



teju
FITNESS

Hemos tratado de hacer este catálogo lo más veraz y exhaustivo posible. No obstante, nos reservamos el derecho de introducir cambios y mejoras en cualquier momento y sin previo aviso.

We have sought to make this catalogue as factual and exhaustive as possible. However, we reserve the right to enter changes and improvements at any time and without prior notice.

Edición abril 2011

April 2011 edition



Cumplimos veinticinco años

Con todo, sería un error caer en la autocomplacencia y abandonar ese afán de superación y de mejora que, desde el principio, ha caracterizado a Telju Fitness.

Éste es precisamente el compromiso que, con ocasión de este aniversario, asumimos todos los que intervenimos de una forma u otras en el diseño y fabricación de nuestros equipos: seguir mejorando y apostando por la calidad y el diseño.

Fruto de todo esto son las nuevas líneas de máquinas que les presentamos en este catálogo que tienen entre sus manos.

We celebrate our twenty-fifth anniversary

It would nevertheless be wrong to fall into self-complacency and to abandon the eagerness to progress and improve that has characterised Telju Fitness right from the start.

This is in fact the commitment that, on occasion of this anniversary, all of us who are in one way or another involved in the design and manufacture of our equipment have acquired: to continue to improve, fully pledged to quality and design.

Resulting from all this are the new lines of machines presented in this catalogue that has now reached your hands.



PRESS VERTICAL **CHEST PRESS**

REF: SH002/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1249 mm.
Ancho/Wide: 1644 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 180 Kg.



CONTRACTOR **PECTORAL**

REF: SH001/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1245 mm.
Ancho/Wide: 1619 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 183 Kg.



PRESS HOMBROS **SHOULDER PRESS**

REF: SH010/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1829 mm.
Ancho/Wide:	1543 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	180 Kg.



LINEA SHOCK

PULLOVER **PULLOVER**

REF: SH030/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1560 mm.
Ancho/Wide:	1555 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	275 Kg.



teju
FITNESS

DELTOIDES LATERAL **LATERAL DELTOIDS**

REF: SH011/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1159 mm.
Ancho/Wide: 1023 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 186 Kg.



DELTOIDES POSTERIOR **POSTERIOR DELTOIDS**

REF: SH012/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1245 mm.
Ancho/Wide: 1382 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 180 Kg.



MULTIPOWER MULTIPOWER

REF: SH0003/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1252 mm.
Ancho/Wide: 1753 mm.
Alto/High: 2230 mm.
Peso/Weight: 260 Kg.



LINEA SHOCK

MULTIPOWER DE DISCOS PLATE LOADING MULTIPOWER

REF: SH004/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1023 mm.
Ancho/Wide: 2220 mm.
Alto/High: 2007 mm.
Peso/Weight: 131 Kg.



teju
FITNESS



**DOMINADAS Y FONDOS
ASISTIDOS**
CHIN/DIPPING

REF: SH029/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1589 mm.
Ancho/Wide:	1279 mm.
Alto/High:	2393 mm.
Peso/Weight:	203 Kg.



REMO SENTADO
SEATED ROW

REF: SH027/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1187 mm.
Ancho/Wide:	1161 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	188 Kg.

POLEA TRES ESTACIONES (No están incluidos los agarres)
3 STATION PULLEY (The hand grips are not included)

REF: SH022/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	2298 mm.
Ancho/Wide:	1928 mm.
Alto/High:	2235 mm.
Peso/Weight:	245 Kg.

POLEA ALTA Y/O BAJA (No están incluidos los agarres)
PULLEY HIGH AND LOW (The hand grips are not included)

REF: SH021/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1864 mm.
Ancho/Wide:	570 mm.
Alto/High:	2235 mm.
Peso/Weight:	193 Kg.

CRUCE DE POLEAS SENCILLO (No están incluidos los agarres)
SINGLE PULLEY CROSS OVER (The hand grips are not included)

REF: SH024/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	3346 mm.
Ancho/Wide:	570 mm.
Alto/High:	2335 mm.
Peso/Weight:	307 Kg.

CRUCE DE POLEAS CINCO ESTACIONES (No están incluidos los agarres)
5 STATION PULLEY CROSS OVER (The hand grips are not included)

REF: SH020/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	4689 mm.
Ancho/Wide:	2276 mm.
Alto/High:	2335 mm.
Peso/Weight:	770 Kg.

LINEA SHOCK

teju
FITNESS

CRUCE DE POLEAS SEIS ESTACIONES (No están incluidos los agarres)
6 STATION PULLEY CROSS OVER (The hand grips are not included)

REF: SH025/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	6023 mm.
Ancho/Wide:	2311 mm.
Alto/High:	2335 mm.
Peso/Weight:	1063 Kg.

**CRUCE DE POLEAS OCHO ESTACIONES CON REMO SENTADO (REF: SH027/1)
Y DOMINADAS Y FONDOS ASISTIDOS (REF: SH029/0) (No están incluidos los agarres)**

**8 STATION PULLEY CROSS OVER WITH SEATED ROW (REF: SH027/1)
AND CHIN/DIPPING REF: SH029/0 (The hand grips are not included)**

REF: SH026/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	4689 mm.
Ancho/Wide:	2276 mm.
Alto/High:	2335 mm.
Peso/Weight:	1356 Kg.

LINEA SHOCK

teju
FITNESS

BÍCEPS **BICEPS**

REF: SH041/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1192 mm.
Ancho/Wide:	1112 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	160 Kg.



TRÍCEPS **TRICEPS**

REF: SH040/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1603 mm.
Ancho/Wide:	1372 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	176 Kg.



FEMORAL TUMBADO LEG CURL

REF: SH051/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1752 mm.
Ancho/Wide: 1048 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 142 Kg.



LINEA SHOCK

CUADRICEPS LEG EXTENSION

REF: SH050/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1092 mm.
Ancho/Wide: 1104 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 169 Kg.



Teju
FITNESS

MESA DE PIERNAS
LEG EXTENSION AND LEG CURL

REF: SH059/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1638 mm.
Ancho/Wide: 1070 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 175 Kg.



FEMORAL DE PIE
STANDING LEG CURL

REF: SH065/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1242 mm.
Ancho/Wide: 1099 mm.
Alto/High: 1668 mm.
Peso/Weight: 169 Kg.



