

CÓD. **Forcek67**

LINHA EVOLUTION

FORCE PRO K

Articuladas de carga livre para cada grupo muscular

158
EQUIPAMENTOS

5 anos
DE GARANTIA KRONOS

Entrega
MONTADA, PRONTA PARA O TREINO

Padrão de rede. Sua academia não para.

A LINHA

UMA MÁQUINA PARA CADA MÚSCULO.

A Evolution Force Pro K é a linha mais completa da Kronos em máquinas articuladas de carga livre. São mais de cem modelos, com braços independentes, trajetórias convergentes e versões compactas para quem precisa caber no salão sem abrir mão de rotação.

158
EQUIPAMENTOS

10
GRUPOS MUSCULARES

5
ANOS DE GARANTIA

PADRÃO KRONOS

NÃO VENDEMOS MÁQUINA E DESAPARECEMOS.

01 **Garantia de até 5 anos**
Com peças de reposição.

02 **Operação em todo o Brasil**
Suporte técnico com presença nacional.

03 **Entrega montada**
O equipamento chega pronto para o primeiro treino.

04 **Centenas de academias atendidas**
Histórico real de operação, não promessa.

A LINHA COMPLETA

158 equipamentos, organizados por grupo muscular. O número indica a página.



PEITO
Supino Multi-Posições
Forcek8
08



PEITO
Supino Reto com Trilho
Forcek15
09



PEITO
Supino Reto
Forcek27
09



PEITO
Supino Inclinado Deitado
Forcek30
10



PEITO
Supino Horizontal
Forcek31
10



PEITO
Supino Inclinado
Forcek32
11



PEITO
Supino Reto
Forcek33
11



PEITO
Supino em Pé
Forcek34
12



PEITO
Supino Multi Pegadas
Forcek35
12



PEITO
Supino Reto
Forcek36
13



PEITO
Supino Reto
Forcek37
13



PEITO
Voador Inclinado
Forcek38
14



PEITO
Supino Multi Posições
Forcek39
14



PEITO
Banco Supino Regulável
Forcek40
15



PEITO
Supino Guiado Multiposições
Forcek41
15



PEITO
Voador
Forcek44
16



PEITO
Supino Horizontal Multi Pegadas
Forcek48
16



PEITO
Supino Inclinado Compacto
Forcek49
17



PEITO
Supino Horizontal Articulado
Forcek50
17



PEITO
Supino Horizontal Cruzado (Multipegadas)
Forcek51
18



PEITO
Voador Braço Reto
Forcek86
18



PEITO
Supino e Voador
Forcek97
19



PEITO
Voador Sentado/Em Pé
Forcek106
19



PEITO
Supino em Pé
Forcek108
20



PEITO
Supino em Pé
Forcek109
20



PEITO
Supino Inclinado
Forcek114
21



PEITO
Supino Reto
Forcek115
21



PEITO
Voador Inclinado
Forcek119
22



PEITO
Supino com Rolete
Forcek137
22



PEITO
Voador Sentado/Em Pé
Forcek147
23



PEITO
Supino e Desenvolvimento
Forcek149
23



COSTAS
Puxada Alta (Estilo Remada)
Forcek1
24



COSTAS
Puxada Alta 2 Pegadas
Forcek2
25



COSTAS
Puxada Alta Cruzada
Forcek3
25



COSTAS
Remada Articulada
Forcek4
26



COSTAS
Puxada Alta Sentada
Forcek5
26



COSTAS
Remada
Forcek6
27



COSTAS
Remada Circular
Forcek7
27



COSTAS
Puxada Alta Sentada Compacta
Forcek9
28



COSTAS
Puxada Alta Multi Pegadas
Forcek10
28

COSTAS
Remada Unilateral
Forcek11
29

COSTAS
Puxada Alta Reta
Forcek12
29

COSTAS
Remada Alta (Puxada e Remada)
Forcek13
30

COSTAS
Remada Multi Pegadas
Forcek14
30

COSTAS
Remada Vertical Guiada
Forcek19
31

COSTAS
Remada Guiada
Forcek20
31

COSTAS
Remada Orbital (Guiada e Cavalinho)
Forcek21
32

COSTAS
Remada Orbital (guiada e Cavalinho)
Forcek22
32

A LINHA COMPLETA

158 equipamentos, organizados por grupo muscular. O número indica a página.



COSTAS
Remada em Pé
Forcek43
33



COSTAS
Pullover Inclinado
Forcek45
33



COSTAS
Pullover Reto
Forcek46
34



COSTAS
Levantamento Terra
Forcek73
34



COSTAS
Remada Curvada
Forcek74
35



COSTAS
Remada Cavalinho Guiada
Forcek75
35



COSTAS
Pullover
Forcek79
36



COSTAS
Puxada Alta e Baixa
Forcek80
36



COSTAS
Puxada Alta e Baixa
Forcek94
37



COSTAS
Puxada Alta e Baixa
Forcek95
37



COSTAS
Remada e Puxada
Forcek96
38



COSTAS
Remada Deitada
Forcek117
38



COSTAS
Remada Dupla Via
Forcek126
39



COSTAS
Sistema Duplo Independente (Remada)
Forcek127
39



COSTAS
Remada no Smith
Forcek128
40



COSTAS
Puxada Alta e Baixa
Forcek81
40



COSTAS
Remada Curvada em Trilho
Forcek139
42



OMBROS
Desenvolvimento de Ombros
Forcek23
41



OMBROS
Desenvolvimento de Ombros (Maior)
Forcek24
42



OMBROS
Desenvolvimento de Ombro Multipegadas
Forcek25
43



OMBROS
Desenvolvimento de Ombros Cruzado
Forcek26
43



OMBROS
Desenvolvimento de Ombros em Pé
Forcek28
44



OMBROS
Elevação de Ombros Cruzada
Forcek29
44



OMBROS
Desenvolvimento e Elevação Lateral
Forcek98
45



OMBROS
Elevação Lateral Sentado/Em Pé
Forcek107
45



OMBROS
Desenvolvimento Sentado
Forcek113
46



OMBROS
Desenvolvimento Sentado
Forcek125
46



OMBROS
Desenvolvimento Sentado
Forcek138
47



OMBROS
Elevação Lateral Sentado/Em Pé
Forcek146
47



OMBROS
Elevação Lateral e Voador
Forcek148
48



BÍCEPS
Bíceps
Forcek52
48



BÍCEPS
Bíceps Unilateral
Forcek53
49



BÍCEPS
Rosca Bíceps
Forcek54
49



TRÍCEPS
Tríceps Paralela
Forcek16
50



TRÍCEPS
Tríceps
Forcek17
50



TRÍCEPS
Tríceps Francês
Forcek18
51



TRÍCEPS
Tríceps
Forcek99
51



TRÍCEPS
Tríceps
Forcek130
52



PERNAS
Leg Press 45°
Forcek56
54



PERNAS
Leg Press 45° Unilateral
Forcek57
55

PERNAS
Leg Press 45° e Hack Squat 45°
Forcek58
55

PERNAS
Hack 45° Apoio Lombar
Forcek59
56

PERNAS
Leg Press 90°
Forcek62
56

PERNAS
Leg Press 90°
Forcek63
57

PERNAS
Leg Press 70°
Forcek64
57

PERNAS
Agachamento Hack
Forcek65
58

PERNAS
Super Hack Squat
Forcek66
58

PERNAS
Agachamento Pêndulo
Forcek67
59

A LINHA COMPLETA

158 equipamentos, organizados por grupo muscular. O número indica a página.



