



# AQUAPLAY

EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS DE AQUA & FITNESS

GINÁSIO AQUÁTICO

## AQUAGYM | GINÁSIO AQUÁTICO

O Aquagym - Ginásio aquático é composto por oito equipamentos exclusivos e patenteados que permitem a realização de exercícios cardiovasculares e de musculação dentro de água.

Estes equipamentos estão desenhados para transformar qualquer piscina num excitante e revigorante ginásio aquático, de forma divertida e eficaz, que dadas as propriedades físicas da água, transforma o exercício físico numa atividade cardiovascular e aeróbica completa.

A sua versatilidade e adaptabilidade, permite que seja utilizado em sessões de treino, de reabilitação, de recuperação ativa, de perda de peso, ou em treino de atletas, proporcionando um exercício refrescante e efetivo.


### Benefícios Aquagym | Ginásio Aquático:

- » Exercícios sem impacto que não esforçam as articulações e a coluna dos praticantes;
- » A resistência da água assegura que o utilizador não ultrapassa os seus limites;
- » Aumenta e/ou ajuda na manutenção da densidade óssea;
- » Exercita músculos que raramente são utilizados num ginásio “terrestre”;
- » Exercita os músculos em toda a sua amplitude de movimentos;
- » A frequência cardíaca é mais baixa, o que permite um treino mais confortável e mais efetivo;
- » Promove a flexibilidade muscular e articular;
- » Reforça a estabilidade abdominal;
- » Todos os exercícios têm uma grande incidência no “core”;
- » A pressão hidrostática melhora a circulação sanguínea;
- » Fácil de combinar com outras formas de exercício aquático;
- » Melhoria da saúde e do bem estar físico sem dores musculares;
- » Pode ser utilizado em sessões de grupo, utilização livre e PT;
- » Não é necessário saber nadar;
- » Não necessita de molhar o cabelo;
- » É divertido !!!



Vídeo de  
demonstração de  
todos os  
equipamentos



A photograph of an aquatic gym facility. In the foreground, a yellow and silver water resistance machine is partially submerged in a pool. The pool floor is covered in blue square tiles. In the background, other similar machines and a circular hot tub are visible. The water is clear and blue.

# AQUAGYM

## GINÁSIO AQUÁTICO



## cod. 13000 | AQUAGYM SET

O Ginásio aquático é composto por oito equipamentos exclusivos e patenteados que permite a realização de exercícios cardiovasculares e de musculação dentro de água, podendo ser adicionadas estações complementares como a passadeira e o trampolim aquático.

A sua versatilidade permite que seja utilizado de inúmeras formas e por pessoas de todas as faixas etárias, independentemente da sua condição ou preparação física, seja em treino atlético de elevada intensidade, treinos em circuito, treinos personalizados, aulas de grupo, sessões de treino personalizado, em utilização livre ou em reabilitação.

Os equipamentos complementam-se, permitindo um treino completo de todo o corpo, seja em treino de força, flexibilidade ou mobilidade. Todos os equipamentos permitem a utilização simultânea ou individual dos membros superiores e inferiores e diferentes resistências ou intensidades de utilização.

