



HIGH-PERFORMANCE
MACHINES for
HIGH-PERFORMANCE
HUMANS

#welcometothenewgame

CATALOG 2023 | VERSION 02





GET READY TO BECOME A HIGH PERFORMANCE HUMAN



SUMMARY

► ENG

The company and its rationale **02**
The family behind the machines **04**
From product concept to design **06**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
Key features **10**
Specifications **12**
REVOLVE
Key features **16**
Specifications **18**
POWERUP
Key features **22**
Specifications **24**
INERTIA
Key features **28**
Specifications **30**
SWING
Key features and specifications **34**
PERFORMANCE BOARD
Key features **40**
Specifications **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
Fonctionnalités clés **10**
Spécifications **12**
REVOLVE
Fonctionnalités clés **16**
Spécifications **18**
POWERUP
Fonctionnalités clés **22**
Spécifications **24**
INERTIA
Fonctionnalités clés **28**
Spécifications **30**
SWING
Fonctionnalités et spécifications clés **34**
PERFORMANCE BOARD
Fonctionnalités clés **40**
Spécifications **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
Caratteristiche principali **10**
Specifiche **12**
REVOLVE
Caratteristiche principali **16**
Specifiche **18**
POWERUP
Caratteristiche principali **22**
Specifiche **24**
INERTIA
Caratteristiche principali **28**
Specifiche **30**
SWING
Hauptmerkmale e Specifiche **34**
PERFORMANCE BOARD
Caratteristiche principali **40**
Specifiche **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
Características clave **10**
Especificaciones **12**
REVOLVE
Características clave **16**
Especificaciones **18**
POWERUP
Características clave **22**
Especificaciones **24**
INERTIA
Características clave **28**
Especificaciones **30**
SWING
Características y especificaciones clave **34**
PERFORMANCE BOARD
Características clave **40**
Especificaciones **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
La società e il suo razionale **02**
La famiglia dietro le macchine **04**
De la conception du produit au design **06**
REVOLVE
Caratteristiche principali **16**
Specifiche **18**
POWERUP
Caratteristiche principali **22**
Specifiche **24**
INERTIA
Caratteristiche principali **28**
Specifiche **30**
SWING
Hauptmerkmale e Specifiche **34**
PERFORMANCE BOARD
Caratteristiche principali **40**
Specifiche **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE

AIR SPEED
La familia detrás de las máquinas **04**
Del concepto al diseño del producto **06**
REVOLVE
Características clave **16**
Especificaciones **18**
POWERUP
Características clave **22**
Especificaciones **24**
INERTIA
Características clave **28**
Especificaciones **30**
SWING
Características y especificaciones clave **34**
PERFORMANCE BOARD
Características clave **40**
Especificaciones **42**
SUIFF **43**

PERFORMANCE LINE



ADVANCED ENGINEERING TO FIT SPORTS SCIENCE NEEDS

THE COMPANY AND ITS RATIONALE

► ENG

LITE is a young Italian company that specifically designs re-athletization and functional fitness equipment based on different and modern science-based technologies to completely integrate the free-weights training regime and create a more complete training context for improving sport performance and re-athletization.

The science-based rational behind LITE products is that the human body improves to a greater extend when is stressed in multiple ways; and the transfer of force and power to performance is higher when the training movement better simulate the competition movement. For this reason LITE products offer to exercise against different resistance type and at sport-specific working angles.

► FR

LITE est une jeune société italienne qui conçoit spécifiquement des équipements réathlétisation et fonctionnal fitness fondés sur des technologies scientifiques différentes et modernes afin d'intégrer complètement le régime d'entraînement avec des poids libres et de créer un contexte d'entraînement plus complet pour améliorer les performances sportives et la réathlétisation.

Le raisonnement scientifique qui sous-tend les produits LITE est que le corps humain s'améliore davantage lorsqu'il est sollicité de plusieurs façons et que le transfert de la force et de la puissance vers la performance est plus élevé lorsque le mouvement d'entraînement simule mieux le mouvement de compétition. C'est pourquoi les produits LITE permettent de s'entraîner contre différents types de résistance et selon des angles de travail spécifiques au sport.