PERNAS
Agachamento Pêndulo
Forcek136
60



PERNAS
Sissy
Forcek69
60



PERNAS
Rack de Agachamento Olímpico
Forcek76
61



PERNAS
Agachamento Tesoura
Forcek77
61



PERNAS
Flexora e Extensora
Forcek83
62



PERNAS
Flexora e Extensora
Forcek84
62



PERNAS
Adutora e Abdutora
Forcek85
63



PERNAS
Leg Press Sentado
Forcek89
63



PERNAS
Leg Press Sentado
Forcek90
64



PERNAS
Cadeira Flexora
Forcek102
64



PERNAS
Cadeira Extensora
Forcek103
65



PERNAS
Agachamento Pendular
Forcek112
65



PERNAS
Panturrilha
Forcek118
66



PERNAS
Agachamento Hack
Forcek121
66



PERNAS
Flexora Ajoelhada
Forcek124
67



PERNAS
Adutora/Abdutora
Forcek133
67



PERNAS
Flexora e Extensora
Forcek134
68



PERNAS
Extensora e Flexora
Forcek140
68



PERNAS
Adutora e Abdutora
Forcek141
69



PERNAS
Flexora Ajoelhada
Forcek142
69



PERNAS
Panturrilha e Tibial
Forcek143
71



GLÚTEOS
Elevação Pélvica 3D
Forcek60
70



GLÚTEOS
Elevação Pélvica 3D
Forcek135
71



GLÚTEOS
Glúteo Coice
Forcek70
72



GLÚTEOS
Glúteo
Forcek71
72



GLÚTEOS
Elevação Pélvica
Forcek72
73



GLÚTEOS
Glúteo Pendular
Forcek82
73



GLÚTEOS
Elevação Pélvica
Forcek105
74



GLÚTEOS
Elevação Pélvica 3D
Forcek116
74



GLÚTEOS
Elevação Pélvica 3D Compacta
Forcek123
75



GLÚTEOS
Elevação Pélvica
Forcek131
75



ABDÔMEN
Abdominal Oblíquo Crunch
Forcek42
77



ABDÔMEN
Abdominal Invertido
Forcek47
77



ABDÔMEN
Abdominal Sentado
Forcek104
78



ABDÔMEN
Prancha Abdominal Regulável
Forcek153
78



LOMBAR
Extensão Lombar Articulada
Forcek144
79



LOMBAR
Extensão Lombar
Forcek145
79



COMBINADAS E FUNCIONAIS
Desenvolvimento e Supino
Forcek87
80



COMBINADAS E FUNCIONAIS
Desenvolvimento e Supino
Forcek88
80



COMBINADAS E FUNCIONAIS
Auxiliar de Barra Fixa e Paralela
Forcek91
81

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Auxiliar de Barra Fixa e Paralela
Forcek92
81

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Auxiliar de Barra Fixa em Pé
Forcek93
82

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Bíceps e Tríceps
Forcek100
82

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Elevação Lateral e Voador
Forcek101
83

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Auxiliar de Barra Fixa e Paralela
Forcek110
83

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Puxada Alta + Tríceps
Forcek111
84

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Agachamento Hack + Desenvolvimento
Forcek120
84

COMBINADAS E FUNCIONAIS
Elevação Pélvica + Agachamento
Forcek122
85

A LINHA COMPLETA

158 equipamentos, organizados por grupo muscular. O número indica a página.



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Torre de Supino e Desenvolvimento

Forcek129 85



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Bíceps e Tríceps

Forcek132 86



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Bíceps e Tríceps

Forcek55 86



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Smith Multiângulo

Forcek150 87



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Paralela com Elevação de Joelhos

Forcek154 87



COMBINADAS E FUNCIONAIS

Barra Fixa e Paralela

Forcek155 88



BANCOS E SUPORTES

Banco para Halter

Forcek151 88



BANCOS E SUPORTES

Banco Multi-funcional para Halter

Forcek152 89



BANCOS E SUPORTES

Suporte de Halteres 6 Pares

Forcek157 89



BANCOS E SUPORTES

Suporte de Halteres 12 Pares

Forcek158 90



BANCOS E SUPORTES

Suporte de Halteres 18 Pares

Forcek159 90



BANCOS E SUPORTES

Suporte de Kettlebell

Forcek160 91



BANCOS E SUPORTES

Suporte de Barras

Forcek161 91



BANCOS E SUPORTES

Árvore de Anilhas

Forcek162 92

CAPÍTULO 01

MEMBROS SUPERIORES

01



CÓD. **Forcek114**

PEITO	31 equipamentos	p. 08–23
COSTAS	34 equipamentos	p. 24–42
OMBROS	13 equipamentos	p. 41–48
BÍCEPS	3 equipamentos	p. 48–49
TRÍCEPS	5 equipamentos	p. 50–52



PEITO · DESTAQUE DA LINHA

SUPINO MULTI-POSIÇÕES

Supino em várias posições numa só máquina: reto, inclinado e declinado com ajuste rápido.

CÓD. **Forcek8**

DIMENSÕES	1.900 × 2.000 × 1.500 mm C × L × A
CUBAGEM	1.800 × 1.100 × 550 mm · **1,09 m³** caixa de madeira
PESO	250 kg
FOCO	Peitoral, deltoide anterior, tríceps



PEITO

SUPINO RETO COM TRILHO

DIMENSÕES
1.450 × 2.100 × 1.450 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.200 × 600 mm ·
1,15 m³
caixa de madeira

PESO
225 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek15**

PEITO

SUPINO RETO

DIMENSÕES
1.450 × 1.520 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.000 × 1.000 × 500 mm ·
1,00 m³
caixa de madeira

PESO
185 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek27**





PEITO

SUPINO INCLINADO DEITADO

DIMENSÕES
2.050 × 1.520 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.100 × 1.400 × 500 mm ·
1,47 m³
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Peitoral superior, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek30**

PEITO

SUPINO HORIZONTAL

DIMENSÕES
1.900 × 1.520 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.950 × 1.000 × 500 mm ·
0,98 m³
caixa de madeira

PESO
160 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek31**





PEITO

SUPINO INCLINADO

DIMENSÕES
1.350 × 1.520 × 1.800 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.850 × 1.150 × 500 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Peitoral superior, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek32**

PEITO

SUPINO RETO

DIMENSÕES
1.400 × 1.520 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.850 × 1.150 × 500 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
185 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek33**





PEITO

SUPINO EM PÉ

DIMENSÕES
1.200 × 1.120 × 1.700 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.050 × 450 mm ·
0,76 m³
caixa de madeira

PESO
120 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek34**

PEITO

SUPINO MULTI PEGADAS

DIMENSÕES
1.250 × 1.680 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.750 × 1.250 × 450 mm ·
0,98 m³
caixa de madeira

PESO
145 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek35**





PEITO

SUPINO RETO

DIMENSÕES
900 × 2.000 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.000 × 450 mm ·
0,68 m³
caixa de madeira

PESO
110 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek36**

PEITO

SUPINO RETO

DIMENSÕES
1.650 × 1.100 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.050 × 400 mm ·
0,63 m³
caixa de madeira

PESO
90 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek37**





PEITO

VOADOR INCLINADO

DIMENSÕES
1.500 × 1.000 × 800 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.350 × 800 × 500 mm ·
0,54 m³
caixa de madeira

PESO
75 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek38**

PEITO

SUPINO MULTI POSIÇÕES

DIMENSÕES
1.500 × 1.950 × 1.450 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.500 × 500 mm ·
1,13 m³
caixa de madeira

PESO
220 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek39**





PEITO

BANCO SUPINO REGULÁVEL

DIMENSÕES
1.650 × 1.650 × 1.500 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.550 × 450 mm ·
1,19 m³
caixa de madeira

PESO
170 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek40**

PEITO

SUPINO GUIADO MULTIPOSIÇÕES

DIMENSÕES
1.880 × 1.950 × 1.900 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.900 × 1.100 × 500 mm ·
1,05 m³
caixa de madeira

PESO
265 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek41**





PEITO

VOADOR

DIMENSÕES
1.700 × 1.530 × 1.930 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.000 × 600 mm ·
0,96 m³
caixa de madeira

PESO
240 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek44**

PEITO

SUPINO HORIZONTAL MULTI PEGADAS

DIMENSÕES
1.980 × 1.550 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 600 mm ·
1,08 m³
caixa de madeira

PESO
165 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek48**





PEITO

SUPINO INCLINADO COMPACTO

DIMENSÕES
1.750 × 1.300 × 1.620 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.050 × 500 mm ·
0,89 m³
caixa de madeira

PESO
140 kg

FOCO
Peitoral superior, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek49**