SENTADILLAS Y GEMELOS *STANDING SQUAT + CALF*

REF: SH054/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1675 mm.
Ancho/Wide:	1133 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	330 Kg.



LINEA SHOCK

PRENSA HORIZONTAL *HORIZONTAL LEG PRESS*

REF: SH052/1

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1813 mm.
Ancho/Wide:	1038 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	338 Kg.



Teju
FITNESS

PRENSA 45° DE DISCOS
DISCS. LEG PRESS

REF: SH053/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 2030 mm.
Ancho/Wide: 1400 mm.
Alto/High: 1530 mm.
Peso/Weight: 170 Kg.

JACA DE DISCOS
DISCS. HACK SQUAT

REF: SH055/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 2030 mm.
Ancho/Wide: 1400 mm.
Alto/High: 1530 mm.
Peso/Weight: 147 Kg.



GEMELO SENTADO DE DISCO
DISCS. SEATED CALF

REF: SH057/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1296 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 764 mm.
Peso/Weight: 52 Kg.



LINEA SHOCK

GEMELO SENTADO
SEATED CALF

REF: SH063/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1296 mm.
Ancho/Wide: 1066 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 187 Kg.



teju
FITNESS

ADDUCTOR - ABDUCTOR - GLÚTEOS
ADDUCTOR - ABDUCTOR - GLUTEUS

REF: SH056/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1299 mm.
Ancho/Wide: 1451 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 179 Kg.



ADDUCTOR - ABDUCTOR
ADDUCTOR - ABDUCTOR

REF: SH064/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1530 mm.
Ancho/Wide: 1580 mm.
Alto/High: 1530 mm.
Peso/Weight: 162 Kg.



ABDUCTOR
ABDUCTOR

REF: SH061/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1541 mm.
Ancho/Wide: 1023 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 156 Kg.



LINEA SHOCK

ADDUCTOR
ADDUCTOR

REF: SH060/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1227 mm.
Ancho/Wide: 1370 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 157 Kg.



GLÚTEOS GLUTEUS

REF: SH062/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1260 mm.
Ancho/Wide:	986 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	188 Kg.



ABDOMINAL ABDOMINAL

REF: SH068/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	1277 mm.
Ancho/Wide:	1158 mm.
Alto/High:	1505 mm.
Peso/Weight:	168 Kg.



GIRO SENTADO **ROTARY TORSO**

REF: SH031/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1300 mm.
Ancho/Wide: 1260 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 157 Kg.



LUMBARES **LUMBAR**

REF: SH069/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1040 mm.
Ancho/Wide: 993 mm.
Alto/High: 1505 mm.
Peso/Weight: 169 Kg.



LINEA SHOCK

teju
FITNESS

BANCO PRESS BANCA
PRESS BENCH

REF: SH070/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1317 mm.
Ancho/Wide: 930 mm.
Alto/High: 1208 mm.
Peso/Weight: 48 Kg.

BANCO PRESS DECLINADO
DECLINE PRESS BENCH

REF: SH072/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1930 mm.
Ancho/Wide: 930 mm.
Alto/High: 1200 mm.
Peso/Weight: 59 Kg.

BANCO PRESS HOMBROS
SHOULDER PRESS BENCH

REF: SH076/0



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1130 mm.
Ancho/Wide: 930 mm.
Alto/High: 1730 mm.
Peso/Weight: 53 Kg.

BANCO PRESS SUPERIOR
INCLINE PRESS BENCH

REF: SH071/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1436 mm.
Ancho/Wide: 930 mm.
Alto/High: 1396 mm.
Peso/Weight: 51 Kg.



BANCO PRESS BANCA OLÍMPICO
OLYMPIC PRESS BENCH

REF: SH073/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1530 mm.
Ancho/Wide: 1317 mm.
Alto/High: 1208 mm.
Peso/Weight: 55 Kg.

BANCO PRESS DECLINADO OLÍMPICO
OLYMPIC DECLINE PRESS BENCH

REF: SH075/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1750 mm.
Ancho/Wide: 1530 mm.
Alto/High: 1224 mm.
Peso/Weight: 62 Kg.

BANCO PRESS HOMBROS OLÍMPICO
OLYMPIC SHOULDER PRESS BENCH

REF: SH079/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1012 mm.
Ancho/Wide: 1530 mm.
Alto/High: 1750 mm.
Peso/Weight: 60 Kg.

BANCO PRESS SUPERIOR OLÍMPICO
OLYMPIC INCLINE PRESS BENCH

REF: SH074/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1436 mm.
Ancho/Wide: 1530 mm.
Alto/High: 1397 mm.
Peso/Weight: 58 Kg.



LINEA SHOCK

TEJUV
FITNESS

BANCO PLANO
FLAT BENCH

REF: SH082/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1482 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 470 mm.
Peso/Weight: 24 Kg.



BANCO REGULABLE
ADJUSTABLE BENCH

REF: SH080/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1189 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 1234 mm.
Peso/Weight: 37 Kg.



BANCO SCOTT
SCOTT BENCH

REF: SH083/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1005 mm.
Ancho/Wide: 743 mm.
Alto/High: 910 mm.
Peso/Weight: 47 Kg.



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1369 mm.
Ancho/Wide: 983 mm.
Alto/High: 1667 mm.
Peso/Weight: 72 Kg.

HIPEREXTENSIONES 45°
45° HYPEREXTENSION

REF: SH085/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1351 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 910 mm.
Peso/Weight: 28 Kg.

FLEXOR
FLEXOR

REF: SH067/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1900 mm.
Ancho/Wide: 1120 mm.
Alto/High: 2380 mm.
Peso/Weight: 71 Kg.

TWISTER DOBLE
DOUBLE TWISTER

REF: SH094/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1200 mm.
Ancho/Wide: 600 mm.
Alto/High: 1235 mm.
Peso/Weight: 45 Kg.

HIPEREXTENSIONES
HYPEREXTENSION

REF: SH084/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1487 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 1011 mm.
Peso/Weight: 32 Kg.



LINEA SHOCK



BANCO ABDOMINAL
ABDOMINAL BENCH

REF: SH087/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1316 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 690 mm.
Peso/Weight: 31 Kg.