► ITA

LITE è una giovane azienda italiana che progetta attrezzature per migliorare la riabilitazione e functional fitness basate su diverse tecnologie scientificamente comprovate e moderne, al fine di integrare completamente il regime di allenamento con i pesi liberi e creare un contesto di allenamento più completo che permette di migliorare le prestazioni sportive e la ri-reatletizzazione.

Il razionale scientifico alla base dei prodotti LITE è che il corpo umano migliora maggiormente quando viene sottoposto a stress multipli e il trasferimento di forza e potenza alle prestazioni è maggiore quando il movimento eseguito in allenamento simula quello della competizione. Per questa ragione, i prodotti LITE offrono la possibilità di svolgere esercizi contro diversi tipi di resistenza e ad angoli di lavoro specifici per lo sport.

► ESP

LITE es una joven empresa italiana que diseña específicamente equipos de entrenamiento de riabilitación y functional fitness basados en diferentes y modernas tecnologías científicas para integrar completamente el régimen de entrenamiento con pesas libres y crear un contexto de entrenamiento más completo para mejorar el rendimiento deportivo y la reatletización.

La razón científica detrás de los productos LITE es que el cuerpo humano mejora en mayor medida cuando se le somete a múltiples estresores; y la transferencia de fuerza y potencia al rendimiento es mayor cuando el movimiento de entrenamiento simula mejor el movimiento de competencia. Por esta razón, los productos de LITE ofrecen la posibilidad de ejercitarse contra diferentes tipos de resistencia y en ángulos de trabajo específicos para cada deporte.



THE FAMILY BEHIND THE MACHINES

► ENG

The LITE project was the brainchild of CEO Filippo Dolci (PhD in sport physiology), who perceived the need to make practical and functional equipment based on technologies complementary to free weights to further improve human performance. To realize the project, he has the support of his father, an old expert in mechanics, and his sister Virginia Dolci, Biomedical and management engineer.

Among many product prototypes, only those that match high quality standards for use are selected. That's because LITE wants to exclusively produce devices leaders in their category, providing the user with the best possible training experience.

► FR

Le projet LITE a été conçu par le PDG Filippo Dolci (doyen en physiologie du sport), qui a perçu la nécessité de fabriquer des équipements pratiques et fonctionnels fondés sur des technologies complémentaires aux poids libres pour améliorer encore les performances humaines. Pour réaliser le projet, il a le soutien de son père, ancien expert en mécanique, et de sa sœur Virginia Dolci, ingénier biomédicale et de gestion.

Parmi de nombreux prototypes de produits, seuls ceux qui correspondent à des normes de qualité élevées sont sélectionnés. C'est parce que LITE veut produire exclusivement des appareils leaders dans leur catégorie, offrant à l'utilisateur la meilleure expérience de formation possible.

► ITA

Il progetto LITE è stato ideato dal CEO Filippo Dolci (dottore in fisiologia del sport), che ha percepito la necessità di creare attrezature pratiche e funzionali basate su tecnologie complementari ai pesi liberi, per migliorare ulteriormente le prestazioni sportive. Per realizzare il progetto, ha il supporto del padre, esperto in meccanica, e della sorella Virginia Dolci, ingegnere biomédico e gestionale.

Tra i molti prototipi sviluppati, vengono selezionati solo quelli che rispondono ad elevati standard di qualità per l'uso. Questo perché LITE desidera produrre esclusivamente dispositivi leader nella loro categoria, fornendo all'utente la migliore esperienza di allenamento possibile.

► ESP

El proyecto LITE fue idea del CEO Filippo Dolci (doctor en fisiología del deporte), quien percibió la necesidad de fabricar equipos prácticos y funcionales basados en tecnologías complementarias a las pesas libres para mejorar aún más el rendimiento humano. Para realizar el proyecto, cuenta con el apoyo de su padre, un experto en mecánica, y su hermana Virginia Dolci, ingeniera biomédica y de gestión.

De entre muchos prototipos de productos, solo se seleccionan aquellos que cumplen con altos estándares de calidad para su uso. Esto se debe a que LITE quiere producir exclusivamente dispositivos líderes en su categoría, brindando al usuario la mejor experiencia de entrenamiento posible.



LITE

LITE®

WE PROTOTYPE AND PROTOTYPE AGAIN TO CREATE EXCELLENCE

FROM PRODUCT CONCEPT TO DESIGN

► ENG

The journey to turn any people training need in a LITE product starts in a small laboratory where the LITE team applies their advanced knowledge in sport science and engineering to create the best machine possible in terms of efficacy, versatility and ease of use. LITE devices durability overtime is finally assessed through rigorous mechanical test to create long-lasting products.