PEITO

SUPINO HORIZONTAL ARTICULADO

DIMENSÕES
1.500 × 1.960 × 1.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.400 × 1.000 × 450 mm ·
0,63 m³
caixa de madeira

PESO
155 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek50**





PEITO

SUPINO HORIZONTAL CRUZADO (MULTIPEGADAS)

DIMENSÕES
1.750 × 1.900 × 1.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.000 × 800 mm · **1,36 m³**
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek51**

PEITO

VOADOR BRAÇO RETO

DIMENSÕES
1.270 × 1.350 × 1.980 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.050 × 1.000 × 450 mm · **0,92 m³**
caixa de madeira

PESO
270 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek86**





PEITO

SUPINO E VOADOR

DIMENSÕES
1.950 × 1.000 × 2.100 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.100 × 1.000 × 600 mm · **1,26 m³**
caixa de madeira

PESO
335 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek97**

PEITO

VOADOR SENTADO/EM PÉ

DIMENSÕES
1.580 × 1.350 × 1.540 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.550 × 1.350 × 550 mm · **1,15 m³**
caixa de madeira

PESO
93 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek106**





PEITO

SUPINO EM PÉ

DIMENSÕES
1.800 × 1.860 × 1.675 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 800 × 500 mm · **0,68 m³**
caixa de madeira

PESO
230 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek108**

PEITO

SUPINO EM PÉ

DIMENSÕES
1.200 × 1.430 × 1.700 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.200 × 450 mm · **0,92 m³**
caixa de madeira

PESO
125 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek109**





PEITO

SUPINO INCLINADO

DIMENSÕES
1.720 × 1.630 × 1.220 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.400 × 800 mm · **1,90 m³**
caixa de madeira

PESO
130 kg

FOCO
Peitoral superior, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek114**

PEITO

SUPINO RETO

DIMENSÕES
1.800 × 1.710 × 800 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.100 × 600 mm · **0,99 m³**
caixa de madeira

PESO
150 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek115**





PEITO

VOADOR INCLINADO

DIMENSÕES
1.550 × 1.120 × 770 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 800 × 500 mm ·
0,60 m³
caixa de madeira

PESO
76 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek119**

PEITO

SUPINO COM ROLETE

DIMENSÕES
1.400 × 1.750 × 1.400 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.250 × 1.050 × 500 mm ·
0,66 m³
caixa de madeira

PESO
170 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek137**





PEITO

VOADOR SENTADO/EM PÉ

DIMENSÕES
1.500 × 1.350 × 1.550 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.450 × 800 × 400 mm ·
0,46 m³
caixa de madeira

PESO
97 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek147**

PEITO

SUPINO E DESENVOLVIMENTO

DIMENSÕES
1.560 × 1.630 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.200 × 600 mm ·
1,08 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek149**





COSTAS · DESTAQUE DA LINHA

PUXADA ALTA (ESTILO REMADA)

Puxada alta com trajetória de remada: o dorsal trabalha no arco completo, com braços independentes.

CÓD. **Forcek1**

DIMENSÕES	2.000 × 1.500 × 2.150 mm C × L × A
CUBAGEM	1.850 × 1.000 × 550 mm · **1,02 m³** caixa de madeira
PESO	235 kg
FOCO	Dorsais, redondo maior, bíceps



COSTAS

PUXADA ALTA 2 PEGADAS

DIMENSÕES
1.800 × 1.320 × 2.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 550 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek2**

COSTAS

PUXADA ALTA CRUZADA

DIMENSÕES
1.600 × 1.500 × 2.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.100 × 600 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
220 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek3**





COSTAS

REMADA ARTICULADA

DIMENSÕES

1.600 × 1.500 × 1.600 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.800 × 1.000 × 550 mm ·

0,99 m³

caixa de madeira

PESO

180 kg

FOCO

Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek4**

COSTAS

PUXADA ALTA SENTADA

DIMENSÕES

2.100 × 1.500 × 1.900 mm

C × L × A

CUBAGEM

2.000 × 1.000 × 550 mm ·

1,10 m³

caixa de madeira

PESO

200 kg

FOCO

Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek5**





COSTAS

REMADA

DIMENSÕES
1.800 × 1.500 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.000 × 550 mm ·
0,88 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek6**

COSTAS

REMADA CIRCULAR

DIMENSÕES
2.050 × 1.500 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 550 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
220 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek7**





COSTAS

PUXADA ALTA SENTADA COMPACTA

DIMENSÕES

2.100 × 1.150 × 2.250 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.800 × 1.000 × 550 mm · **0,99 m³**

caixa de madeira

PESO

155 kg

FOCO

Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek9**

COSTAS

PUXADA ALTA MULTI PEGADAS

DIMENSÕES

1.750 × 2.150 × 2.080 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.500 × 1.400 × 550 mm · **1,16 m³**

caixa de madeira

PESO

170 kg

FOCO

Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek10**





COSTAS

REMADA UNILATERAL

DIMENSÕES
1.600 × 1.450 × 1.200 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.250 × 550 mm ·
1,10 m³
caixa de madeira

PESO
125 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek11**

COSTAS

PUXADA ALTA RETA

DIMENSÕES
1.500 × 1.150 × 1.750 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.100 × 500 mm ·
0,94 m³
caixa de madeira

PESO
135 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek12**





COSTAS

REMADA ALTA (PUXADA E REMADA)

DIMENSÕES
1.600 × 1.500 × 1.750 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 550 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
185 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek13**

COSTAS

REMADA MULTI PEGADAS

DIMENSÕES
1.550 × 2.000 × 1.450 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.200 × 600 mm ·
1,15 m³
caixa de madeira

PESO
245 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek14**





COSTAS

REMADA VERTICAL GUIADA

DIMENSÕES
1.250 × 1.700 × 1.420 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.400 × 1.200 × 450 mm ·
0,76 m³
caixa de madeira

PESO
170 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek19**

COSTAS

REMADA GUIADA

DIMENSÕES
1.500 × 1.840 × 1.220 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.550 × 1.250 × 500 mm ·
0,97 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek20**





COSTAS

REMADA ORBITAL (GUIADA E CAVALINHO)

DIMENSÕES
1.470 × 2.020 × 1.420 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.500 × 500 mm ·
1,13 m³
caixa de madeira

PESO
190 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek21**

COSTAS

REMADA ORBITAL (GUIADA E CAVALINHO)

DIMENSÕES
1.380 × 2.020 × 1.400 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.100 × 600 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek22**





COSTAS

REMADA EM PÉ

DIMENSÕES
1.830 × 1.300 × 1.800 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 600 mm · **1,08 m³**
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek43**

COSTAS

PULLOVER INCLINADO

DIMENSÕES
1.600 × 1.730 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.350 × 1.350 × 600 mm · **1,09 m³**
caixa de madeira

PESO
175 kg

FOCO
Dorsais, peitoral, serrátil

CÓD. **Forcek45**





COSTAS

PULLOVER RETO

DIMENSÕES
1.800 × 1.550 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.200 × 700 mm ·
1,34 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Dorsais, peitoral, serrátil

CÓD. **Forcek46**

COSTAS

LEVANTAMENTO TERRA

DIMENSÕES
1.600 × 1.750 × 1.280 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.100 × 550 mm ·
1,09 m³
caixa de madeira

PESO
205 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek73**





COSTAS

REMADA CURVADA

DIMENSÕES
2.230 × 2.045 × 1.410 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.000 × 1.500 × 500 mm ·
1,50 m³
caixa de madeira

PESO
270 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek74**

COSTAS

REMADA CAVALINHO GUIADA

DIMENSÕES
1.380 × 2.100 × 1.450 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.500 × 550 mm ·
1,24 m³
caixa de madeira

PESO
176 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek75**





COSTAS

PULLOVER

DIMENSÕES
1.700 × 1.860 × 1.500 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.300 × 500 mm · **1,04 m³**
embalagem de transporte

PESO
198 kg

FOCO
Dorsais, peitoral, serrátil

CÓD. **Forcek79**

COSTAS

PUXADA ALTA E BAIXA

DIMENSÕES
2.350 × 1.650 × 2.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.200 × 600 mm · **1,30 m³**
caixa de madeira

