

# **FUNCTIONAL** TRAINING



casall PRO

Ingen sliter så mycket som dina medlemmar och det är därför viktigt att se till att du gör allt du kan för att de ska få ut det mesta möjliga av varje svettdroppe som offras.

Funktionell träning ska vara inspirerande så väl som ut-manande vid varje lyft, kast och hopp – oavsett träningsnivå och användare!



## SOFT PLYOBOX 3-1

Om du någonsin skadat skenbenet eller fotleden på det 34:e hoppet kommer du att uppskatta denna hoppbox. Den är fast och stark nog att erbjuda en mycket stabil landningsyta hopp efter hopp men bara tillräckligt mjuk så att du inte ens kommer att få ett skrapsår vid ett missat hopp.

### Dimensioner

50 x 60 x 75 cm

### Artikelnummer

2600261



## KETTLEBELL

Tillverkade i järn av högsta tillgängliga kvalitet. Tillverkas med hjälp av en speciell gjutningsprocess. Smidig ytor, fria från hål och andra yttre defekter. Formen och dimensionerna är av en internationell tävlingsstandard med en diameter och hålrum mödosamt beräknat för att kunna leverera det allra bästa. Botten av varje kettlebell är bearbetad platt så att den inte vinglar - vilket ger en stabil bas att träna ifrån. Passar för både en- och tvåhandsfattning.

### Vikt Artikelnr

6 kg	2121061
8 kg	2121081
12 kg	2121121
16 kg	2121161
20 kg	2121201
24 kg	2121241
28 kg	2121281
32 kg	2121321
36 kg	2121361
40 kg	2121401



## WALL BALL

Wall Ball tillverkad i ett slitstarkt material med en strukturyta vilket ger ett bra grepp under övningar som i sin tur leder till säkrare kast och fångst - även med svettiga händer. Förstärkta sömmar för högre hållbarhet. Kan ej användas som slamball.

### Vikt Artikelnr

4 kg	212404003
6 kg	212406003
9 kg	212409003





## CORE BAG

Kraftigt säck med flera handtag gör det till ett slitålig och mångsidig sandsäck. Säcken har en inre vaddering som förhindrar vikten från att flyttas runt i säcken. Core Bag har även förstärkta sömmar.

Vikt	Artikelnr
5 kg	2129050
10 kg	2129100
15 kg	2129115
20 kg	2129120



## SAND BAG

Unikt funktionellt träningsredskap då vikten konstant rör på sig inuti bagen. Tillverkad i slitstark cordura. Levereras ofyllda med plats för 4 st Filling Bags (DIR001095) som kan fyllas upp till 20 kg styck. OBS även Filling Bags levereras ofyllda och säljs separat. Sand Bags tål att bli slöppta men är inte konstruerade för att kastas i marken.

**Dimensioner**  
L 80 x Ø 25 cm

**Maxvikt**  
80 kg

**Artikelnummer**  
DIR001094



## ATLAS BAG

Samma smarta funktion som våra Sand Bags. Ett mångsidigt och smart alternativ till vanliga stenar. Atlas Bag är tung och menad att motstå droppar men designad för att bli slammad. Levereras ofyllda. Atlas Bags tål att bli slöppta men är inte konstruerade för att kastas i marken.

Vikt	Dimensioner	Artikelnr
30 kg	H 25 x Ø 40 cm	DIR001096
60 kg	H 40 x Ø 40 cm	DIR001097



## POWER BAG

Funktionellt redskap som ger dig en helkroppsträning. Power Bag erbjuder flera olika handtag för större variation i grepp och övningar.

Vikt	Artikelnr
8 kg	2130080
12 kg	2130112
16 kg	2130160



## SLAM BALL

Den perfekta följeslagaren till traditionella medicinbollar och väggbollar då den är avsedd för att bli "slammad"! Mot en platta, mot väggen, i golvet - you name it. Till skillnad från traditionella bollar finns det ingen rekyl. Den strukturerade ytan tillsammans med ett fyllnadsmaterial som ständigt är i rörelse tillför en ny dimension till träningen. Utveckla explosiv styrka och utför idrottrelaterade rörelser.