Any LITE product is fully developed and produced in Italy, with local high-quality customized components. The high-efficient mechanics and smart design are a clear touch of the finest Italian engineering and style as well as the results of multiple attempts to reach perfection.

Tout produit LITE est entièrement développé et fabriqué en Italie, avec des composants personnalisés locaux de haute qualité. La mécanique hautement efficace et la conception intelligente sont une touche claire de l'ingénierie et du style italiens les plus raffinés ainsi que les résultats de multiples tentatives pour atteindre la perfection.

► FR

Le voyage pour transformer tous les besoins d'entraînement en un produit LITE commence dans un petit laboratoire où l'équipe LITE applique ses connaissances avancées en sciences du sport et en ingénierie pour créer la meilleure machine possible en termes d'efficacité, de polyvalence et de facilité d'utilisation. La durabilité des appareils LITE dans le temps est enfin évaluée par des tests mécaniques rigoureux pour créer des produits durables.

Ogni prodotto LITE è completamente sviluppato e prodotto in Italia, con componenti personalizzate di alta qualità. La meccanica altamente efficiente e il design intelligente sono un chiaro segno dell'ingegneria e dello stile italiano più raffinati, nonché il risultato di molteplici tentativi per raggiungere la perfezione.

► ITA

Il viaggio per trasformare qualsiasi esigenza di allenamento in un prodotto LITE inizia in un piccolo laboratorio dove il team LITE applica le proprie conoscenze avanzate in scienza dello sport e ingegneria per creare la migliore macchina possibile in termini di efficacia, versatilità e facilità d'uso. La durata nel tempo dei dispositivi LITE viene infine valutata attraverso rigorosi test meccanici per creare prodotti di lunga durata.

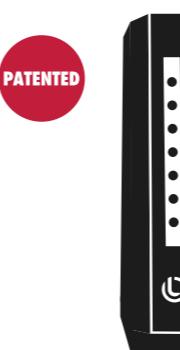
Cualquier producto de LITE está completamente desarrollado y producido en Italia, con componentes locales personalizados de alta calidad. La mecánica de alta eficiencia y el diseño inteligente son un claro ejemplo de la mejor ingeniería y estilo italiano, así como el resultado de múltiples intentos por alcanzar la perfección.



THE SMARTEST ITALIAN DESIGN MEETS STRENGTH TRAINING EQUIPMENT



► PERFORMANCE LINE



Pneumatic
cable-sprint machine

► 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 innovative 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.



Rock-mounted
functional trainer

► FR

LA PERFORMANCE LINE comprend les technologies d'entraînement LITE les plus efficaces pour la force, le conditionnement et la réatlhétisation. 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 réatlhétisation.



Quick set-up double
landmine

► ITA

La PERFORMANCE LINE include le tecnologie di allenamento LITE più efficienti per la preparazione atletica e 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 come preparatori 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.



Integrated change
resistance flywheel

► 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.



Adjustable instability
proprioceptive box



SPEED TRAINING MADE FASTER

AIR SPEED

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.

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.

► 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.

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.

► ITA

AIRSPEED è la macchina a cavo di LITE più versatile sul mercato. 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.

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 ejerce 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.



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.

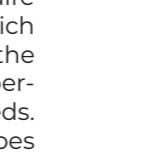
► ITA

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.

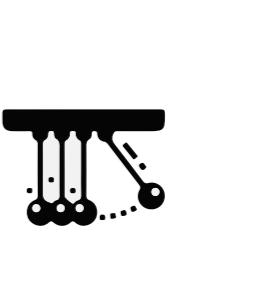
Free Weights



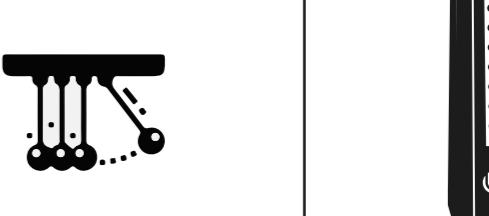
Momentum



AIR SPEED



No Momentum



AIRSPEED

SPECIFICATIONS

▶ ENG

▶ FR

▶ ITA

▶ ESP

Maximum size (WxDxH)