PESO
280 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek80**





COSTAS

PUXADA ALTA E BAIXA

DIMENSÕES
1.700 × 860 × 2.340 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 900 × 400 mm ·
0,83 m³
caixa de madeira

PESO
260 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek94**

COSTAS

PUXADA ALTA E BAIXA

DIMENSÕES
1.770 × 860 × 2.340 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 900 × 400 mm ·
0,83 m³
caixa de madeira

PESO
260 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek95**





COSTAS

REMADA E PUXADA

DIMENSÕES
1.850 × 1.000 × 2.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 950 × 750 mm ·
1,64 m³
caixa de madeira

PESO
375 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek96**

COSTAS

REMADA DEITADA

DIMENSÕES
1.700 × 1.900 × 1.140 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.960 × 1.120 × 380 mm ·
0,83 m³
caixa de madeira

PESO
140 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek117**





COSTAS

REMADA DUPLA VIA

DIMENSÕES
1.400 × 1.900 × 1.150 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.300 × 430 mm · **0,89 m³**
caixa de madeira

PESO
165 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek126**

COSTAS

SISTEMA DUPLO INDEPENDENTE (REMADA)

DIMENSÕES
1.400 × 1.900 × 1.150 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.300 × 430 mm · **0,89 m³**
caixa de madeira

PESO
180 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek127**





COSTAS

REMADA NO SMITH

DIMENSÕES
1.300 × 2.200 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 1.400 × 550 mm ·
1,16 m³
caixa de madeira

PESO
185 kg

CÓD. **Forcek128**

COSTAS

PUXADA ALTA E BAIXA

DIMENSÕES
2.350 × 1.650 × 2.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.200 × 600 mm ·
1,30 m³
caixa de madeira

PESO
280 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek81**





OMBROS · DESTAQUE DA LINHA

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS

Desenvolvimento sentado em trajetória convergente, com encosto firme para carga alta.

CÓD. **Forcek23**

DIMENSÕES	1.350 × 1.400 × 2.100 mm C × L × A
CUBAGEM	2.100 × 1.000 × 450 mm · **0,95 m³** caixa de madeira
PESO	125 kg
FOCO	Deltoides, tríceps



COSTAS

REMADA CURVADA EM TRILHO

DIMENSÕES
1.650 × 850 × 1.200 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.100 × 600 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
130 kg

FOCO
Dorsais, romboides, trapézio médio

CÓD. **Forcek139**

OMBROS

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS (MAIOR)

DIMENSÕES
1.300 × 1.750 × 1.850 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.900 × 1.050 × 450 mm ·
0,90 m³
caixa de madeira

PESO
160 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek24**





OMBROS

DESENVOLVIMENTO DE OMBRO MULTIPEGADAS

DIMENSÕES
1.100 × 1.900 × 1.400 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 1.300 × 800 mm ·
1,35 m³
caixa de madeira

PESO
185 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek25**

OMBROS

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS CRUZADO

DIMENSÕES
1.300 × 1.680 × 1.320 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.100 × 1.000 × 500 mm ·
0,55 m³
caixa de madeira

PESO
135 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek26**





OMBROS

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS EM PÉ

DIMENSÕES
1.300 × 1.250 × 1.800 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.850 × 1.000 × 400 mm ·
0,74 m³
caixa de madeira

PESO
120 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek28**

OMBROS

ELEVAÇÃO DE OMBROS CRUZADA

DIMENSÕES
1.220 × 1.300 × 1.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 1.000 × 500 mm ·
0,65 m³
caixa de madeira

PESO
115 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek29**





OMBROS

DESENVOLVIMENTO E ELEVAÇÃO LATERAL

DIMENSÕES
1.360 × 980 × 1.860 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.900 × 1.100 × 600 mm ·
1,25 m³
caixa de madeira

PESO
255 kg

FOCO
Deltoide lateral

CÓD. **Forcek98**

OMBROS

ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO/EM PÉ

DIMENSÕES
1.080 × 1.000 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.350 × 1.100 × 550 mm ·
0,82 m³
caixa de madeira

PESO
87 kg

FOCO
Deltoide lateral

CÓD. **Forcek107**





OMBROS

DESENVOLVIMENTO SENTADO

DIMENSÕES
1.200 × 1.400 × 1.275 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 1.200 × 700 mm ·
1,09 m³
caixa de madeira

PESO
123 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek113**

OMBROS

DESENVOLVIMENTO SENTADO

DIMENSÕES
1.300 × 1.420 × 2.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.050 × 1.050 × 450 mm ·
0,97 m³
caixa de madeira

PESO
110 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek125**





OMBROS

DESENVOLVIMENTO SENTADO

DIMENSÕES
1.500 × 1.430 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.350 × 850 × 500 mm · **0,57 m³**
caixa de madeira

PESO
150 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek138**



OMBROS

ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO/EM PÉ

DIMENSÕES
1.150 × 970 × 1.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.000 × 1.000 × 400 mm · **0,40 m³**
caixa de madeira

PESO
90 kg

FOCO
Deltoide lateral

CÓD. **Forcek146**



OMBROS

ELEVAÇÃO LATERAL E VOADOR

DIMENSÕES
800 × 1.330 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.650 × 550 × 450 mm · **0,41 m³**
caixa de madeira

PESO
100 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek148**

BÍCEPS

BÍCEPS

DIMENSÕES
1.100 × 1.500 × 1.100 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.200 × 1.200 × 500 mm · **0,72 m³**
caixa de madeira

PESO
125 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek52**





BÍCEPS

BÍCEPS UNILATERAL

DIMENSÕES
1.100 × 1.930 × 1.100 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.200 × 1.200 × 500 mm ·
0,72 m³
caixa de madeira

PESO
155 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek53**

BÍCEPS

ROSCA BÍCEPS

DIMENSÕES
950 × 1.700 × 1.300 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 950 × 500 mm ·
0,62 m³
caixa de madeira

PESO
95 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek54**





TRÍCEPS

TRÍCEPS PARALELA

DIMENSÕES
1.250 × 1.250 × 1.200 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.100 × 1.100 × 450 mm · **0,54 m³**
caixa de madeira

PESO
85 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek16**

TRÍCEPS

TRÍCEPS

DIMENSÕES
1.750 × 1.720 × 1.050 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 750 × 550 mm · **0,74 m³**
caixa de madeira

PESO
145 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek17**





TRÍCEPS

TRÍCEPS FRANCÊS

DIMENSÕES
2.000 × 1.500 × 1.650 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 500 mm ·
0,90 m³
caixa de madeira

PESO
155 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek18**

TRÍCEPS

TRÍCEPS

DIMENSÕES
1.850 × 1.320 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.100 × 650 mm ·
1,29 m³
caixa de madeira