Vikt	Artikelnr
5 kg	2119050
10 kg	2119100
15 kg	2119150
20 kg	2119200
30 kg	2127300
40 kg	2127400
50 kg	2127500
60 kg	2127600



## MEDICINE BALL

Sömlös konstruktion för exceptionell hållbarhet. Strukturerad och fast för ett optimalt grepp. Perfekta för nästan alla träningspass men kan ej användas som Slam Ball.

Vikt	Artikelnr
2 kg	2117020
3 kg	2117030
4 kg	2117040
5 kg	2117050
7 kg	2117070



## MEDICINE BALL DUAL HANDLE

Casall Dual Handle medicinbollar har två gjutna handtag så att man kan hålla bollen på olika sätt vilket ger en stor variation i träningen. Perfekt för rotationsövningar. Tillverkad av hög kvalitet med en texturerad yta och lättlästa viktmarkeringar. Kan ej användas som Slam Ball.

Vikt	Artikelnr
5 kg	2118050
6 kg	2118060
7 kg	2118070
8 kg	2118080
9 kg	2118090
10 kg	2118100



## WEIGHT VEST

Tillverkad i slitåligt syntetmaterial med dubbellager och dubbla sömmar. En överlägsen komfort och prestanda. Viktvästen är noggrant utformad för att distribuera 10 eller 20 kg vikt bekvämt och säkert runt kroppen utan att offra varken rörlighet eller flexibilitet.

Vikt	Artikelnr
10 kg	15250103
20 kg	15250203



## FUNCTIONAL VEST

Vadderad träningsväst med fästöglor för drag framåt, bakåt och i sidled. Koppla ihop med Functional Trainer eller andra motståndsredskap.

**Artikelnummer**  
2600151



## BATTLE ROPE

Casall Battle Rope är tillverkad av en superstark men dynamisk och flexibel blandning av polydacron. Täckt med ett yttre nylonhölje som ger ett extra skydd och är mycket slitstarkt. Perfekt för utomhus träning såsom bootcamps. Fästögla medföljer.

**Dimensioner**  
L 15 m x T 32 mm

**Vikt**  
15 kg

**Artikelnummer**  
1540031



## PULLING SLED

Slittålig design framtagen för bästa komfort och hållbarhet. Benträning tillsammans med cardio har aldrig varit roligare. Inklusive vadderad och bekväm sele som fördelar trycket.

**Artikelnummer**  
1530331



## PROWLER

Släde med vertikala high-push handtag och horisontella low-push handtag för en mångsidig benträning. Två vertikala viktpinnar för att ändra tyngdpunkten. Det är även möjligt att placera viktplattor på de horisontella handtagen.

**Artikelnummer**  
1540031



## TOTAL CORE

Ett effektivt träningsredskap som passar för alla olympiska- och teknikstänger för en mängd olika rotationsövningar för att bygga upp corestyrka. Integrerad fästögla för Battle Rope.

**Artikelnummer**  
44300061



## SQUAT HANDLE

Grepp som gör det möjligt att utföra squat- och axelpress.

**Artikelnummer**  
11310203



## FUNCTION HANDLE

Förlängningshandtag som ger ett behagligare grepp och fler övningsalternativ. Barbell Pad som syns på bild ingår ej.

**Artikelnummer**  
11310303



## T-BAR ROW HANDLE

T-Bar roddhandtag som passar på alla olympiska stänger.

**Artikelnummer**  
1131503



## HANDLE HOLDER

Smart fäste som gör det möjligt att använda olika handtag.

**Artikelnummer**  
11310103



## LOADING STAND

Smidigt stativ som underlättar startpositionen. Fungerar även som förvaring för viktskivor och handtag.

**Artikelnummer**  
11310403



## FARMERS WALK

Farmers Walk i en solid konstruktion och 32mm powder coated handtag för ökat grepp. Farmers Walk är en gren i strongman tävlingar och är utmärkt för att utveckla starka axlar, rygg och ben samt ett kraftfullt grepp. Levereras i par.