45 x 54 x 197 cm

Machine weight

80 kg

Guide height range

80 – 170 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 belt, one size

3. Rotational barbell, 30mm grip

4. Handles, 28mm grip

5. Anklet

6. Return arm for vertical movements

7. Functional kit for doubling the cable, including a rope, pulley, carabiner, and two accessory attachment points.

Taille maximum (LxPxH)

45 x 54 x 197 cm

Poids de la machine

80 kg

Plage de hauteur de guidage

80 – 170 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. kit fonctionnel pour doubler le câble, comprenant une corde, une poulie, un mousqueton et deux points d'attache pour accessoires.

Massima dimensione (LxPxH)

45 x 54 x 197 cm

Peso della macchina

80 kg

Range di altezza della guida

80 – 170 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. kit funzionale per raddoppiare il cavo, che include una corda, una pulea, un moschetton e due punti di attacco per accessori.

Tamaño máximo (AxPxA)

45 x 54 x 197 cm

Peso de la máquina

80 kg

Rango de altura de la guía

80 – 170 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 evita 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

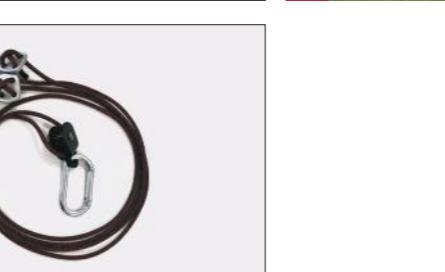
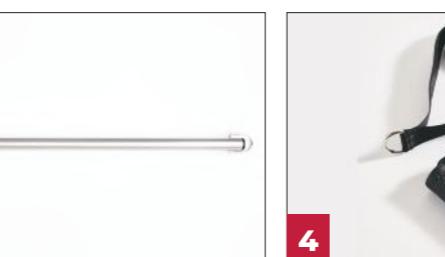
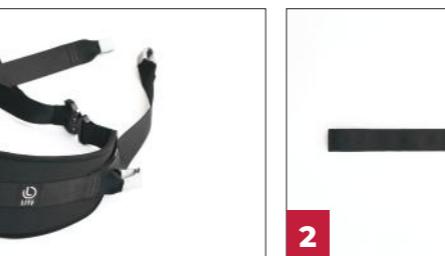
3. Barra rotativa, agarre de 30mm

4. Asas, agarre de 28 mm

5. Tobillera

6. Brazo de retorno para movimientos verticales

7. kit funcional para duplicar el cable, que incluye una cuerda, una polea, un mosquetón y dos puntos de sujeción para accesorios.





Rack-mounted functional trainer



NOW YOU CAN TURN YOUR RACK IN THE MOST VERSATILE 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 particulaires poulies, 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 bracci di sicurezza 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 puleggi, 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 rope's 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 bilanciere.
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

REVOLVE

SPECIFICATIONS

▶ ENG

Max size per arm (WxDxH)

9 x 98 x 20 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.

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

4. Barbell attachments

5. Rotational barbell, 30mm grip

▶ FR

Taille maximum par bras (LxPxH)

9 x 98 x 20 cm

Poids par bras

13 Kg

200 x 70 x 900 mm

Amplitude de mouvement de la corde

220 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.

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

4. Attaches pour haltères

5. Rotational barbell, 30mm grip

▶ ITA

Dimensioni massime per braccio (AxPxA)

9 x 98 x 20 cm

Peso per braccio

13 kg

Range di movimento della corda

220cm

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.

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

4. Agganci per bilanciere

5. Manubrio rotante, impugnatura da 30 mm.

▶ ESP

Tamaño máximo per brazo (AxPxA)

9 x 98 x 20 cm

Peso por brazo

13 Kg

Rango de movimiento de la cuerda

220cm

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.

