

# EXERCISE

Design Gonçalo Silva



**Base Cell***Base Cell*

02101

251x220x12 cm ≈ 1205 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Cardio/ Corpo Total *Cardio/ Full Body***Rubber Cell***Rubber Cell*

02102

251x220x12 cm ≈ 1210 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Abdominal/ Cardio *Core/ Cardio***Green Cell***Green Cell*

02103

251x220x12 cm ≈ 900 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*

Vegetação e Sombreamento

*Vegetation and Shading***Step Up***Step Up*

02105

185x110x12 cm ≈ 400 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Cardio/ Parte Inferior do Corpo *Cardio/ Lower Body***Step Up 30***Step Up 30*

02106

185x110x42 cm ≈ 1407 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Cardio/ Parte Inferior do Corpo *Cardio/ Lower Body***Step Up 50***Step Up 50*

02107

212x124x62 cm ≈ 2077 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Cardio/ Parte Inferior do Corpo *Cardio/ Lower Body*

RAL 1023

RAL 4010

RAL 5015

RAL 7046

**Materiais** *Materials*Betão CS/ES  
*CS/ES Concrete***Acabamentos Standard** *Standard Finishes*Bujardado Suave  
*Sandblasted*Cinza  
*Grey*Branco  
*White*Pintado Cores RAL  
*Painted RAL Colours***Outros Acabamentos** *Other Finishes*Ver páginas 234-236  
*View pages 234-236*

# EXERCISE

Design Gonçalo Silva



## Step Ups Cell

*Step Ups Cell*

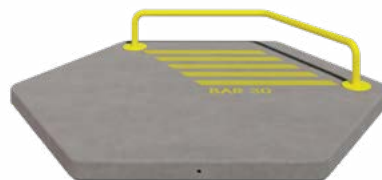
02104

250x220x62 cm ≈ 3884 kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

Treino *Workout:*

Cardio/ Parte Inferior do Corpo *Cardio/ Lower Body*



## Bar 30 Cell

*Bar 30 Cell*

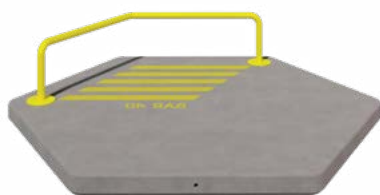
02108

251x220x12 cm ≈ 1223kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

Treino *Workout:*

Parte Superior do Corpo *Upper Body*



## Bar 40 Cell

*Bar 40 Cell*

02109

251x220x53 cm ≈ 1228 kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

Treino *Workout:*

Parte Superior do Corpo/ Parte Inferior do corpo

*Upper Body/ Lower Body*



## Bar 80 Cell

*Bar 80 Cell*

02110

251x220x92 cm ≈ 1222 kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

Treino *Workout:*

Parte Superior do Corpo/ Alongamentos

*Upper Body/ Stretches*



## Parallel Bars Cell

*Parallel Bars Cell*

02111

251x220x135 cm ≈ 1244 kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

Treino *Workout:*

Parte Superior do Corpo/ Abdominal *Upper Body/ Core*



## Incline Bench Cell

*Incline Bench Cell*

02116

251x220x91 cm ≈ 2133 kg

Simplemente Apoiado *Self-Standing*

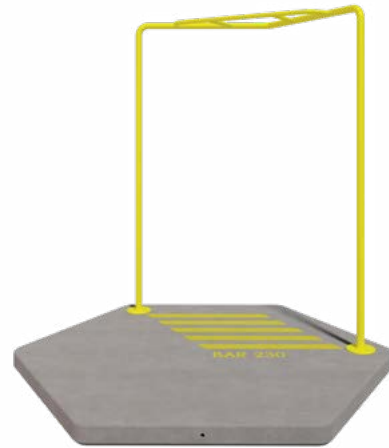
Treino *Workout:*

Abdominal *Core*

**Bar 200 Cell***Bar 200 Cell*

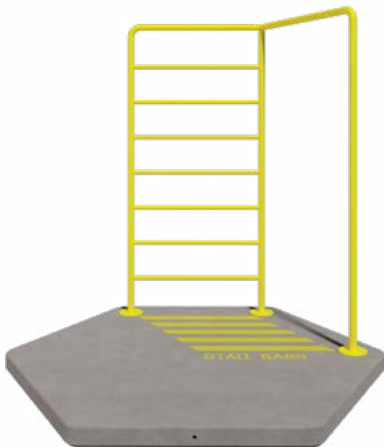
02112

251x220x210 cm ≈ 1236 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Parte Superior do Corpo/ Abdominal *Upper Body/ Core***Bar 230 Cell***Bar 230 Cell*

02113

251x220x242 cm ≈ 1238 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Parte Superior do Corpo/ Abdominal *Upper Body/ Core***Stall Bars Cell***Stall Bars Cell*

02114

251x220x242 cm ≈ 1258 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Parte Superior do Corpo/ Alongamentos *Upper Body/ Stretches***Monkey Bars Cell***Monkey Bars Cell*

02115

251x220x242 cm ≈ 1276 kg

Simplesmente Apoiado *Self-Standing*Treino *Workout:*Parte Superior do Corpo *Upper Body***Materiais Materials**Betão CS/ES  
CS/ES Concrete**Acabamentos Standard Standard Finishes**Bujardado Suave  
SandblastedCinza  
GreyBranco  
WhitePintado Cores RAL  
Painted RAL Colours**Outros Acabamentos Other Finishes**Ver páginas 234-236  
View pages 234-236

# EXERCISE

Design Gonçalo Silva

## UMA NOVA DIMENSÃO DE OUTDOOR FITNESS

Uma linha e outdoor fitness de uma nova dimensão, capaz de transformar a rotina de exercícios ao ar livre. A partir de um módulo hexagonal, inspirado nas células, os equipamentos de ginástica são projetados, distribuidos de maneira estratégica, de forma a fornecer uma experiência de treino completa e eficiente, com opções para todos os níveis de condicionamento físico. Quando as nossas células competem e se adaptam às condições ambientais, elas promovem um equilíbrio vital. Assim como, o nosso corpo se fortalece com o exercício, a habilidade das células em se ajustar  a chave para uma vida ativa e saudável.

## PLUG & PLAY

Concebido para que os espaços de exercício, estejam integrados com espaços verdes e com sombreamento natural. De simples implantação, bastando pousar no terreno os módulos de pavimento hexagonal. Com a vantagem de realocização ou reposicionamento futuro. Podem ser dispostos ao longo de um percurso, conjugados ou combinados numa área de exercícios com maior ou menor dimensão. Um produto com a garantia da Amop, sustentável e resiliente, com baixa manutenco.

## A NEW DIMENSION OF OUTDOOR FITNESS

An outdoor fitness line with a new dimension, capable of transforming your outdoor exercise routine. Based on a hexagonal module inspired by cells, the gym equipment is designed and strategically distributed to provide a complete and efficient training experience, with options for all fitness levels. When our cells compete and adapt to environmental conditions, they promote a vital balance. Just as our bodies become stronger through exercise, the ability of these cells in adjusting, is the key to an active and healthy life.

## PLUG & PLAY

Designed so that exercise areas are integrated with green spaces, with natural shading. The hexagonal flooring modules are easy to install by simply placing them on the ground. The advantage is that they can be relocated or repositioned in the future. They can be laid out along a pathway, joined together or combined in a larger or smaller exercise area. A product with Amop guarantee, sustainable and resilient, with low maintenance.

