TOWER RACK

## MANUBRI CROMATI

## KETTLEBELL

## RACK

PER PALLE MEDICHE  
E KETTLEBELLS

È un attrezzo antichissimo, venne utilizzato, per la prima volta, addirittura duemila anni fa; nell'antico Egitto ci si allenava con delle giare particolari riempite di materiali diversi, dalla sabbia all'acqua, al fine di variare il peso del kettlebell per migliorare la forza e la resistenza muscolare.

Oggi si è riscoperto la capacità di coniugare in una unica attività l'allenamento cardio vascolare, la coordinazione e lo sviluppo motorio. Oltre che essere utilizzato nei CENTRI FITNESS, nello SPORT, nell'AMBITO MILITARE per l'addestramento fisico dei soldati, sta diventando importante anche nella FISIOTERAPIA utilizzato per fini riabilitativi.

Un ottimo rapporto prezzo/qualità con un delizioso design. Tabella con esercizi inclusa.

Kettlebell

Set composto da Kg. 02-04-06-08

**APA09.45X00**

Set composto da Kg. 02-03-04

**APA09.45X01**



### RACK PER PALLE MEDICHE E KETTLEBELLS

Design semplice ma funzionale.

3 livelli con la possibilità di mettere fino a 5 pezzi

**APA09.45 RACK per 5 pezzi**



## BARRA CON ELASTICI



**APA09.61**

É uno strumento innovativo, versatile e pratico che combina in un unico ausilio gli allenamenti che possono essere eseguiti sia con il bastone che con gli elastici. Consiste in un bastone in fibra di vetro con impugnature in gommapiuma e due elastici; il bastone permette di eseguire esercizi di mobilità articolare e stabilità posturale mentre gli elastici aggiungono resistenza alle attività.

- Permette di eseguire:
  - esercizi aerobici
  - esercizi di condizionamento muscolare
  - esercizi di flessibilità
  - esercizi di allungamento
  - esercizi propriocettivi
- esercizi di coordinazione
- lavori riabilitativi
- allenamento della forza esplosiva
- riduzione massa grassa
- tonificazione
- mantenimento.



## AQUA

BARRA BLU CON ELASTICI

Barra blu con impugnatura e due elastici con resistenza 1-15kg utilizzabile per il lavoro anche in acqua. Lunghezza 117cm

**APA09.68**



## POWER SLIDER

Idoneo per tutti i livelli da principianti ad atleti professionisti. Puoi scivolare ovunque senza utilizzare sci o pattini ed effettuare vari esercizi per esercitare tutti i distretti muscolari. Gli esercizi si possono effettuare in varie posizioni, ad esempio in piedi, push up, skating, plank, supini, ecc.

- Rafforzamento articolazioni
- Rinforzo muscolare
- Equilibrio
- Resistenza

### APA09.42

Piattaforma per esercizi 180 cm

### APA09.42.1

Piattaforma per esercizi 230 cm



Il Pro Fitter è divertente e facile da usare! Idoneo per tutte le età e capacità. Tutti possono rendersi conto degli immediati risultati di cross training con Pro Fitter!

È fornito con oltre 20 esercizi consigliati che aiuteranno a migliorare la forza e la stabilità degli arti inferiori, della muscolatura del torso e della parte superiore del corpo.

Dal 1985, atleti e professionisti del settore medico in tutto il mondo contano su Pro Fitter per migliorare la performance sportiva, riabilitare lesioni ed aumentare il livello di qualità di vita. Di seguito alcuni dei benefici:

- Miglior equilibrio, coordinazione e agilità
- Aumento di forza e stabilità nella muscolatura del tronco
  - Capacità di reazione più veloce e precisa
  - Migliore resistenza cardiovascolare
  - Migliore propriocezione, riducendo così i rischi di infortuni durante la pratica sportiva

Il Pro Fitter Physio Kit include:

- 2 Racchette (129,5 cm) per utenti con limitato equilibrio
- Due pedane per lavoro progressivo
- Tabella esercizi e DVD con 20 esercizi funzionali
- Piedini Rotanti, oscillanti indipendenti
- Sei livelli di difficoltà facilmente intercambiabili a seconda del peso corporeo.