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

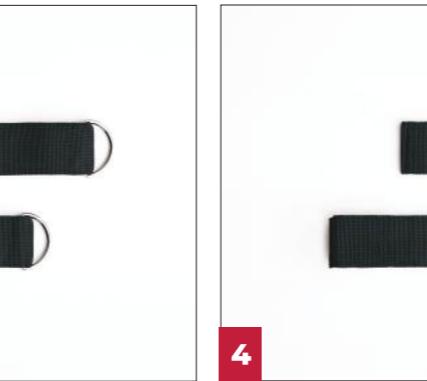
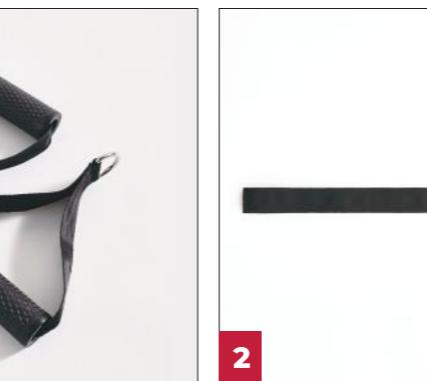
1. Mangos con agarre de 28mm

2. Cinturón 360, talla única

3. Tobillera

4. Accesorios para barras

5. Barra rotativa, agarre de 30mm





 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.

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.

► 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 levant 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.

► 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.

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.

► 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 involucran movimientos de empuje, tracción y rotación.

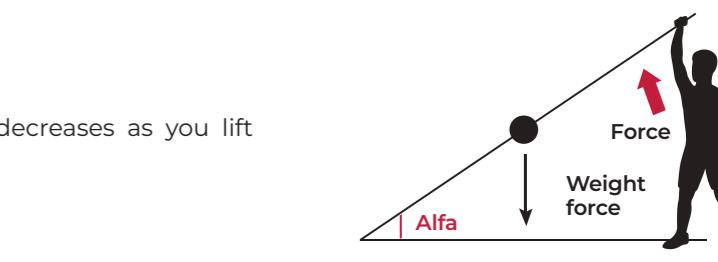


POWERUP KEY FEATURES

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 (α): 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 économiant 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.

POWERUP

SPECIFICATIONS

▶ ENG

Max size (WxDxH)*
50 x 30 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:
6 - 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 to use the device without wall mounting

▶ FR

Taille maximum(LxPxH)*
50 x 30 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 :
6 - 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 pour utiliser l'appareil sans le fixer au mur

▶ ITA

Max dimensioni (LxPxH)**
50 x 30 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° vertical und 150° horizontal
Range di resistenza per asta:
6 - 36 kg

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

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

1. Maniglia girevole orientata verticalmente, impugnatura da 28mm.
2. Maniglia fissa orizzontale, impugnatura 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 per utilizzare il dispositivo senza fissarlo al muro