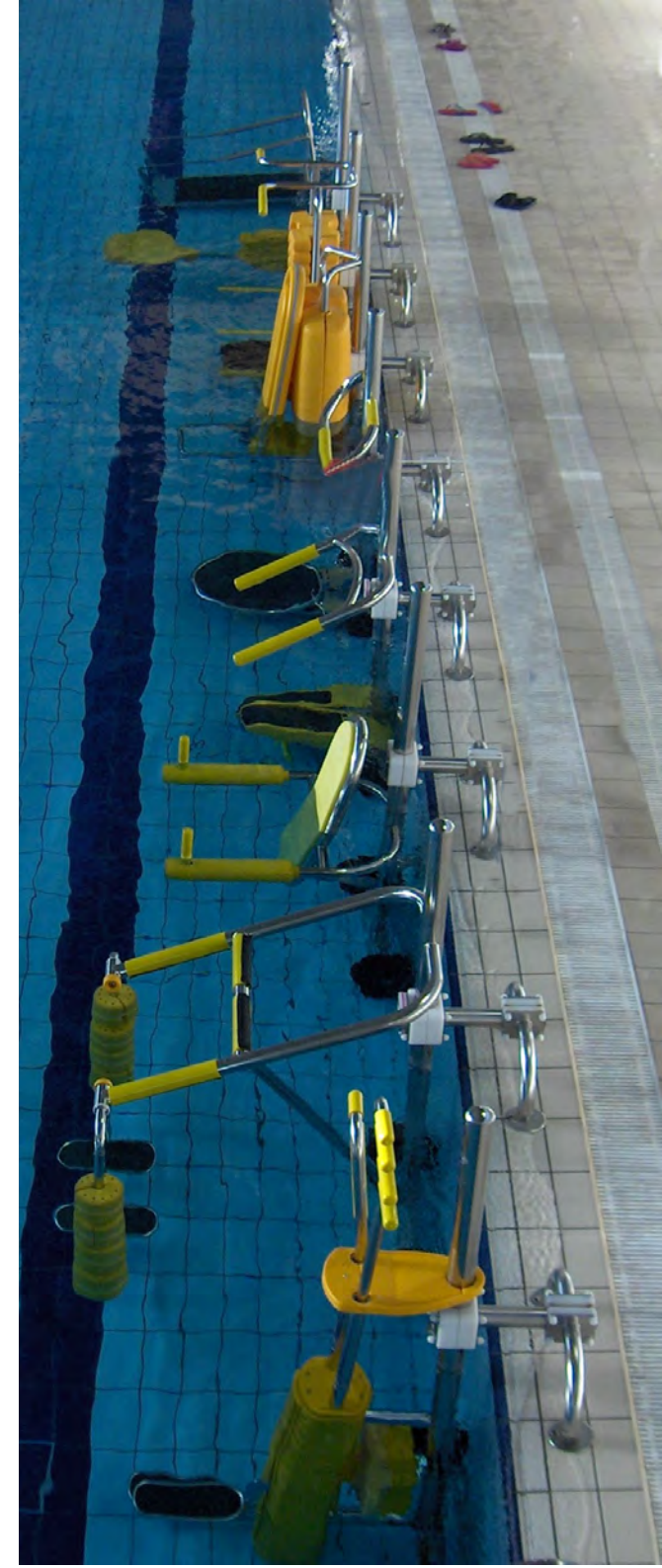
### Características técnicas:

Estrutura de suporte em tubo Inox marinho AISI 316L de 70mm

Restantes elementos em Policarbonato | Polietileno com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas

Mostrador Digital programável

Profundidade mínima da piscina: 110cm



## cod. 13001 | AQUA STEPPER

Step aquático de simples utilização, simulando o movimento de uma subida de escada, com a solicitação da maioria dos músculos do trem inferior do corpo. O ritmo de execução neste equipamento irá refletir-se no tipo de benefícios experimentados pelos utentes.

Execução dos exercícios na parte dianteira dos apoios de pés: o ritmo deverá ser elevado, executando etapas de bombeamento pequenas, resultando numa melhoria da resistência cardiovascular.

Execução dos exercícios na parte traseira do apoio de pés: o ritmo deverá ser lento e com uma acção profunda para uma maior resistência muscular e com benefícios na mobilidade.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Apoios dos pés em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 86,3 x 71,2cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 22Kg



Vídeo



## cod. 13002 | AQUA CLIMBER

Escalador aquático com 4 pegas que caracterizam 4 níveis de trabalho diferentes, conseguindo abranger e satisfazer todo o tipo de utilizadores.

É uma das estações de trabalho mais completa do Ginásio Aquático, permitindo dissociar o trabalho do trem superior do trem inferior.

A velocidade de execução neste equipamento dependerá dos objectivos pretendidos para cada praticante.

Execução num ritmo mais rápido: aumentará o esforço cardiovascular e a resistência muscular

Execução num ritmo mais lento e com maior amplitude dos movimentos: beneficiará a mobilidade das articulações e um trabalho de tonificação fortíssimo e intenso.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Apoios dos pés em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 87,7 x 71,2cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 24Kg



Vídeo



## cod. 13003 | AQUA ROWER

Remo aquático que permite trabalhar com vários níveis de resistência permitindo ir ao encontro do simples utilizador que treina para se manter bem fisicamente, para fins terapêuticos e de reabilitação muscular e até para atletas que procuram performances de excelência nas suas modalidades.

Permite também ser utilizado em várias posições de acordo com os músculos que pretende trabalhar e a finalidade da sessão ou treino.

Execução com pouca carga e um tempo de exercitação elevado: privilegiará o trabalho cardiovascular.

Execução com aumento de carga num tempo de trabalho mais curto: desenvolverá uma maior tonificação muscular.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Apoios dos pés em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 200 x 78,8cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 30Kg



## cod. 13004 | AQUA STRIDER

Elíptica aquática que permite um trabalho efectivo de fortalecimento dos adutores e abdutores, com ajuste de resistência com 5 níveis de resistência distintos.

Extremamente eficaz no trabalho de flexibilidade, fundamental para prevenir lesões, melhorar a performance desportiva e de capital importância na reabilitação de lesões musculares.

Possibilidade da realização em diferentes velocidades.