PESO
325 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek99**





TRÍCEPS

TRÍCEPS

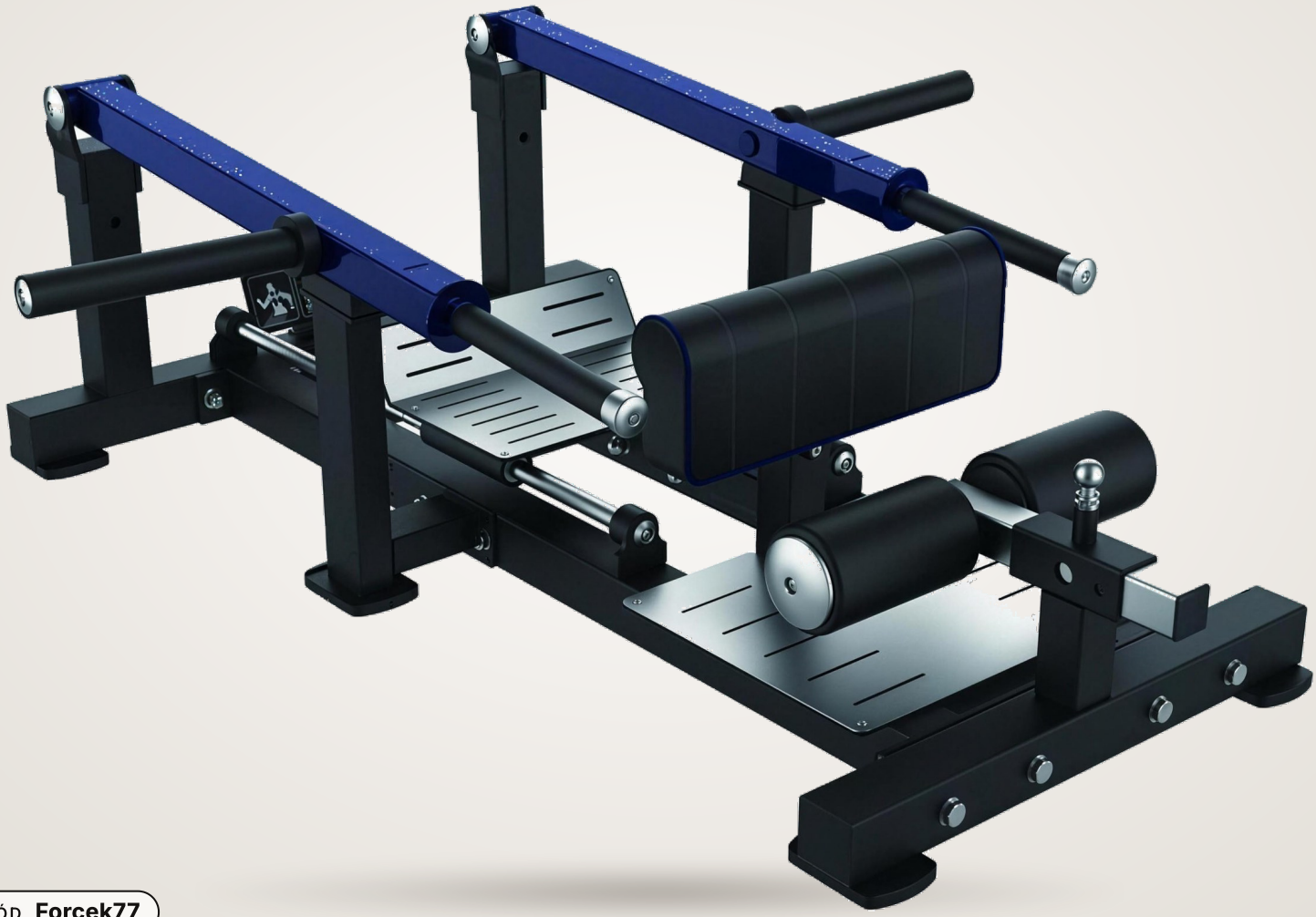
CÓD. **Forcek130**

DIMENSÕES	1.400 × 1.320 × 1.280 mm C × L × A
CUBAGEM	1.350 × 1.000 × 550 mm · **0,74 m³** caixa de madeira
PESO	80 kg
FOCO	Tríceps

CAPÍTULO 02

MEMBROS INFERIORES

02



CÓD. **Forcek77**

PERNAS	31 equipamentos	p. 54–71
GLÚTEOS	10 equipamentos	p. 70–75



PERNAS · DESTAQUE DA LINHA

LEG PRESS 45°

Leg press 45° de carga livre com plataforma ampla: a máquina de pernas que toda academia precisa.

CÓD. **Forcek56**

DIMENSÕES	2.400 × 1.700 × 1.450 mm C × L × A
CUBAGEM	2.250 × 1.270 × 550 mm · **1,57 m³** caixa de madeira
PESO	300 kg
FOCO	Quadríceps, glúteos



PERNAS

LEG PRESS 45° UNILATERAL

DIMENSÕES
2.500 × 1.700 × 1.550 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.320 × 900 × 700 mm ·
1,46 m³
caixa de madeira

PESO
295 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek57**

PERNAS

LEG PRESS 45° E HACK SQUAT 45°

DIMENSÕES
2.500 × 1.700 × 1.500 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.320 × 900 × 700 mm ·
1,46 m³
caixa de madeira

PESO
290 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek58**





PERNAS

HACK 45° APOIO LOMBAR

DIMENSÕES
1.870 × 1.450 × 1.050 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 900 × 700 mm ·
1,13 m³
caixa de madeira

PESO
145 kg

FOCO
Eretores da espinha, glúteos

CÓD. **Forcek59**

PERNAS

LEG PRESS 90°

DIMENSÕES
1.350 × 1.950 × 1.900 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.920 × 1.020 × 500 mm ·
0,98 m³
caixa de madeira

PESO
190 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek62**





PERNAS

LEG PRESS 90°

DIMENSÕES
1.350 × 1.950 × 1.900 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.920 × 1.020 × 600 mm ·
1,18 m³
caixa de madeira

PESO
220 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek63**

PERNAS

LEG PRESS 70°

DIMENSÕES
1.850 × 1.400 × 1.820 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.850 × 1.000 × 600 mm ·
1,11 m³
caixa de madeira

PESO
230 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek64**





PERNAS

AGACHAMENTO HACK

DIMENSÕES
1.830 × 1.400 × 1.750 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.850 × 1.000 × 600 mm · **1,11 m³**
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek65**

PERNAS

SUPER HACK SQUAT

DIMENSÕES
1.400 × 1.400 × 1.560 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.200 × 550 mm · **1,06 m³**
caixa de madeira

PESO
155 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek66**





PERNAS · DESTAQUE DA LINHA

AGACHAMENTO PÊNDULO

O pêndulo estabiliza o tronco e leva o quadríceps a uma amplitude profunda com a coluna protegida.

CÓD. **Forcek67**

DIMENSÕES	1.950 × 1.550 × 1.900 mm C × L × A
CUBAGEM	2.000 × 1.000 × 600 mm · **1,20 m³** caixa de madeira
PESO	230 kg
FOCO	Quadríceps, glúteos



PERNAS

AGACHAMENTO PÊNDULO

DIMENSÕES
2.050 × 1.550 × 1.900 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.100 × 1.100 × 650 mm ·
1,50 m³
caixa de madeira

PESO
265 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek136**

PERNAS

SISSY

DIMENSÕES
1.620 × 1.500 × 500 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.000 × 600 mm ·
1,02 m³
caixa de madeira

PESO
105 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek69**





PERNAS

RACK DE AGACHAMENTO OLÍMPICO

DIMENSÕES
1.680 × 1.970 × 1.920 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.020 × 1.280 × 480 mm ·
1,24 m³
embalagem de transporte

PESO
110 kg

CÓD. **Forcek76**

PERNAS

AGACHAMENTO TESOURA

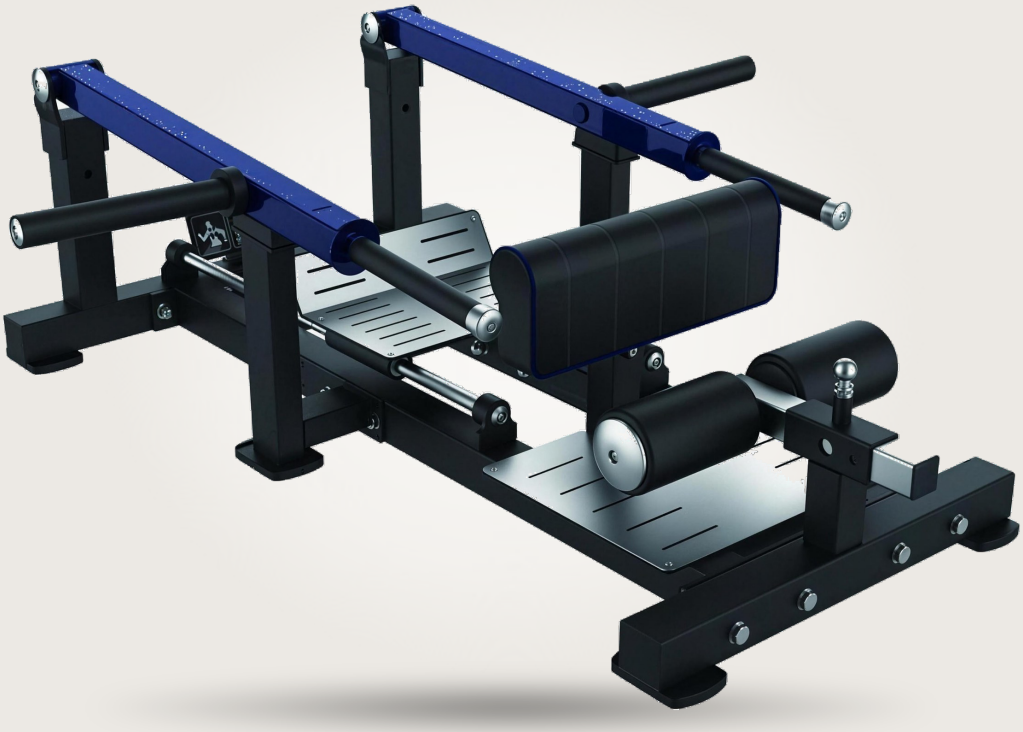
DIMENSÕES
1.950 × 1.480 × 530 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 600 × 380 mm ·
0,34 m³
caixa de madeira