**Längd**  
150 cm

**Lastbar längd per ände**  
25 cm

**Vikt**  
6 kg/st

**Artikelnummer**  
11100081



## DIP BAR STATION

Kompakt och fristående dipstativ med en greppvid mellan 42 och 78 cm. Handtagen har 40 mm i diameter.

**Dimensioner**  
H 145 x B 80 x D 81 cm

**Artikelnummer**  
1521563





## PULL UP

Svensktillverkade Casall Pull Up kan monteras på vägg och i tak. Bygg ut din Pull Up med hjälp av våra expansionsdelar för att rymma fler medlemmar genom att köpa till extra brackets (180133) och bars (180143).

**Artikelnummer**  
P10036

**Dimensioner**  
D 79 cm x L 130 cm

**Grepp**  
32 mm



## WALL BAR

Traditionell ribbstol. Utmärkt för en mängd olika övningar.

**Färg Artikelnr**  
Nature 1522103  
Black 1522106

**Dimensioner**  
H 219 x B 77 cm



## DIP TOOL WALLBAR

Diphandtag som enkelt hängs fast på ribbstol. Justerbart greppbredd.

**Artikelnummer**  
1523203

**Grepp**  
40 mm



## GYM RINGS

Ringar med ett 30 mm grepp gjorda av järn med en greppvänlig struktur. Kraftiga och snabbjusterande fästen. Superstarka, 6 m långa och 38 mm breda remmar med nummer och avståndsmarkeringar så att man enkelt kan ställa in ringhöjden - ingen mer gissning!

**Ytterdiameter**  
25 cm

**Artikelnummer**  
2106021



## ROTATION TRAINER

Rotation Trainer ger träning för kroppens tre anatomiska plan till skillnad mot de flesta andra träningsband där tvärplanet försummas. De flesta dagliga aktiviteter innebär användning av Triplanrörelsen dvs att kroppens Sagital-, Frontal-, och Tvärplan aktiveras.

**Artikelnummer**  
2106031



## BODY TRAINER

Body Trainer är ett effektivt träningsredskap som utnyttjar gravitationen och kroppsvikten för att utföra hundratals övningar. Egen kontroll över hur mycket man vill utmana sig själv på varje övning eftersom att man enkelt kan justera kroppställningen för att lägga till eller minska motståndet.

**Artikelnummer**  
2106071



## REVVLL PRO

En reptränare med justerbart motstånd. 4 m ändlöst rep ger en unik repträning med otaliga övningar med drag och roterande rörelser i alla riktningar. En flexibel funktionell träning som är svår att överträffa.

**Artikelnummer**  
152411



Väggfäste 152421

## ELASTIC BANDS

Elastic Bands som är användbar i nästan varje träningsrutin och ett utmärkt sätt att lägga till intensitet i träningen utan att använda vikter. Gummibanderna är utmärkta för bl.a. stretching, hjälp till chinups/pullups och i kombination med skivstång kan de också lägga till variation i styrkeövningar.

Hårdhet	Artikelnr
Röd/11 kg	2109011
Svart/17 kg	2109021
Lila/22 kg	2109031
Grön/34 kg	2109041
Blå/45 kg	2109051



## AB STRAP

Vadderade straps som enkelt fästs på HIT Cage eller chinsrücke. Ger en effektiv och säker träning av bukmuskulerna. Levereras i par.

**Artikelnummer**  
2106061



## JUMP ROPE

Hopprep med kullagrade handtag som också ger ett bekvämt och säkert grepp. Justerbart rep med en maxlängd av 300 cm.

**Artikelnummer**  
2600291

**Längd**  
300 cm



## SPEED ROPE

Ett riktigt snabbt rep och en dröm för dubbel hopp. Justerbar längd och snabbspinnande handtag med en plastad 2.3 mm vajer.