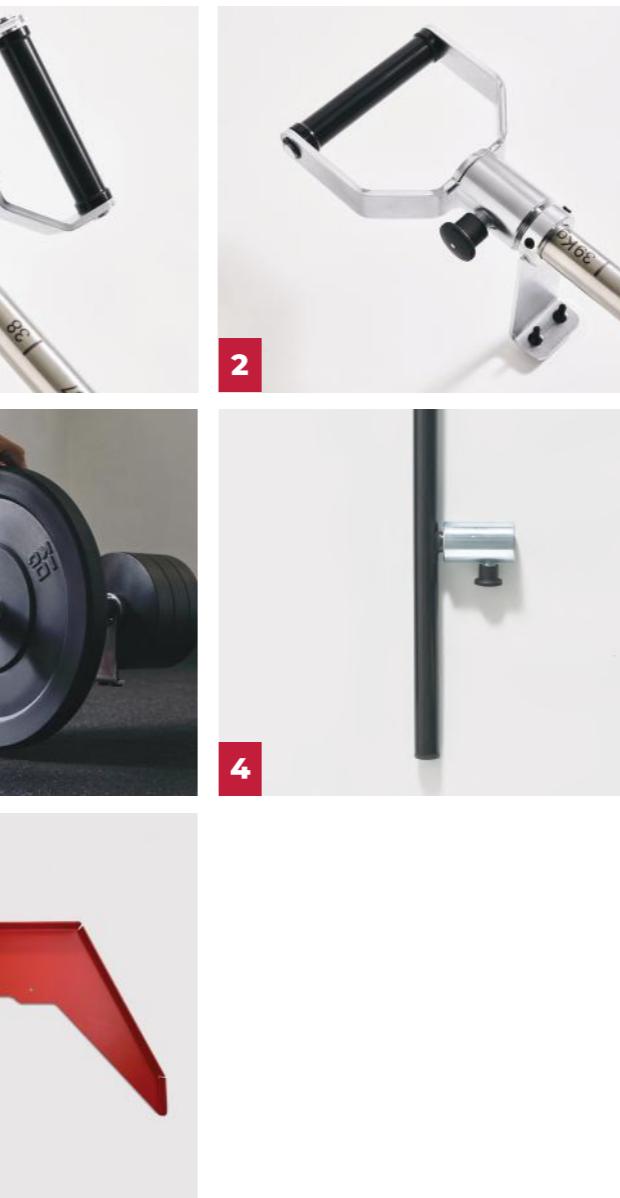
▶ ESP

Tamaño máximo (AxPxA)*
50 x 30 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
6-36 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 para usar el dispositivo sin necesidad de fijarlo a la pared



[®]

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'iner-tie LITE pour s'entraîner contre la résistance générée par l'inertie et l'énergie cinétique d'une roue d'in-ertie en rotation. INERTIA est com-posé 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 acti-vité concentrique, l'inertie et l'éner-gie cinétique avec la roue d'inertie en rotation relié à l'arbre ont induit la corde à s'enrouler dans la di-rection opposée, obligeant l'athlète à effectuer une action excentrique pour ralentir la corde et commen-cer un nouveau cycle d'exercices. Si la corde est ralenti 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 cha-que répétition et s'adapter à une fa-tigue accrue. INERTIA est la solu-tion parfaite pour effectuer des mouve-ments spécifiques au sport qui im-

► ITA

INERTIA è la pedana isoinerziale di LITE per esercitarsi contro la resi-stenza generata dall'inerzia e dall'e-nergia cinetica di un volano in ro-tazione. INERTIA è composta da un albero rotazionale, al quale sono at-taccati sia una corda che un volano.

Una volta che la corda viene srotolata dall'albero rotazionale con un'a-zione concentrica, l'inerzia e l'ener-gia cinetica del volano in rotazione collegato all'albero inducono il riavvolgimento della corda nella dire-zione opposta, richiedendo all'at-leta di eseguire un'azione eccen-trica per decelerare la corda e iniziare un nuovo ciclo di esercizio.

Se la corda viene decelerata in un tempo più breve rispetto a quanto accele-rata, i muscoli possono essere sovraccaricati eccentricamente così da indurre stimoli di allenamento più elevati.

Inoltre, la resistenza di INERTIA au-menta con la velocità dell'esercizio e quindi può essere modulata duran-te ogni ripetizione e adattarsi all'a-umentare della fatica.

INERTIA è la soluzione perfetta per eseguire movimenti sport-specifici che coinvolgono alte forze di dece-lerazione.

► ESP

La INERTIA es la plataforma de rue-da libre de LITE para ejercitarse con-tra la resistencia generada por la inercia y la energia cinetica de una rueda libre en rotacion. La INERTIA se compone de un eje de rotacion, al que estan unidos tanto una cuerda como una rueda libre.

Una vez que la cuerda se desenrol-la del eje de rotacion con una acti-vidad concéntrica, la inercia y la ener-gia cinetica de la rueda libre con-nectada al eje hacen que la cuerda se enrolle en la dirección opuesta, lo que requiere que el atleta realice una acción excéntrica para desace-lerar 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 ejerci-cio y por lo tanto se puede modular durante cada repetición y adaptarse a la fatiga creciente. El INERTIA es la solucion perfecta para realizar movi-mientos específicos del deporte que involvren altas fuerzas de desace-leración.