FONDOS, ABDOMINALES Y
DOMINADAS
DIPPING FLEXOR AND CHIN

REF: SH066/0



FONDOS ABDOMINALES
DIPPING HIP FLEXOR

REF: SH086/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1149 mm.
Ancho/Wide: 883 mm.
Alto/High: 1721 mm.
Peso/Weight: 53 Kg.



BANCO ABDOMINAL "CRUNCH"
ABDOMINAL CRUNCH BENCH

REF: SH090/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1380 mm.
Ancho/Wide: 733 mm.
Alto/High: 942 mm.
Peso/Weight: 45 Kg.



MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1270 mm.
Ancho/Wide: 960 mm.
Alto/High: 238 mm.
Peso/Weight: 61 Kg.

SOPORTE DE SENTADILLAS **OPEN SQUAT RACK**

REF: SH092/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1712 mm.
Ancho/Wide: 1800 mm.
Alto/High: 1810 mm.
Peso/Weight: 97 Kg.



JAULA DE SENTADILLAS **POWER RACK**

REF: SH091/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1080 mm.
Ancho/Wide: 1150 mm.
Alto/High: 2110 mm.
Peso/Weight: 77 Kg.



LINEA SHOCK

teju
FITNESS

DISQUERO/BARRERO **WEIGHT AND BAR RACK**

REF: SH411/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1048 mm.
Ancho/Wide: 743 mm.
Alto/High: 947 mm.
Peso/Weight: 26 Kg.

BARRERO **VERTICAL RACK**

REF: S410/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 810 mm.
Ancho/Wide: 470 mm.
Alto/High: 265 mm.
Peso/Weight: 21 Kg.

DISQUERO DOBLE **DOUBLE WEIGHT RACK**

REF: SH207/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1049 mm.
Ancho/Wide: 1049 mm.
Alto/High: 946 mm.
Peso/Weight: 30 Kg.

DISQUERO SIMPLE **SINGLE WEIGHT RACK**

REF: SH206/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long: 1048 mm.
Ancho/Wide: 743 mm.
Alto/High: 947 mm.
Peso/Weight: 20 Kg.



MANCUERNEO 2 ALTURAS 2 TIERS DUMBBELL RACK

REF: SH500/2

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	2050 mm.
Ancho/Wide:	783 mm.
Alto/High:	636 mm.
Peso/Weight:	30 Kg.



MANCUERNEO TRES ALTURAS 3 TIERS DUMBBELL RACK

REF: SH501/0

MEDIDAS/MEASURES

Largo/Long:	2050 mm.
Ancho/Wide:	783 mm.
Alto/High:	917 mm.
Peso/Weight:	48 Kg.

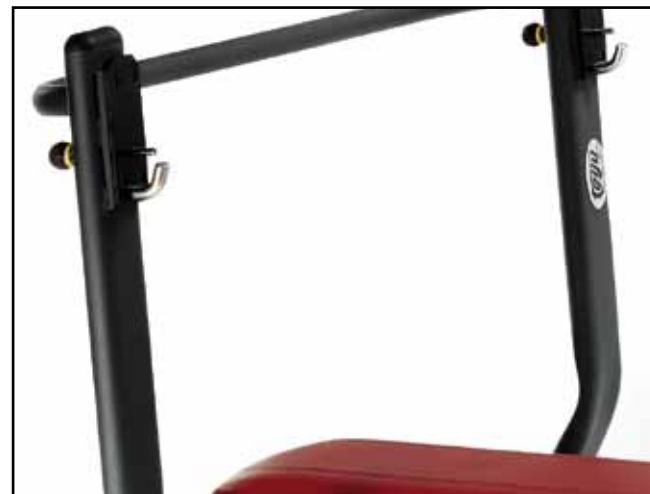


LINEA SHOCK

TEJUV
FITNESS



Aguja selección de pesos de aluminio, imantada y con cable de espiral para evitar su caída o pérdida.
Weight selection pin in aluminium, magnetised and held by a spiral cable to prevent fall or loss.



Seguro para las barras en los aparatos de peso libre.
Safety catch for the rods in free-weight devices.



Tapicería. Disponemos de seis colores a elegir.
Upholstery. A choice of six colours is available.



Asiento neumático.
Pneumatic seat.



Palanca para ayuda en el inicio y final de ejercicio con amortiguador.
Lever to facilitate the start and end of the exercise, with shock absorber.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS MÁQUINAS Y COMPLEMENTOS LÍNEA SHOCK

Pictograma de instrucciones incluido.

Etiquetas de Advertencia y Seguridad.

Chasis o marcos metálicos : Tubo de acero oval de 120x50x2 mm. y de 100x50x2 mm. Doblados en frío.

Dimensiones : las que se indican en cada una de las máquinas y complementos de este catálogo.

Agujas para la selección de pesos : De aluminio, imantadas y con espiral para evitar su caída o pérdida.

Cable : De acero, en una configuración de 7x19+0 con 3 cm. de diámetro y revestido de poliamida hasta 5 mm. con una resistencia a la rotura de 577 Kg. Como excepción de las referencia SH051 y SH054 que es de 4 mm. de diámetro y revestido de poliamida hasta 6 mm. con una resistencia a la rotura de 1.030 Kg. (Ensayo realizado de más de 50.000 ciclos con cargas máximas (200 Kg.) de pesos sin deterioro de los mismos.

Poleas : Fabricadas en polipropileno, con rodamientos dobles estancos y con rectificado de precisión para garantizar una larga vida de los cables, un movimiento suave y la máxima durabilidad.

Carenado de los equipos : Carcasas de ABS para mejorar el aspecto y aumentar la seguridad.

Seguridad de los equipos : Fabricación bajo normas UNE EN 957.1 a 957.10.

Placas o pesos : De acero calibrado, con casquillos de poliamida para un funcionamiento más suave y para evitar el ruido en la realización de los ejercicios.

Barras guías: Acero macizo laminado en frío y cromadas, fijadas con silentblock para aislar las vibraciones y evitar ruidos.

Regulaciones cromadas.

Asientos y respaldos : Fabricados con espuma de alta densidad (150) con un grosor de 5 cm. tapizados de materiales sintéticos imitación piel de alta calidad. Los asientos y respaldos son anatómicos.