PESO
115 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek77**





PERNAS

FLEXORA E EXTENSORA

DIMENSÕES

1.250 × 1.030 × 1.670 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.700 × 1.250 × 500 mm · **1,06 m³**

caixa de madeira

PESO

275 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek83**

PERNAS

FLEXORA E EXTENSORA

DIMENSÕES

1.730 × 1.000 × 1.670 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.700 × 1.250 × 500 mm · **1,06 m³**

caixa de madeira

PESO

265 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek84**





PERNAS

ADUTORA E ABDUTORA

DIMENSÕES
1.600 × 870 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 900 × 650 mm · **0,99 m³**
caixa de madeira

PESO
250 kg

FOCO
Glúteo médio, abdutores

CÓD. **Forcek85**

PERNAS

LEG PRESS SENTADO

DIMENSÕES
1.770 × 1.050 × 1.980 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.050 × 900 × 700 mm · **1,29 m³**
caixa de madeira

PESO
360 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek89**





PERNAS

LEG PRESS SENTADO

DIMENSÕES

1.770 × 1.050 × 1.980 mm

C × L × A

CUBAGEM

2.050 × 900 × 700 mm ·

1,29 m³

caixa de madeira

PESO

315 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek90**

PERNAS

CADEIRA FLEXORA

DIMENSÕES

1.250 × 1.030 × 1.670 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.700 × 1.250 × 500 mm ·

1,06 m³

caixa de madeira

PESO

265 kg

FOCO

Isquiotibiais

CÓD. **Forcek102**





PERNAS

CADEIRA EXTENSORA

DIMENSÕES

1.250 × 1.030 × 1.670 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.700 × 1.250 × 500 mm · **1,06 m³**

caixa de madeira

PESO

255 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek103**

PERNAS

AGACHAMENTO PENDULAR

DIMENSÕES

2.300 × 1.000 × 1.850 mm

C × L × A

CUBAGEM

2.320 × 1.000 × 500 mm · **1,16 m³**

caixa de madeira

PESO

240 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek112**





PERNAS

PANTURRILHA

DIMENSÕES
1.460 × 760 × 930 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 800 × 500 mm ·
0,60 m³
caixa de madeira

PESO
70 kg

FOCO
Panturrilha

CÓD. **Forcek118**

PERNAS

AGACHAMENTO HACK

DIMENSÕES
1.360 × 1.500 × 1.500 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.050 × 600 mm ·
1,01 m³
caixa de madeira

PESO
150 kg

FOCO
Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek121**





PERNAS

FLEXORA AJOELHADA

DIMENSÕES
1.280 × 1.600 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 1.300 × 500 mm · **0,85 m³**
caixa de madeira

PESO
120 kg

FOCO
Isquiotibiais

CÓD. **Forcek124**

PERNAS

ADUTORA/ABDUTORA

DIMENSÕES
1.560 × 1.350 × 1.230 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.350 × 800 × 550 mm · **0,59 m³**
caixa de madeira

PESO
135 kg

FOCO
Glúteo médio, abdutores

CÓD. **Forcek133**





PERNAS

FLEXORA E EXTENSORA

DIMENSÕES

1.300 × 1.330 × 1.200 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.100 × 850 × 550 mm · **0,51 m³**

caixa de madeira

PESO

115 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek134**

PERNAS

EXTENSORA E FLEXORA

DIMENSÕES

1.400 × 1.350 × 1.200 mm

C × L × A

CUBAGEM

1.350 × 750 × 600 mm · **0,61 m³**

caixa de madeira

PESO

127 kg

FOCO

Quadríceps, glúteos

CÓD. **Forcek140**





PERNAS

ADUTORA E ABDUTORA

DIMENSÕES
1.600 × 850 × 1.200 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.450 × 750 × 600 mm · **0,65 m³**
caixa de madeira

PESO
135 kg

FOCO
Glúteo médio, abdutores

CÓD. **Forcek141**

PERNAS

FLEXORA AJOELHADA

DIMENSÕES
1.260 × 1.520 × 1.380 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.300 × 1.300 × 500 mm · **0,85 m³**
caixa de madeira

PESO
110 kg

FOCO
Isquiotibiais

CÓD. **Forcek142**





GLÚTEOS · DESTAQUE DA LINHA

ELEVAÇÃO PÉLVICA 3D

Elevação pélvica 3D com encosto e alavanca acolchoada: carga alta no glúteo, montagem em segundos.

CÓD. **Forcek60**

DIMENSÕES	1.700 × 1.800 × 1.500 mm C × L × A
CUBAGEM	1.850 × 900 × 500 mm · **0,83 m³** caixa de madeira
PESO	250 kg
FOCO	Glúteo máximo, isquiotibiais



PERNAS

PANTURRILHA E TIBIAL

DIMENSÕES
1.480 × 725 × 900 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 750 × 500 mm · **0,56 m³**
caixa de madeira

PESO
75 kg

FOCO
Panturrilha

CÓD. **Forcek143**

GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA 3D

DIMENSÕES
1.650 × 1.800 × 1.500 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 650 × 500 mm · **0,55 m³**
caixa de madeira

PESO
175 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek135**





GLÚTEOS

GLÚTEO COICE

DIMENSÕES
2.150 × 1.550 × 2.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.100 × 550 mm ·
1,09 m³
caixa de madeira

PESO
265 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek70**

GLÚTEOS

GLÚTEO

DIMENSÕES
1.600 × 1.550 × 2.250 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.200 × 450 mm ·
1,24 m³
caixa de madeira

PESO
290 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek71**





GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA

DIMENSÕES
2.100 × 1.550 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.000 × 600 mm ·
1,08 m³
caixa de madeira

PESO
220 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek72**



GLÚTEOS

GLÚTEO PENDULAR

DIMENSÕES
1.800 × 1.470 × 1.420 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.600 × 1.200 × 550 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
130 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek82**



GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA

DIMENSÕES
2.050 × 1.300 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.900 × 900 × 600 mm · **1,03 m³**
caixa de madeira

PESO
335 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek105**

GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA 3D

DIMENSÕES
1.700 × 1.800 × 1.400 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.150 × 950 × 480 mm · **0,98 m³**
caixa de madeira

PESO
210 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek116**





GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA 3D COMPACTA

DIMENSÕES
1.700 × 1.800 × 1.400 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.150 × 950 × 480 mm · **0,98 m³**
caixa de madeira