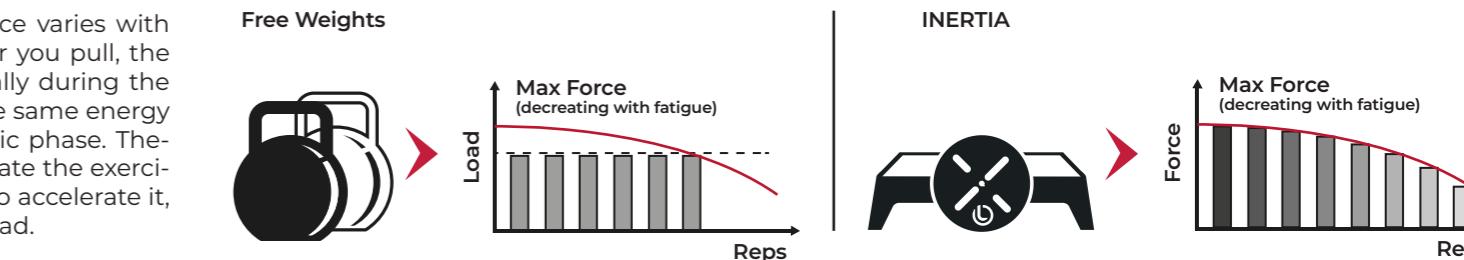
CHANGE RESISTANCE BUT NO THE FLYWHEELS THANKS TO LITE PATENTED TECHNOLOGY

29

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 exercice 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 volanti.
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

30

INERTIA

SPECIFICATIONS

ENG

Max size (WxDxH)

89 x 59 x 29 cm

Device weight

28kg

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·s⁻²

72-1362 N

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

89 x 59 x 29 cm

Poids de l'appareil

28 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·s⁻²

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)

89 x 59 x 29 cm

Peso del dispositivo

28 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·s⁻²

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 mancette 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 esercizi di spinta contro la piattaforma
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)

89 x 59 x 29 cm

Peso del dispositivo

28 kg

Peso y diámetro 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·s⁻²

72-1362 N

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.

COMPACT VERSION





**BUILD YOUR BALANCE TO
IMPROVE YOUR PERFORMANCE**

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 proprioceptif 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 proprioceettivo che consente di eseguire esercizi monopodalici con perturbazioni di instabilità prodotte dalle oscillazioni orizzontali della superficie.

Lo SWING è composto da due superfici connesse 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 proprioceettiva 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.

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.

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 riequilibrage du centre de masse qui n'est pas uniquement modulé par l'articulation de la cheville.

Dimensioni massime (LxPxH)

59 x 40 x 32 cm

Peso del dispositivo

17 kg

Dimensioni della superficie di esercizio (LxPxH)

53 x 40 x 32 cm

Peso massimo dell'utente

120 Kilogramm

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 riequilibraggio del centro di massa che non è solo modulato attraverso l'articolazione della caviglia.****Tamaño máximo (AxPxH)**

59 x 40 x 32 cm

Peso del dispositivo

17 kg

Tamaño de la superficie de ejercicio (AxPxH)

53 x 40 X 32 cm

Peso máximo del usuario

160 kg

No requiere conexión de alimentación.

► 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 (AxPxH)

59 x 40 x 32 cm

Peso del dispositivo

17 kg

Tamaño de la superficie de ejercicio (AxPxH)

53 X 40 X 32 cm

Peso máximo del usuario

160 kg

No requiere conexión de alimentación.



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 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.

► ITA

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

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 volanti 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 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.

► ESP

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.

Especificamente, 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 pesos 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 an 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.

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.

► 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.

Ils 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 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.

► ITA

► 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 pesos libres, por lo que puedes realizar un entrenamiento de cuerpo completo que puede mejorar el control motor y la coordinación.

I 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

Green band = 9 kg

Red band = 13,5 kg

Blue band = 18 kg

Blackband = 22,5 kg

Flywheel resistance range at 0,5 m·s²

138-1172N

Grey flywheel: 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 flywheels so as to 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 resistenza massima si ottiene utilizzando due volanti neri e uno rosso.

Range di resistenza del traino

Sotto 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 volanti 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 a 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 black, 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 mosqueton 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 uso con trineo

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, agarre de 28 mm

4. Tobillera

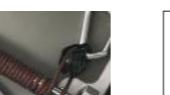
5. Bandas elásticas

6. Juego de cuerda y mosquetón para uso con trineo

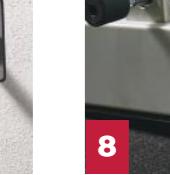
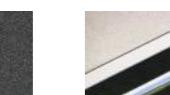
7. Soporte de fijación en pared para hacer ejercicios con el dispositivo colocado verticalmente en la pared