Asientos : Neumáticos. Se incorporan en los modelos con placas o pesos.

Palancas de ayuda : En alguno de los modelos se considera necesario la incorporación de palancas de ayuda que permitan la realización de los ejercicios --inicio y/o final-- de forma cómoda y sin peligro de lesión. A estas palancas también se les incorpora amortiguadores para evitar que las mismas golpeen las piernas de los usuarios una vez se deja de hacer presión sobre las palancas.

Los agarres son de neopreno, antialérgicos, antideslizantes y antibacterianos.

Pintura : Polvo de poliéster termoendurecible y polimerizada a 220° . Previamente los chasis o marcos y demás piezas metálicas son pasados por un túnel para el desengrasado y fosfatado. El fosfatado es una capa que hace que las piezas metálicas no se oxiden en condiciones normales.

GENERAL CHARACTERISTICS OF THE SHOCK LINE MACHINES AND COMPLEMENTS

Pictogram of instructions included.

Warning and Safety labels.

Bodies or metallic frames: 120x50x2 mm and 100x50x2 mm oval steel tube. Cold-folded.

Dimensions: those indicated on each one of the machines and complements in this catalogue.

Weight-selection pins: In aluminium, magnetised and with a spiral to prevent their falling out or being lost.

Cable: Steel, in a configuration of 7x19+1, with a 3-cm diameter and coated in polyamide up to 4 mm, with resistance to breakage of 560 Kg. (Trial performed at more than 50,000 cycles with maximum weight loads (200 Kg) without suffering any deterioration).

Pulleys: Manufactured in polypropylene, with double airtight bearings and precision-rectified to guarantee the long life of the cables as well as smooth movement with maximum durability.

Equipment guards: ABS casing to improve appearance and increase safety.

Safety of equipment: Manufactured in compliance with standards UNE EN 957.1 to 957.10.

Plates or weights: In calibrated steel, with polyamide bushings for smoother operation and to prevent noise when performing the exercises.

Guide bars: Cold-laminated and chromed solid steel, affixed with silentblock to insulate vibration and to prevent noise.

Chrome adjusters.

Seats and backrests: Made from high-density (150) foam with a thickness of 5 cm, upholstered in high-quality, imitation-leather synthetic materials. Anatomic seats and backrests.

Seats: Pneumatic. They are fitted in models with plates or weights.

Aid levers: In some models it is considered necessary to fit aid levers to permit performing the start and/or end of exercises more comfortably and without danger of injury. These levers are also fitted with shock absorbers to keep them from striking the legs of the users when pressure is taken off the levers.

The grip handles are in neoprene and are antiallergenic, non-slip and antibacterial.

Paint: Heat-hardened polyester powder polymerised at 220°. The bodies or frames and other metallic parts are previously put through a degreasing and phosphatising tunnel.

The phosphate coating prevents rust on metallic parts in normal conditions.

**PRESS BANCA.
DISCOS**
*DISCS. PRESS
BENCH*

REF: SHP01/0

**PRESS HOMBROS.
DISCOS**
*DISCS. SHOULDER
PRESS BENCH*

REF: SHP03/0

**REMO SENTADO.
DISCOS**
*DISCS. SEATED
ROW*

REF: SHP04/0

JALÓN. DISCOS
DISCS. DORSAL

REF: SHP05/0

**PRESS SUPERIOR.
DISCOS**
*DISCS. INCLINE
PRESS BENCH*

REF: SHP02/0



En estos diseños innovadores se ha producido la trayectoria de movimiento ergonómicamente correcta para proporcionar una pureza de movimiento sin competencia.

Las máquinas Shock Strength proporcionan un movimiento independiente del brazo, con arcos de movimientos convergentes y divergentes.

These innovative designs produce an ergonomically correct movement trajectory to provide an unrivalled purity of movement.

Shock Strength machines provide independent arm movement, with arcs of converging and diverging movements.

- Partes principales de los chasis de las máquinas en tubo de acero de alta resistencia a la torsión de 120x120x3 mm. y 120x60x3 mm.
- Articulaciones con casquillos self-oil (sin mantenimiento).

- Ruedas para facilitar los desplazamientos.
- Pedal o palanca de ayuda para facilitar el inicio y final de ejercicio, con amortiguador.
- Chasis o marcos metálicos en Tubo de acero de 120x120x3 mm. y 160x60x3 mm.

SHOCK STRENGTH	PALANCA CONVERGENTE	PALANCA DIVERGENTE	PEDAL APROXIMACIÓN	RUEDAS DE TRANSPORTE	DISQUERO Ø 28 MM.	DISQUERO Ø 50 MM.	SOPORTE DE DISCOS	LARGO	ANCHO	ALTO	PESO
BANCO PRESS BANCA. DISCOS	SI	-	SI	SI	OPCIONAL	OPCIONAL	SI	2.020 MM.	1.320 MM.	1.140 MM.	111 KG.
BANCO PRESS SUPERIOR. DISCOS	SI	-	SI	SI	OPCIONAL	OPCIONAL	SI	2.020 MM.	1.300 MM.	890 MM.	105 KG.
BANCO PRESS HOMBROS. DISCOS	SI	-	SI	SI	OPCIONAL	OPCIONAL	SI	1.620 MM.	1.300 MM.	1.360 MM.	108 KG.
REMO SENTADO. DISCOS	-	SI	SI	SI	OPCIONAL	OPCIONAL	-	1.430 MM.	950 MM.	1.020 MM.	77 KG.
JALÓN. DISCOS	-	SI	-	SI	OPCIONAL	OPCIONAL	SI	1.660 MM.	1.160 MM.	1.960 MM.	94 KG.

- Main parts of the machine frames in high torsion resistant steel tube measuring 120x120x3 mm. and 120x60x3 mm.
- Links with self-lubricating bushes (maintenance free).
- Bodies or metallic frames in 120x120x3-mm and 160x60x3-mm steel tube.

- Articulations with self-oiling, maintenance-free bushings.
- Wheels to facilitate shifting.
- Aid pedal or lever to facilitate the start and end of the exercise, with shock absorber.