**Artikelnummer**  
2600101

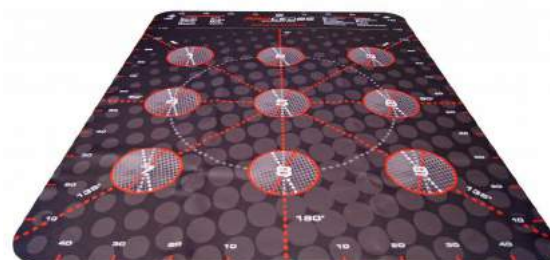
**Längd**  
300 cm



## PROCEDOS PLATFORM 9

Procedos P9 är en funktionell träningsyta baserad på fundamentala rörelsescheman. Utformningen ger användaren dels en uppfattning om vilka positioner vi behöver vara starka i men även en kreativitet för din träning. Du kan i princip addera vilken övning du vill och sedan göra den i 3D. Idag används P9 både inom elitidrott men också inom rehab. Undersidan av matten är gjord i ett material för maximal friktion och ovensidan i ett material med extrem slitstyrka samt öljetter för upphängning. En mängd övningar medföljer för inspiration.

**Artikelnummer**  
2203043



## LOOP BAND

Motståndsbånd i naturlatex. Perfekt för stretching, rehab, och lättare motståndsträning.

<b>Hårdhet</b>	<b>Artikelnr</b>
Medium	2600181
Hard	2600183

<b>Hårdhet</b>	<b>Dimensioner</b>
Medium	L 60 x B 5 x T 0.1 cm
Hard	L 60 x B 5 x T 0.15 cm

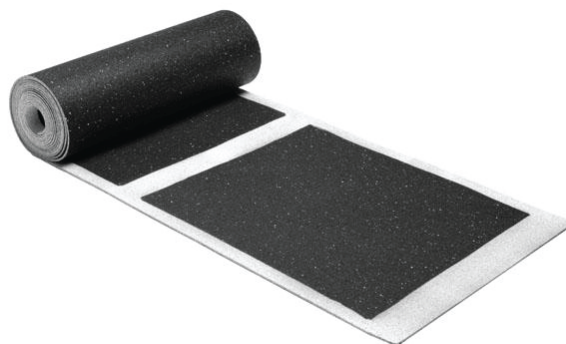


## ROLL OUT LADDER

Vem har inte ägnat mer tid att rätta till en löpstege istället för att ögna tiden till träningen av fotarbete och koordination.

**Artikelnummer**  
1530301

**Dimensioner**  
L 500 x B 50 cm



## NO LIMIT TIMER

Programmerbar timer perfekt för all slags cirkelträning med standardfunktioner som aktuell tid, stoppur i hundradelssekunder, och flera förprogramerade intervaller. Kan också räkna upp och ner. Timern har en dynamisk display och komplett programmerbart intervallsystem, antal runder, vilotid och träningslängd. Tiden visas i rött, antal runder i blått. Fjärrkontroll för enkel justering. Kan monteras på vägg.

**Artikelnummer**  
1550021



## AB ROLLER

Det bäst beprövade redskapet för abs, rygg och armar på samma gång. Utmärkt träning för hela buken och även musklerna i de nedre regionerna som är svåra att rikta in sig på i de flesta övningar.

**Artikelnummer**  
2600241





## AB MAT

Ett enkelt och effektivt redskap som ger komfort och stöd för ländryggen vid magövningar.

**Artikelnummer**  
2600161



## STORAGE SOLUTIONS

### KETTLEBELL RACK

Förvaringsstativ för Kettlebells.

**Artikelnummer**  
16600193

**Dimensioner**  
D 57 x B 78 x H 84 cm



### MEDICINE BALL RACK

Ställ för fem bollar.

**Dimensioner**  
H 132 x B 29 x D 40 cm

**Artikelnummer**  
16600152



### BALL/BAG RACK

Praktiskt förvaringsställ som rymmer både Core Bags och Core Balls.

**Dimensioner**  
H 140 x B 64 x D 50 cm

**Artikelnummer**  
16600323



# casall

## PROFESSIONAL

**Casall PRO Sweden**  
Malmgatan 18  
60223 Norrköping

+46 11 32 56 22  
infopro@casall.se

**Casall PRO Norway**  
Sjølyst Plass 3  
0278 Oslo

+47 22 25 55 76  
post@casall.no

[www.casallPRO.com](http://www.casallPRO.com)