### APA09.56

Pro fitter physio

## PRO FITTER 3D CROSS

TRAINER PHYSIO KID





# BODYBLADE®



**UTILIZZATO DA TUTTI,  
DAL PAZIENTE IN RIABILITAZIONE  
ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO.**

**UN METODO DI ALLENAMENTO DIVERTENTE,  
EFFICIENTE ED ALTAMENTE EFFICACE,  
AD IMPATTO ZERO.**

**STIMOLA LA MENTE E IL CORPO PER  
INCREMENTARE LA FORZA, L'EQUILIBRIO,  
LA COORDINAZIONE E LA POSTURA.**

Il metodo Bodyblade consiste in tecniche di esercizio e prodotti sviluppati dal fisioterapista Bruce Hymanson utili ad attivare gli stabilizzatori della colonna. Altamente dinamici, forniscono una piattaforma per la riabilitazione e l'allenamento per la performance sportiva, un potenziamento dell'allenamento e del personal training. Ogni utilizzatore avrà un miglioramento della funzione, un movimento più equilibrato, una miglior definizione muscolare. Nessun altro attrezzo per l'allenamento può offrire la stessa qualità negli esercizi di stabilità del core, della spalla e della stabilizzazione pelvica, quanto il Bodyblade.

*“É sempre stata mia filosofia e il mio obiettivo riabilitare e allenare il corpo usando solidi principi di functional training in combinazione con la conoscenza del movimento e della performance umana. Questi due pilastri sono profondamente radicati nello sviluppo, design ed esecuzione del Metodo Bodyblade. Pertanto la mia promessa a voi è che l'utilizzo di Bodyblade vi aiuterà a raggiungere con successo i vostri obiettivi personali nell'allenamento. Grazie all'unione tra la tecnologia della vibrazione ed il potere dell'inerzia, Bodyblade è uno strumento unico e reattivo che aiuta a fare la differenza nella vita di tutti i giorni.”*

Bruce Hymanson

**BODYBLADE**





### COME FUNZIONA BODYBLADE

La chiave del Bodyblade® è la tecnologia a contrazione rapida (RCT) che aiuta a contrarre automaticamente i tuoi muscoli. Più forte sarà la spinta che generate nella barra, in avanti ed indietro, più la barra si flette e maggiore sarà la resistenza esercitata da un corpo sempre più forte, reattivo e stabile.

### BENEFICI

- ✓ Aumento generale di forza, equilibrio e coordinazione.
- ✓ Miglioramento della stabilità, flessibilità e benessere delle articolazioni
- ✓ Aumentata attività cardiovascolare
- ✓ Baricentro più forte e reattivo
- ✓ Aumento della resistenza muscolare
- ✓ Lavoro efficace su tutti i gruppi muscolari nel corpo con maggior consumo di calorie
- ✓ Un corpo tonico e slanciato

### BOBYBLADE PRODUCTS

La linea di prodotti Bodyblade consiste in tre tipi diversi di Bodyblade, DVD e una gamma di accessori.

1. Bodyblade Pro 152 cm  
**APA06.47**
2. Bodyblade Classic 122 cm  
**APA06.48**
3. Bodyblade CXT 102 cm  
**APA06.49**



	PRO	CLASSIC	CXT
Riabilitazione	✓	✓	✓
Allenamento Performance Sports	✓	✓	
Allenamento Forza	✓	✓	
Allenamento di gruppo	✓	✓	
Allenamento Cardiovascolare	✓	✓	✓
Bambini			✓
Anziani	✓	✓	✓

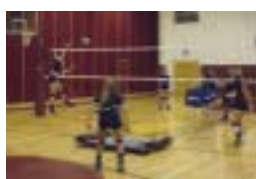


### BOBYBLADE METHOD EDUCATION

I Corsi sul metodo formativo Bodyblade vengono offerti in tutto il mondo. I partecipanti otterranno la conoscenza e le capacità necessarie a creare e condurre classi orientate ai risultati per piccoli gruppi, circuiti High intensity Interval Training (HIIT) e sessioni di riabilitazione. Questi corso interattivi sul metodo Bodyblade coinvolgono i professionisti con il giusto mix di scienza, nomenclatura e applicazione pratica ed include istruzioni su come utilizzare Bodyblade, orientamento corretto utilizzando tre piani di movimento e comprensione dei concetti di vibrazione e resistenza inerziale.



BASEBALL  
BASKET  
FOOTBALL  
GYMNASTICS  
SOCCER  
TENNIS  
VOLLEYBALL



# VERTIMAX®

PLATFORM TRAINING SYSTEM

## IL MIGLIOR SISTEMA AL MONDO PER L'ALLENAMENTO

DELLA VELOCITÀ,  
DEL SALTO, DELLA PERFORMANCE  
E DEL RECUPERO FUNZIONALE.

*È utilizzato da molti club e dagli atleti professionisti più importanti al mondo in tutti gli sport. È l'unico sistema in grado di applicare contemporaneamente un carico in entrambe le gambe e le braccia sia nella fase di spinta che nella fase aerea-dinamica.*

Le squadre che impiegano VertiMax nella loro formazione: Manchester United, Leeds United, Ipswich Town, Norwich City, Milan, West Ham United, Manchester City, Celtic, Arsenal, Manchester City, e SL Benfica.