SHOCK STRENGTH	CONVERGENT LEVER	DIVERGENT LEVER	PEDAL APPROACH	TRANSPORTATION WHEELS	SUPPORT DISCS Ø 28 MM.	SUPPORT DISCS Ø 50 MM.	SUPPORT DISCS	LONG	WIDE	HIGH	WEIGHT
DISCS. PRESS BENCH	YES	-	YES	YES	OPTIONAL	OPTIONAL	YES	2.020 MM.	1.320 MM.	1.140 MM.	111 KG.
DISCS. INCLINE PRESS BENCH	YES	-	YES	YES	OPTIONAL	OPTIONAL	YES	2.020 MM.	1.300 MM.	890 MM.	105 KG.
DISCS. SHOULDER PRESS BENCH	YES	-	YES	YES	OPTIONAL	OPTIONAL	YES	1.620 MM.	1.300 MM.	1.360 MM.	108 KG.
DISCS. SEATED ROW	-	YES	YES	YES	OPTIONAL	OPTIONAL	-	1.430 MM.	950 MM.	1.020 MM.	77 KG.
DISCS. DORSAL	-	YES	-	YES	OPTIONAL	OPTIONAL	YES	1.660 MM.	1.160 MM.	1.960 MM.	94 KG.

Nueva línea de máquinas de cardio con modernos, estilizados y elegantes diseños.

New line of cardio machine with modern, stylized and elegant designs.



CINTA DE CORRER CA6000

TREADMILL CA6000

ESPECIFICACIONES

- **Programas:** Pérdida de peso, Pérdida de grasa, Campo a través, Cuesta arriba, todos con 6 niveles diferentes. 2 programas personalizados, 3 programas de control ritmo cardíaco y manual.
- **Pantalla:** 5 indicadores LED, Centro de mensajes alfanumérico, Pulsadores numéricos de velocidad e inclinación, Pulsadores instantáneos programables. Pérdida de peso, Pérdida de grasa, Campo a través, Cuesta arriba, Control ritmo cardíaco. Medición de pulso por contacto. 2 bandejas portaobjetos.
- **Información en pantalla:** Inclinación, velocidad, tiempo, distancia, ritmo cardíaco, calorías.
- **Control ritmo cardíaco:** Medición de pulso por contacto y por sistema telemétrico de Pulso (banda telemétrica no incluida).
- **Superficie de carrera:** 156 x 96 cm.
- **Elevación:** 0-15°
- **Velocidad:** 0,8-20 Km/h
- **Potencia:** Motor 4 CV AC con sistema integrado de impulsión.
- **Mecanismo de control:** Control por inversor AC.
- **Suelo:** Fenólico preencerado, reversible de 25,4 mm. Bajo mantenimiento.
- **Sistema de amortiguación:** 10 cojines de elastómero de dureza variable.
- **Estructura:** soldadura de arco, extra-reforzada.
- **Voltaje:** 220v, 60 Hz.
- **Dimensiones:** 218,5 cm. Largo x 98,5 cm. Ancho x 157 cm. Alto (con TV 190 cm.).
- **Peso:** 172 Kg.
- **Peso máximo de usuario:** 160 Kg.
- **Prestaciones estándar:** Conexión para el monitor de TV, 4 ruedas muy sólidas de caucho para transporte y 2 bandejas portaobjetos.
- **Prestación opcional:** Soporte y monitor TV.

SPECIFICATIONS

- **Programmes:** Weight loss. Fat burn. Cross country. Hill climb. Each with six different levels. Two personalised programmes. Three heart rate control programmes, and manual.
- **Console:** Five LED indicators. Alphanumeric messages centre. Numerical speed and incline buttons. Programmable instantaneous buttons. Weight loss. Fat burn. Cross country. Hill climb. Heart rate control. Contact pulse measurement system. Two storage trays.
- **Information console:** Incline, speed, time, distance, heart rate, calories.
- **Heart rate control:** Pulse measurement through contact and pulse telemetry system (Telemetry strap not included).
- **Running surface:** 156 cm. x 96 cm.
- **Elevation:** 0-15°
- **Speed:** 0,8-20 Km/h.
- **Motor strength:** 4.0 hp Continuous Duty AC, Integrated Drive System.
- **Control mechanism:** AC Control Inverter.
- **Floor:** pre-waxed phenolic, reversible. Low maintenance.
- **Shock-absorption system:** 10 variable hardness elastomer cushions.
- **Frame:** extra-reinforced arc weld.
- **Voltage:** 200 v. 60 Hz.
- **Dimensions:** 218,5 cm. L x 98,5 cm. W x 157 cm. H (with TV 190 cm. H)
- **Max. User weight:** 180 Kg.
- **Standard features:** Connection for TV monitor. Four very solid rubber wheels for transportation. Two storage trays.
- **Optional features:** TV monitor and support.



BICICLETA RECLINADA CA3001

RECUMBENT BIKE CA3001

ESPECIFICACIONES

- **Programas:** Manual, automático, control ritmo cardíaco, intervalo, campo a través, programa personalizado de fitness.
- **Pantalla:** Circuito con Led en color rojo. Pulsadores con LED de color rojo. Pulsadores instantáneos de programación. Control ritmo cardíaco. 1 bandeja portaobjetos.
- **Información en pantalla:** Velocidad, distancia, calorías, nivel de dificultad, RPM, vatios, tiempo y control ritmo cardíaco.
- **Control ritmo cardíaco:** medición de pulso por contacto y por sistema telemétrico de pulso (banda telemétrica no incluida).
- **Niveles de intensidad:** 20
- **Sistema de resistencia:** Generador electromagnético.
- **Rango carga de trabajo:** 15-300 vatios.
- **Transmisión:** Cinta ultrasilenciosa de polietileno en forma de V.
- **Asiento:** Totalmente acolchado y curvado para la parte inferior de la espalda.
- **Volante:** Integrado en el generador.
- **Estructura:** Con soldadura de arco extrareforzada.
- **Pedal:** Pedales sobredimensionados.
- **Manillares:** Laterales en asiento y frontal verticales, ergonómicos.
- **Potencia:** Autogenerada.
- **Dimensiones:** 166 cm. Largo x 140 cm. Ancho x 70 cm. Alto.
- **Peso:** 73 Kg.
- **Peso máximo de usuario:** 140 Kg.
- **Prestaciones estándar:** Conector de entretenimiento, ruedas transportadoras y 1 bandeja portaobjetos.
- **Prestación opcional:** Monitor TV y soporte.