Execução de movimentos lentos e de grande amplitude: aumento da flexibilidade.

Execução de movimentos rápidos e pequena amplitude: aumento da resistência e capacidade cardiovascular.

Execução de exercícios cardiovascular de baixa intensidade: aumento da tonificação muscular.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Apoios dos pés em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 141 x 104,7cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 24Kg



## cod. 13005 | AQUA PULLDOWN

Equipamento multifunções aquático com 8 níveis de resistência distintos em que o trabalho do trem superior é privilegiado abrangendo todos os músculos, com uma grande variedade de exercícios que permitem retirar o máximo rendimento na vertente de treino ou de reabilitação.

São exercitados os braços, ombros, peito e costas, quer para manutenção, reabilitação, ou para treino de atletas como complemento de treino.

Os exercícios podem ser realizados de costas ou de frente para o equipamento, sentado ou de joelhos, com diferentes posicionamentos dos membros inferiores para maior ou menor intensidade.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- 8 níveis de resistência distintos
- Banco e elementos de resistência em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 100 x 106cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 30Kg



Vídeo



## cod. 13006 | AQUA ABS

Banco de abdominais para trabalho localizado, de extrema importância para treino funcional e de correção postural.

A velocidade de execução dos exercícios é adaptada à condição física do praticante. Quanto maior é a velocidade de execução, maior é a resistência do exercício.

O aumento de tonificação muscular na zona abdominal reveste-se da maior importância na vida de todos, porque influencia a respiração bem como melhora a saúde da coluna e a postura, tão necessária a tarefas comuns como andar, baixar, levantar, sentar, etc. A execução dos exercícios contra a flutuação permite trabalhar também a zona dorsal, glúteos e isquiotibiais.

O nível de dificuldade dos exercícios pode ser aumentado utilizando material suplementar como barbatanas ou aquafins.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Banco e elementos de resistência em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 98,6 x 76cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 25Kg



Vídeo



## cod. 13007 | AQUA CYCLE

Bicicleta reclinada aquática com ajuste progressivo de resistência. O ajuste de resistência é efetuado através de um manipulador de fácil regulação.

A intensidade pode ser controlada através da velocidade de execução durante as sessões de treino ou de reabilitação. A uma velocidade mais elevada irá criar uma resistência maior, dando ênfase à resistência muscular e trabalho de tonificação. A uma velocidade mais lenta e constante, mantendo a resistência, dando ênfase a um trabalho mais cardiovascular.

Apesar de o trem inferior ser privilegiado neste equipamento, uma das grandes vantagens da bicicleta aquática é permitir exercitar em simultâneo o trem superior com a execução de um simples empurrar da água, ou com a utilização de material como esparguetes, halteres ou aquafins.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Ajuste de resistência com níveis ilimitados
- Apoios dos pés em Policarbonato e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único mundialmente
- Dimensões dentro de água: 162,5 x 81cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 28Kg



Vídeo



## cod. 13008 | AQUA TWISTER

Prato rotativo em que os exercícios se centram principalmente no reforço muscular do tronco, podendo também promover a resistência muscular e a tonificação dos membros inferiores.

A postura e o equilíbrio corporal saem fortalecidos, permitindo uma boa base para melhorar os níveis de treino e/ou reabilitação nas restantes estações.

Os exercícios deverão ser realizados em ritmo constante e agradável. A execução em velocidades lentas, unilateralmente, melhora a capacidade de trabalho e reduz a possibilidade de incidentes.

A intensidade é regulada através dos vários posicionamentos do tronco, das mãos e dos pés.

Características técnicas:

- Estrutura em tubo Inox marinho AISI 316L de 50mm
- Disco rotativo revestido a borracha e apoios das mãos em Polietileno
- Todos os elementos de apoios com tratamento microbiano, raios UV e cloraminas
- Mostrador Digital programável
- Equipamento Patenteado e único a nível mundial
- Dimensões dentro de água: 97,5 x 95cm | Profundidade mínima da piscina: 110cm
- Peso: 23Kg



Vídeo





## cod. 13009 | AQUA LIFT

Elevador hidráulico auxiliar para colocação e remoção de equipamentos na piscina.

Embora se coloquem e retirem os equipamentos AQUAGYM da piscina com facilidade, é recomendada a utilização do elevador hidráulico.

Características técnicas:

- Fabricado em aço inox 316L
- Manuseamento simples e prático
- Encaixe nos suportes de pistas



HIDROBIKE



HIDROTREADMILL



HIDROJUMP

## EQUIPAMENTOS COMPLEMENTARES

### SISTEMA DE FIXAÇÃO À BERMA





# AQUAPLAY

EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS DE AQUA & FITNESS