**INSERITE VERTIMAX NEL VOSTRO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO E RECUPERO COME HANNO FATTO GIÀ MIGLIAIA DI SQUADRE, ALLENATORI E RIABILITATORI IN TUTTO IL MONDO**

I due modelli: V8 e V8 EX sono composti di 8 fasce di resistenza regolabili, integrate, progettate per vincoli agli arti inferiori ed ai piedi. L'allenamento per potenziare la velocità può essere realizzato con entrambi i modelli che utilizzano fino a 4 bande estendibili al di fuori del perimetro della pedana. Il modello V8 si estende per circa 9 mt mentre il modello V8 EX si estende per circa 18 mt.



GUARDA I VIDEO SU  
[ABILITYGROUP.IT](http://ABILITYGROUP.IT)







## VERTIMAX RAPTOR

Leggero, innovativo, rivoluzionario, portatile. Sistema portatile ad elastici utilizzabile dall'atleta da da 0 a 40 metri di distanza. Il Raptor può essere installato in 2 minuti in qualsiasi struttura, campo, pista, palazzetto.

**APA06.00152**



**APA06.00147**

PLATTFORM TRAINING SYSTEM "V8 STANDARD" (composto da 8 corde elastiche, cintura vita, set per la flessione dell'anca, set maniglie mano, set caviglia, manuale d'uso e DVD Dimensioni 152X122CM, 54 Kg)

**APA06.00147**

PLATTFORM TRAINING SYSTEM " V8 STANDARD" (composto da 8 corde elastiche, cintura vita, set per la flessione dell'anca, set maniglie mano, set caviglia, manuale d'uso e DVD Dimensioni 152X122CM, 54 Kg)

**APA06.00148**

PLATTFORM TRAINING SYSTEM " V8 LARGE " (composto da 8 corde elastiche, cintura vita, set per la flessione dell'anca, set maniglie mano, set caviglia, manuale d'uso e DVD Dimensioni 183X122CM, 66 Kg)



### ACCESSORI

**APA06.00147X01** Set per la caviglia

**APA06.00147X02** Set large per la flessione dell'anca

**APA06.00147X03** Set medium per la flessione dell'anca

**APA06.00147X04** Set small per la flessione dell'anca

**APA06.00147X05** Set maniglie

**APA06.00147X06** Set con presa palmo della mano

**APA06.00147X07** Set cintura lombare large

**APA06.00147X08** Set cintura lombare medium

**APA06.00147X09** Set cintura lombare small

**APA06.00147X10** Cinghia 360 large

**APA06.00147X11** Cinghia 360 medium

**APA06.00147X12** Cinghia 360 small



La corda a resistenza si estende e genera una forza in direzione opposta per migliorare la velocità e migliorare i cambi di direzione e la forza esplosiva. La resistenza varia da 1-15kg.

Lunghezza della corda 300cm a riposo fino a 700cm in massimo allungamento comprensivo di 2 fasce.



## SPEED ACCELERATOR

Misure (cm): varie misure

Peso (kg): 1,65

Colore: black/red

**APA09.55**



## OSTACOLO



Cavalletto ad ostacoli ideali per l'allenamento delle prestazioni atletiche. Sono regolabili in altezza da 15 a 30cm. Il set include 4pz.

Misure (cm): 46x28,5 x 40,5

Peso 8Kg): 1,5

Colore: Rosso/nero

**APA09.65**



La scaletta Speed Ladder migliora l'accelerazione, la spinta laterale e le capacità di cambi di direzione migliorando l'equilibrio, il ritmo ed il controllo del corpo.

Misure (cm): 525 x 43,3 x 0,7

Peso(kg): 1,05

Colore: black/red

**APA09.64**



## SCALETTA SPEED LADDER



## SET CONI ALLENAMENTO VELOCITÀ



Set di coni numerati che permettono una varietà di esercizi per migliorare la velocità, i tempi di reazione, l'agilità e la potenza esplosiva. Set composto da 10pz altezza 23cm

Misura: (cm): 13,7 x 13,7 x 22,5  
Peso:kg): 0,84 Colore: red  
**APA09.63**



I coni a disco si utilizzano per migliorare le capacità di un atleta di accelerazione, cambi di direzione e tempi di reazione nonché la potenza esplosiva. Set composto da 10pz.

Misura (cm): 19 x 19 x 5,5  
Peso (kg): 0,26 Colore: red  
**APA09.62**

## TRAMPOLINO ELASTICO

L'utilizzo del tappeto elastico è uno dei migliori esercizi per il sistema respiratorio e circolatorio senza affaticare le articolazioni. Telaio in acciaio con 6 piedi antiscivolo, 32 molle che garantiscono la tensione del materassino, con bordi imbottiti. Portata massima 100 kg.

Misure: 96 x 96 x 22  
**APA06.00113**