SPECIFICATIONS

- **Programmes:** Manual, automatic, heart rate control, interval, cross country, personalised fitness programme.
- **Console:** Circuit with red LED. Buttons with red LED. Instantaneous programming buttons. Heart rate control. Cargo Holder.
- **Information console:** Speed, distance, calories, difficulty level, RPM., watts, time and heart rate control.
- **Heart rate:** Measurement of pulse through contact and pulse telemetry system (Telemetry strap nor include)
- **Program levels:** 20
- **Resistance system:** Electromagnetic generator.
- **Workload range:** 15-300 Watts
- **Drive train:** Ultra-Quiet Poly V belt.
- **Flywheel:** Integrated with generator.
- **Frame:** Extra Heavy gauge welded steel.
- **Seat:** Fully padded shaped back and lower seat
- **Pedal:** Oversized platform pedals.
- **Handlebars:** Seat side and front vertical ergonomic bend.
- **Power:** Self generating.
- **Floor space:** 166 cm. L x 70 cm. W x 140 cm. H.
- **Product weigh:** 73 Kg.
- **Max. user wight:** 140 kg.
- **Standard features:** Entertainment plug In, transport wheels, cargo holder.
- **Optional feature:** TV monitor and bracket.



BICICLETA VERTICAL CA3000

VERTICAL BIKE CA3000

ESPECIFICACIONES

- **Programas:** Manual, automático, control ritmo cardíaco, intervalo, campo a través, programa personalizado de fitness.
- **Pantalla:** Circuito con Led en color rojo. Pulsadores con LED de color rojo. Pulsadores instantáneos de programación. Control ritmo cardíaco. 1 bandeja portaobjetos.
- **Información en pantalla:** Velocidad, distancia, calorías, nivel de dificultad, RPM, vatios, tiempo y control ritmo cardíaco.
- **Control ritmo cardíaco:** Medición de pulso por contacto y por sistema telemétrico de pulso (banda telemétrica no incluida).
- **Niveles de intensidad:** 20
- **Sistema de resistencia:** Generador electromagnético.
- **Rango carga de trabajo:** 15-300 vatios.
- **Transmisión:** Cinta ultrasilenciosa de polietileno en forma de V.
- **Volante:** Integrado en el generador.
- **Estructura:** Con soldadura de arco extra-reforzado.
- **Asiento:** Totalmente acolchado y muy cómodo.
- **Pedal:** Pedales sobredimensionados.
- **Manillares:** Modelo carrera, con soporte para apoyo de los codos.
- **Potencia:** Autogenerada.
- **Dimensiones:** 110 cm. Largo x 67 cm. Ancho x 145 cm. Alto.
- **Peso:** 52 Kg.
- **Peso máximo de usuario:** 140 Kg.
- **Prestaciones estándar:** Conector de entretenimiento, ruedas transportadoras y 1 bandeja portaobjetos.
- **Prestación opcional:** Monitor TV y soporte.

SPECIFICATIONS

- **Programmes:** Manual, automatic, heart rate control, interval, cross country, personalised fitness programme.
- **Console:** Circuit with red LED. Buttons with red LED. Instantaneous programming buttons. Heart rate control. Cargo Holder.
- **Information console:** Speed, distance, calories, difficulty level, RPM., watts, time and heart rate control.
- **Heart rate:** Measurement of pulse through contact and pulse telemetry system (Telemetry strap nor include)
- **Program levels:** 20
- **Resistance system:** Electromagnetic generator.
- **Workload range:** 15-300 Watts
- **Drive train:** Ultra-Quiet Poly V belt.
- **Flywheel:** Integrated with generator.
- **Frame:** Extra Heavy gauge welded steel.
- **Seat:** Fully padded shaped back and lower seat
- **Pedal:** Oversized platform pedals.
- **Handlebars:** Racing model, with support for elbows.
- **Power:** Self generating.
- **Floor space:** 110 cm. L x 67 cm. W x 145 cm. H.
- **Product weigh:** 52 Kg.
- **Max. user wight:** 140 kg.
- **Standard features:** Entertainment plug In, transport wheels, cargo holder.
- **Optional feature:** TV monitor and bracket.



ELÍPTICA CA4000

ELLIPTICAL CA4000

ESPECIFICACIONES

- **Programas:** Manual, automático, control ritmo cardíaco, intervalo, campo a través, programa personalizado de fitness.
- **Pantalla:** Circuito con Led en color rojo. Pulsadores con LED de color rojo. Pulsadores instantáneos de programación. Control ritmo cardíaco. Bandeja portaobjetos.
- **Información en pantalla:** Velocidad, distancia, calorías, nivel de dificultad, RPM, vatios, tiempo y control ritmo cardíaco.
- **Control ritmo cardíaco:** medición de pulso por contacto y por sistema telemétrico de pulso (banda telemétrica no incluida).
- **Niveles de intensidad:** 20
- **Sistema de resistencia:** Generador electromagnético.
- **Rango carga de trabajo:** 25-350 vatios.
- **Transmisión:** Cinta ultrasilenciosa de polietileno en forma de V.
- **Volante:** Integrado en el generador.
- **Estructura:** con soldadura de arco extra-reforzada.
- **Plataforma:** Base abierta, de gran tamaño y antideslizante de 36,4 x 14,5 cm.
- **Manillares:** Fijos, ergonómicos y de doble acción.
- **Longitud de paso:** 84 cm.
- **Potencia:** Autogenerada.
- **Dimensiones:** 180 cm. Largo x 74 cm. Ancho x 173 cm. Alto.
- **Peso:** 105 Kg.
- **Peso máximo de usuario:** 160 Kg.
- **Prestaciones estándar:** Conector de entretenimiento, ruedas transportadoras y 1 bandeja portaobjetos.
- **Prestación opcional:** Monitor TV y soporte.