8. Juego de 4 ruedas para uso como tabla de deslizamiento.

► PERFORMANCE BOARD - BASE

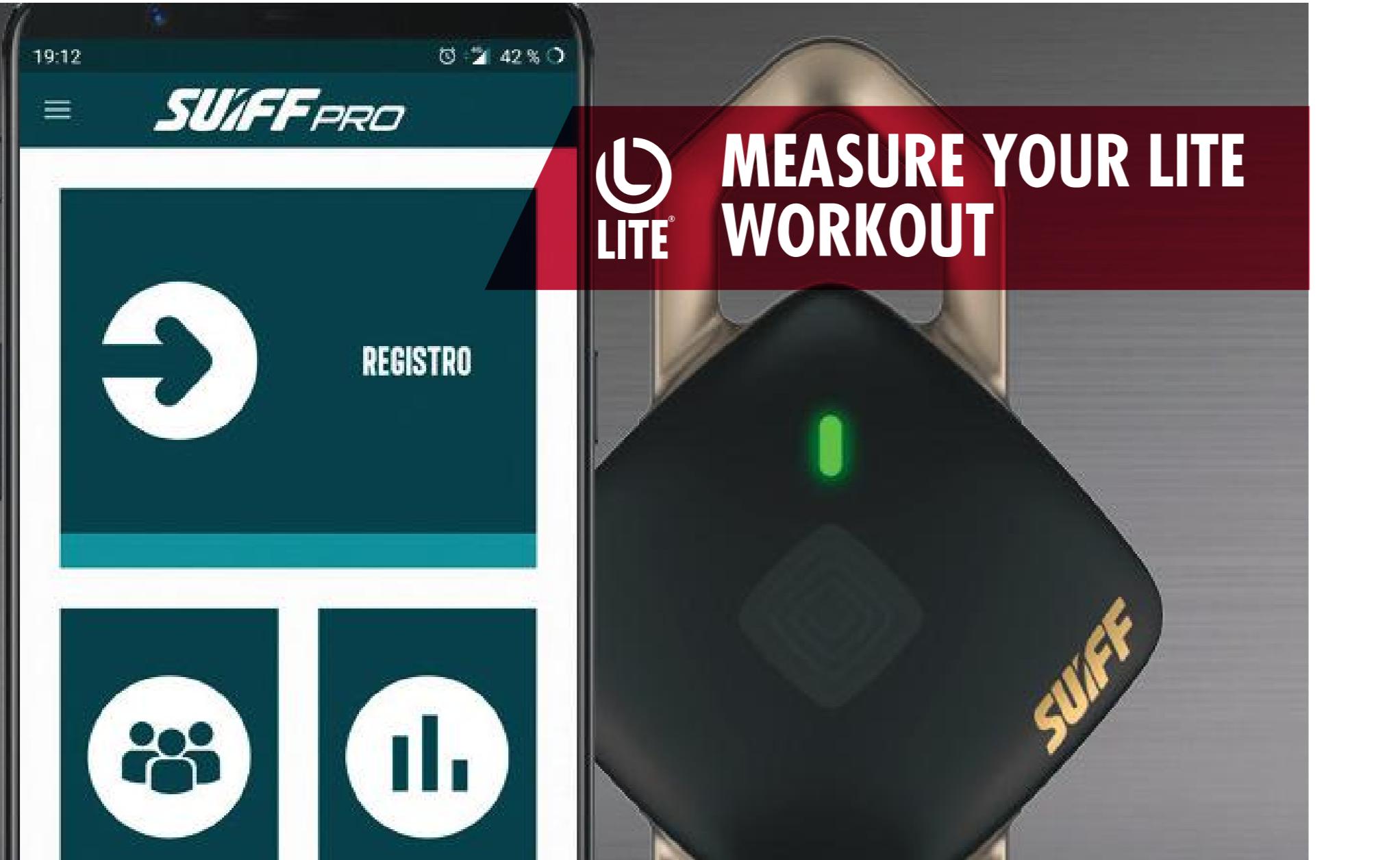


► PERFORMANCE BOARD - FULL





high precision dinamometer



► 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

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.

► 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
Carico massimo : 200 kg
Frequenza di campionamento: 100 Hz
Dimensioni: 136x78x31 mm

Principales caractéristiques :

1. Conception conviviale
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.

► 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

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.

► 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.

 Via Provinciale sud, 1349
47826 Verucchio (RN) ITALY

 +39 327 952 3213

 +39 333 366 6361

 info@lite-sport.com

 welcometothenewgame

 welcometothenewgame

 LITE Sport

 LITE Sport

 LITE Sport

www.lite-sport.com