PESO
175 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek123**

GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA

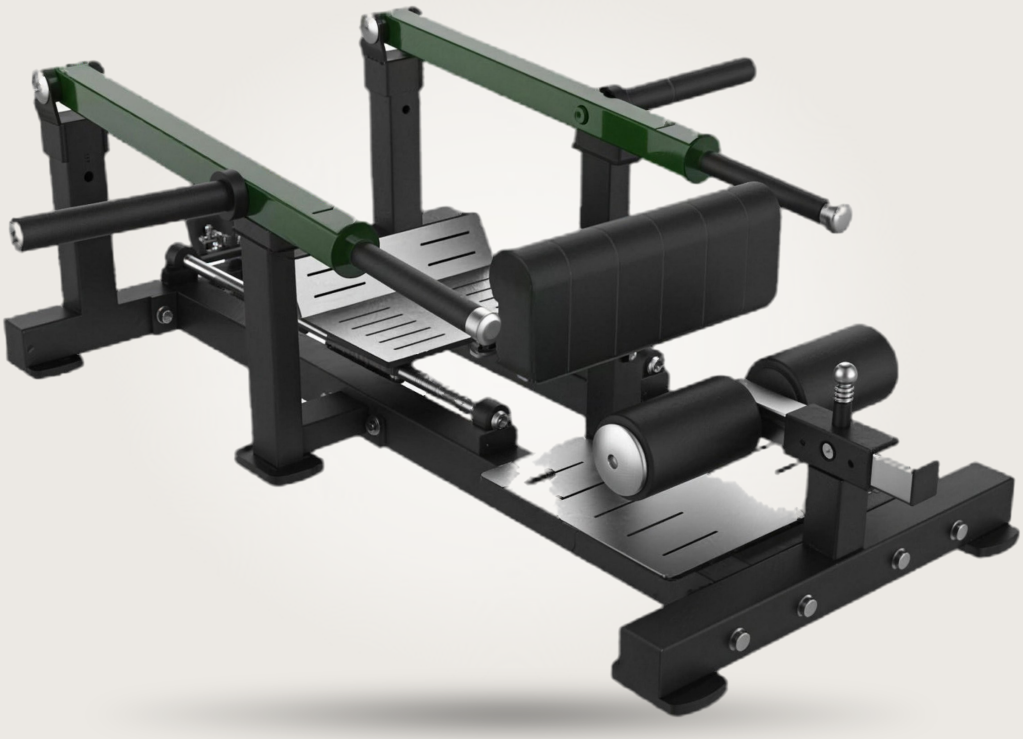
DIMENSÕES
1.950 × 1.480 × 530 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.500 × 600 × 380 mm · **0,34 m³**
caixa de madeira

PESO
115 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek131**



CAPÍTULO 03

CORE E MULTIFUNCIONAIS

03



CÓD. **Forcek120**

ABDÔMEN	4 equipamentos	p. 77–78
LOMBAR	2 equipamentos	p. 79
COMBINADAS E FUNCIONAIS	17 equipamentos	p. 80–88
BANCOS E SUPORTES	8 equipamentos	p. 88–92



ABDÔMEN

ABDOMINAL OBLÍQUO CRUNCH

DIMENSÕES
1.200 × 1.450 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.200 × 1.200 × 700 mm · **1,01 m³**
caixa de madeira

PESO
140 kg

FOCO
Oblíquos, core

CÓD. **Forcek42**

ABDÔMEN

ABDOMINAL INVERTIDO

DIMENSÕES
1.200 × 1.050 × 1.650 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.800 × 1.500 × 400 mm · **1,08 m³**
caixa de madeira

PESO
105 kg

FOCO
Reto abdominal, core

CÓD. **Forcek47**





ABDÔMEN

ABDOMINAL SENTADO

DIMENSÕES
1.250 × 1.570 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.150 × 700 mm ·
1,37 m³
caixa de madeira

PESO
310 kg

FOCO
Reto abdominal, core

CÓD. **Forcek104**

ABDÔMEN

PRANCHA ABDOMINAL REGULÁVEL

CUBAGEM
1.450 × 560 × 250 mm ·
0,20 m³
caixa de papelão

PESO
53 kg

FOCO
Reto abdominal, core

CÓD. **Forcek153**





LOMBAR

EXTENSÃO LOMBAR ARTICULADA

DIMENSÕES
1.600 × 1.250 × 1.200 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.650 × 1.100 × 550 mm ·
1,00 m³
caixa de madeira

PESO
165 kg

FOCO
Eretores da espinha, glúteos

CÓD. **Forcek144**

LOMBAR

EXTENSÃO LOMBAR

DIMENSÕES
1.800 × 1.100 × 1.350 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.250 × 500 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
150 kg

FOCO
Eretores da espinha, glúteos

CÓD. **Forcek145**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

DESENVOLVIMENTO E SUPINO

DIMENSÕES
2.000 × 1.270 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.050 × 1.150 × 420 mm ·
0,99 m³
caixa de madeira

PESO
250 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek87**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

DESENVOLVIMENTO E SUPINO

DIMENSÕES
1.950 × 1.350 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.000 × 1.150 × 500 mm ·
1,15 m³
caixa de madeira

PESO
315 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek88**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

AUXILIAR DE BARRA FIXA E PARALELA

DIMENSÕES
1.200 × 1.530 × 2.270 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.100 × 650 mm ·
1,64 m³
caixa de madeira

PESO
310 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek91**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

AUXILIAR DE BARRA FIXA E PARALELA

DIMENSÕES
920 × 1.250 × 2.270 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.100 × 650 mm ·
1,64 m³
caixa de madeira

PESO
245 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek92**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

AUXILIAR DE BARRA FIXA EM PÉ

DIMENSÕES
1.580 × 1.250 × 2.580 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.100 × 650 mm ·
1,64 m³
caixa de madeira

PESO
250 kg

CÓD. **Forcek93**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

BÍCEPS E TRÍCEPS

DIMENSÕES
1.350 × 1.020 × 1.670 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.250 × 500 mm ·
1,06 m³
caixa de madeira

PESO
255 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek100**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

ELEVAÇÃO LATERAL E VOADOR

DIMENSÕES
1.430 × 870 × 1.970 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.900 × 900 × 550 mm ·
0,94 m³
caixa de madeira

PESO
290 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior

CÓD. **Forcek101**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

AUXILIAR DE BARRA FIXA E PARALELA

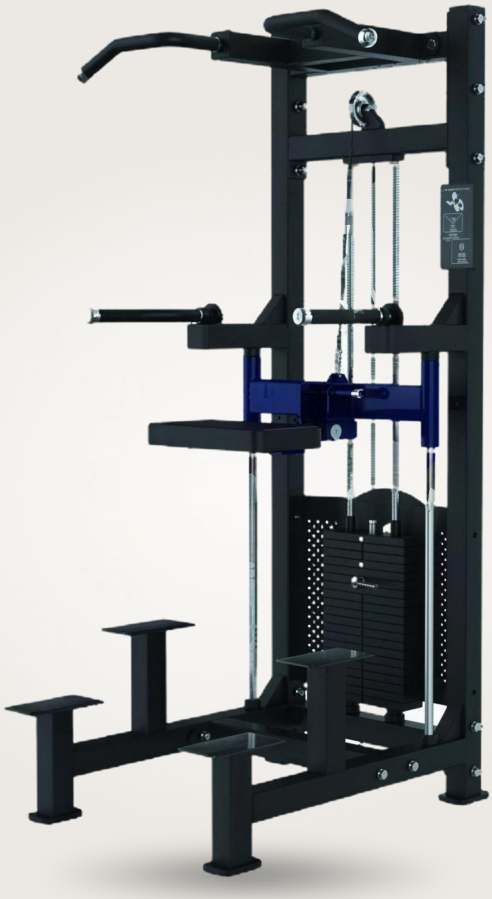
DIMENSÕES
1.030 × 1.020 × 2.270 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.200 × 320 mm ·
0,88 m³
caixa de madeira

PESO
250 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek110**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

PUXADA ALTA + TRÍCEPS

DIMENSÕES
2.100 × 1.200 × 2.150 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.300 × 500 mm ·
1,11 m³
caixa de madeira

PESO
165 kg

FOCO
Dorsais, redondo maior, bíceps

CÓD. **Forcek111**



COMBINADAS E FUNCIONAIS

AGACHAMENTO HACK + DESENVOLVIMENTO

DIMENSÕES
1.520 × 1.460 × 1.600 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.700 × 1.250 × 600 mm ·
1,28 m³
caixa de madeira

PESO
200 kg

FOCO
Deltoides, tríceps

CÓD. **Forcek120**



COMBINADAS E FUNCIONAIS

ELEVAÇÃO PÉLVICA + AGACHAMENTO

DIMENSÕES
2.070 × 1.850 × 2.260 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 750 × 400 mm · **0,69 m³**
caixa de madeira