SPECIFICATIONS

- **Programmes:** Manual, automatic, heart rate control, interval, cross country, personalised fitness programme.
- **Console:** Circuit with red LED. Buttons with red LED. Instantaneous programming buttons. Heart rate control. Cargo Holder.
- **Console Feedback:** Speed, distance, calories, difficulty level, RPM., watts, time and heart rate control.
- **Heart rate:** Measurement of pulse through contact and pulse telemetry system (Telemetry strap nor include)
- **Program levels:** 20
- **Resistance system:** Electromagnetic generator.
- **Workload range:** 25-350 Watts
- **Drive train:** Ultra-Quiet Poly V belt.
- **Flywheel:** Integrated with generator.
- **Frame:** Extra Heavy gauge welded steel.
- **Footplates:** 36,4 cm. L x 14,5 cm. W open ended, extra-large and no slip footpads.
- **Handlebars:** Dual action and ergonomic fixed position.
- **Stride length:** 21 inches.
- **Power:** Self generating.
- **Dimensions:** 180 cm. L x 74 cm. W x 173 cm. H.
- **Product weigh:** 105 Kg.
- **Max. user wight:** 150 kg.
- **Standard features:** Entertainment Plug In, transport Wheels, Cargo Holder.
- **Optional feature:** TV monitor and bracket.



BIKE CICLO INDOOR CA2000

CICLO INDOOR BIKE CA2000

ESPECIFICACIONES

- **Estructura:** Tubo de acero de 2 mm., pintura resistente a la corrosión. Regulaciones manillar y asiento posterior en tubo cuadrado de acero inoxidable.
- **Manillar y asiento:** Antideslizantes, con recubrimiento de PVC con dispositivo regulable. Asiento con dispositivo regulable para escalonamiento.
- **Asiento:** Con dispositivo regulable en altura de gran rendimiento con dispositivo para escalonamiento.
- **Sillín:** Grande, acolchado y muy confortable.
- **Sistema transmisión:** Banda.
- **Sistema de fricción:** Diseño doble para la función de fricción y frenado de emergencia.
- **Sistema de suspensión:** Uso industrial, de gran resistencia y con capacidad de resistencia al choque de 500 k.
- **Volante:** 21,5 kg. Ejes y rodamientos sellados. Piñón fijo.
- **Bielas:** Forjadas, de acero al carbono.
- **Pedales:** Mixtos, de aleación, con calapiés y correas.
- **Sistema de bloqueo:** Fácil y de alto rendimiento, para endurecer y bloquear el sistema.
- **Dimensiones:** 103,5 cm. Largo x 64 cm. Ancho x 130 cm. Alto.
- **Peso:** 55 Kg.
- **Peso máximo usuario:** 110 Kg.
- **Prestaciones estándar:** Soporte para las botellas. Ruedas para un fácil transporte.

SPECIFICATIONS

- **Frame:** 2 mm steel tube. Corrosion resistant paint. Handlebar adjustments and rear seat in stainless steel square tube.
- **Handlebar and seat:** Anti-slip, with PVC coating and adjustable mechanism. Seat with notchsetting mechanism.
- **Seat post:** Adjustable slide system with extender and high performance stem position adjustment devices with digital scale.
- **Transmission system:** Two ways belt direct drive.
- **Friction system:** Double design for friction and emergency brake functions.
- **Suspension system:** Industrial use, high resistance and impact resistance capacity of 500 Kg.
- **Flywheel:** 21,5 Kg. Sealed axes and bearings. Fixed wheel.
- **Crank:** Forged carbon steel.
- **Pedals:** Mixed, alloy, with toeclips and straps.
- **Locking system:** Easy and high performance, to harden and block the system.
- **Standard features:** Bottle holder. Wheels for easy transportation.
- **Floor space:** 103,5 cm. L x 64 cm. W x 130 cm. H.
- **Product weigh:** 55 Kg.
- **Max. user wight:** 110 kg.



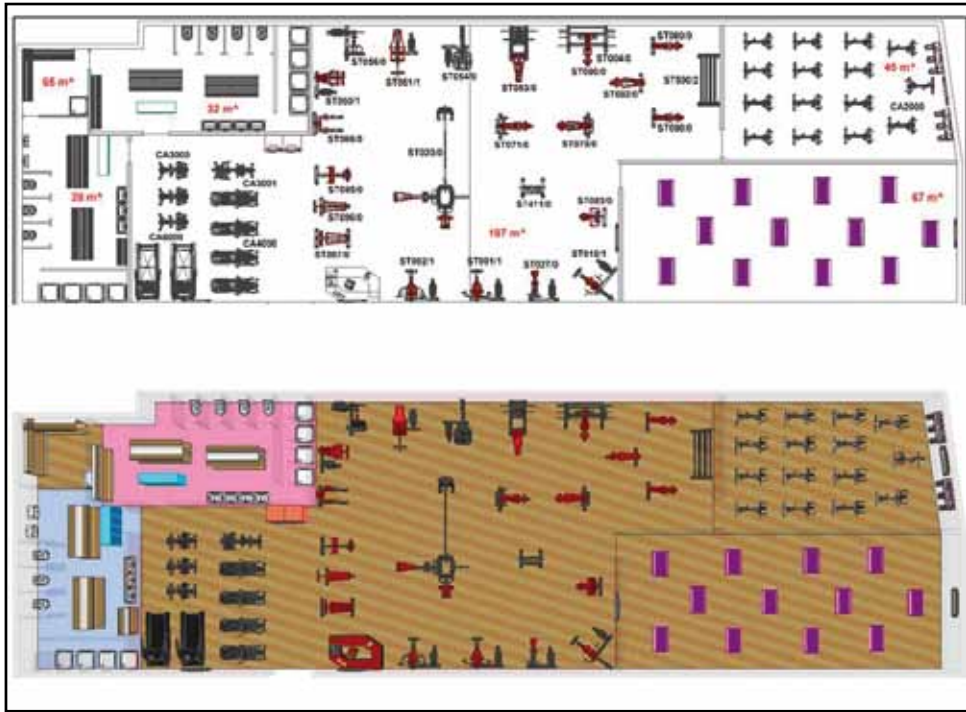
ASESORAMIENTO

Distribución de las salas y servicios varios en su Centro Deportivo

Dada nuestra gran experiencia en el sector fitness ..estamos presentes en el mismo desde hace veinticinco años-- le ofrecemos la posibilidad de diseñar la sala de fitness de su instalación deportiva para una mejor optimización de la misma.