PESO
150 kg

FOCO
Glúteo máximo, isquiotibiais

CÓD. **Forcek122**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

TORRE DE SUPINO E DESENVOLVIMENTO

DIMENSÕES
1.480 × 1.920 × 1.850 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.250 × 1.050 × 400 mm · **0,95 m³**
caixa de madeira

PESO
225 kg

FOCO
Peitoral, deltoide anterior, tríceps

CÓD. **Forcek129**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

BÍCEPS E TRÍCEPS

DIMENSÕES
950 × 1.300 × 1.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.000 × 1.000 × 430 mm ·
0,43 m³
caixa de madeira

PESO
78 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek132**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

BÍCEPS E TRÍCEPS

DIMENSÕES
950 × 1.300 × 1.000 mm
C × L × A

CUBAGEM
950 × 900 × 1.000 mm ·
0,86 m³
caixa de madeira

PESO
70 kg

FOCO
Bíceps, braquial

CÓD. **Forcek55**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

SMITH MULTIÂNGULO

DIMENSÕES
1.350 × 2.280 × 2.380 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.300 × 1.350 × 500 mm ·
1,55 m³
caixa de madeira

PESO
310 kg

CÓD. **Forcek150**

COMBINADAS E FUNCIONAIS

PARALELA COM ELEVAÇÃO DE JOELHOS

DIMENSÕES
1.260 × 780 × 1.620 mm
C × L × A

CUBAGEM
1.650 × 1.300 × 380 mm ·
0,82 m³
caixa de madeira

PESO
65 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek154**





COMBINADAS E FUNCIONAIS

BARRA FIXA E PARALELA

DIMENSÕES
1.260 × 780 × 1.620 mm
C × L × A

CUBAGEM
2.280 × 1.250 × 380 mm · **1,08 m³**
caixa de madeira

PESO
95 kg

FOCO
Tríceps

CÓD. **Forcek155**

BANCOS E SUPORTES

BANCO PARA HALTER

CUBAGEM
1.330 × 420 × 250 mm · **0,14 m³**
caixa de papelão

PESO
45 kg

CÓD. **Forcek151**





BANCOS E SUPORTES

BANCO MULTIFUNCIONAL PARA HALTER

CUBAGEM

1.420 × 420 × 250 mm ·
0,15 m³
caixa de papelão

CÓD. **Forcek152**

BANCOS E SUPORTES

SUPORTE DE HALTERES 6 PARES

DIMENSÕES

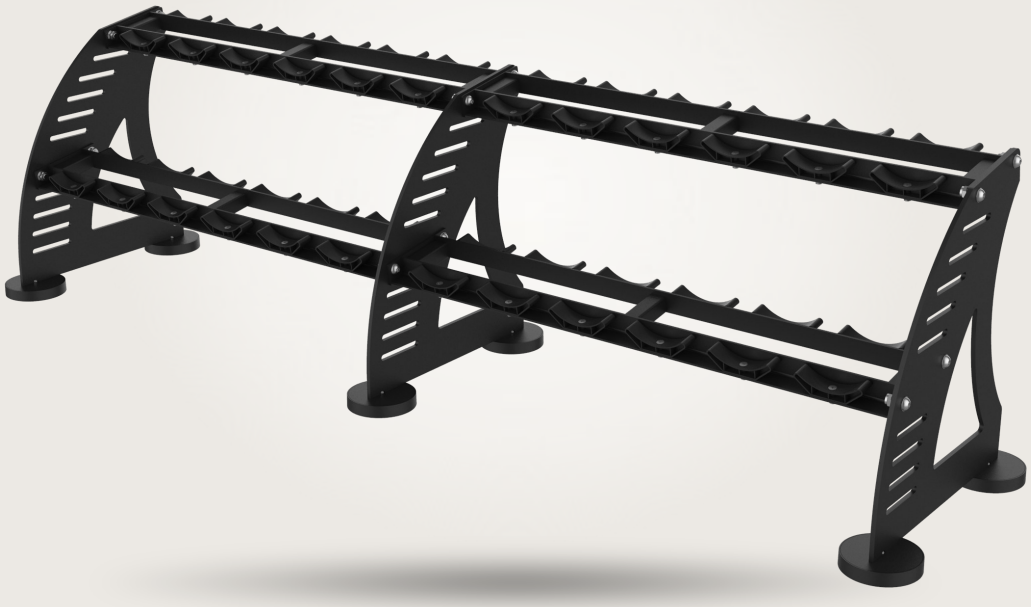
1.500 × 680 × 750 mm
C × L × A

PESO

73 kg

CÓD. **Forcek157**





BANCOS E SUPORTES

SUPORTE DE HALTERES 12 PARES

DIMENSÕES
2.830 × 680 × 750 mm
C × L × A

PESO
122 kg

CÓD. **Forcek158**

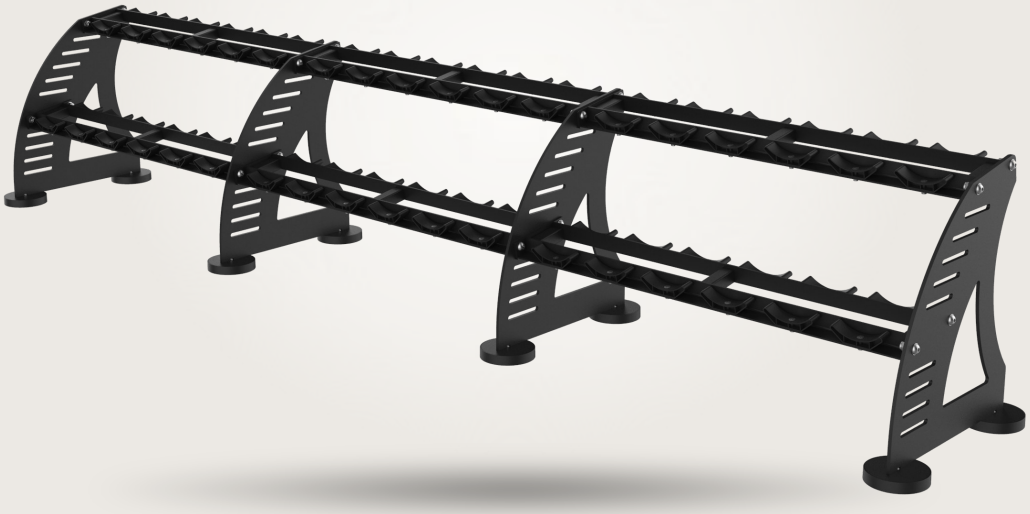
BANCOS E SUPORTES

SUPORTE DE HALTERES 18 PARES

DIMENSÕES
4.150 × 680 × 750 mm
C × L × A

PESO
172 kg

CÓD. **Forcek159**





BANCOS E SUPORTES

SUPORTE DE KETTLEBELL

DIMENSÕES
1.500 × 680 × 750 mm
C × L × A

PESO
68 kg

CÓD. **Forcek160**

BANCOS E SUPORTES

SUPORTE DE BARRAS

DIMENSÕES
620 × 500 × 300 mm
C × L × A

CUBAGEM
620 × 500 × 280 mm · **0,09 m³**
caixa de papelão

PESO
30 kg

CÓD. **Forcek161**





BANCOS E SUPORTES

ÁRVORE DE ANILHAS

CÓD. **Forcek162**

DIMENSÕES	950 × 950 × 1.250 mm C × L × A
CUBAGEM	1.200 × 780 × 180 mm · **0,17 m³** caixa de papelão
PESO	46 kg

KRONOS FITNESS

PADRÃO DE REDE.
SUA ACADEMIA NÃO PARA.

5 anos	Brasil	Entrega	Centenas
GARANTIA CONTRATUAL	OPERAÇÃO NACIONAL	MONTADA	ACADEMIAS ATENDIDAS



Cód. Forcek1



Cód. Forcek67



Cód. Forcek56



Cód. Forcek8

LINHA EVOLUTION FORCE PRO K · 158 EQUIPAMENTOS

MONTE SEU PROJETO

FALE COM UM CONSULTOR KRONOS E RECEBA O LAYOUT DA SUA ACADEMIA COM A LINHA FORCE PRO K.

kronos-fitness.com.br
contato@kronos-fitness.com.br