Podemos asesorarles en las demás salas y salas auxiliares de su instalación. Estudiamos los espacios disponibles y los adecuamos a cada una de las actividades a desarrollar en su Centro Deportivo, aconsejándoles lo mejor en la elección del equipamiento adecuado para cada una de estas actividades.

Si quiere un asesoramiento global de los espacios, en función de los metros y las necesidades a implantar, solo necesitamos que nos facilite un plano a escala de su Centro Deportivo, y en muy poco tiempo nos pondremos nuevamente en contacto para presentarle nuestro proyecto.



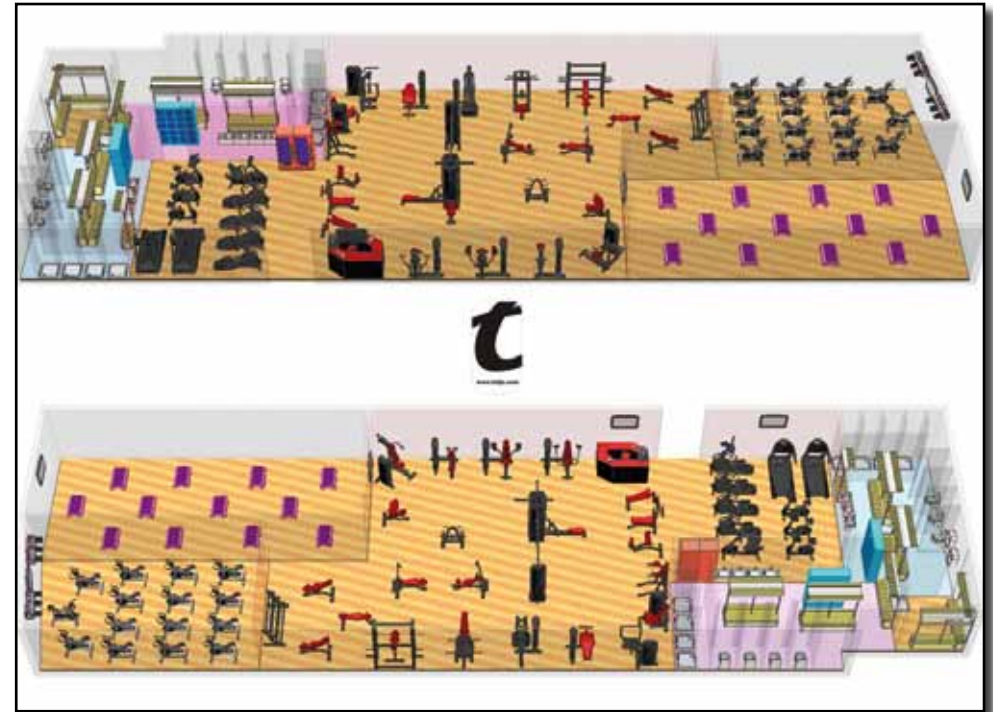
ADVICE

Layout of the rooms and various services at your Sports Centre

Given our vast experience in the field of fitness – we have had a presence in this sector for twenty-five years now – we offer you the possibility of designing the fitness room in your sports facility in order to optimise it more fully.

We can advise you on the other rooms and supplementary rooms at your facility. We study the available spaces and adapt them to each one of the activities that will be performed at your Sports Centre, providing guidance on the best choice of suitable equipment for each one of the activities.

If you require global advice on the spaces according to the square metres and requirements that have to be implanted, you just have to provide us with a scale plan of your Sports Centre, and within a very short period of time we will contact you again to submit our project to you.



FORMACIÓN

Área de formación

Queda demostrado que el éxito de una instalación no solo radica en la calidad de sus elementos sino en la capacitación de los profesionales que tienen un trato directo con los socios. Por ello, debemos ser conscientes de que la inversión en la formación de los profesionales es un modo seguro de obtener un mayor rendimiento económico derivado de una mayor satisfacción y fidelización de los usuarios de nuestros servicios.

Telju Fitness Scholl se crea para ofrecer al centro las claves de la optimización de la inversión realizada en maquinaria de musculación, pesos libres y cardiovascular, instruyendo a los monitores para que sean capaces de sacar el máximo rendimiento a cada uno de los elementos adquiridos. Los cursos se realizan en la propia instalación y en la fecha que mejor se adecue a las necesidades del personal laboral del centro.

Un equipo de profesionales con gran experiencia en el sector será el encargado de preparar una formación inicial totalmente individualizada, adaptándose al diseño de sala elegido, la maquinaria adquirida, la orientación del centro y segmento de población al que se dirige.

El Curso de Formación inicial consta de :

- Contenido teórico
- Contenido práctico
- Material

Formación continua

Una vez adquiridos los conocimientos básicos que permitirán comenzar con éxito la implantación del centro en el mercado, Telju Fitness Scholl ofrece la posibilidad de formar al personal técnico de la instalación en áreas de interés para su labor profesional. Para ello disponemos de una serie de Cursos monográficos basados en la adquisición inmediata de conocimientos directamente aplicables.

La formación de los profesionales de la instalación en aspectos relativos a la salud y el acondicionamiento físico redundará directamente en un incremento de la calidad de los servicios, debido a la percepción por parte de los socios de la preocupación del club por la actualización y reciclaje de los conocimientos de los responsables directos de sus resultados físicos.

Los cursos se realizarán en la propia instalación, en la fecha que mejor se adecue a las necesidades del personal laboral de su centro y con posibilidad de combinarlos.

TRAINING

Training area

It has been demonstrated that a facility's success lies not only in the quality of its elements but also in the training of the professionals who deal directly with the members. This is why we must be aware that investing in the training of professionals is a failsafe way of achieving greater financial yield derived from higher levels of satisfaction and loyalty among the users of our services.

Telju Fitness School has been created to offer the centre the key to optimising the investment made in body building machines, free weights and cardiovascular equipment, instructing the trainers so as to enable them to obtain maximum performance from each one of the units acquired. The courses are imparted at the facility itself and on the date that fits in best with the facility's staff needs.

A team of professionals with great expertise in this field will be charged with drawing up a totally individualised initial training that adapts to the design of the chosen room, the machinery acquired, the orientation of the centre and the population segment that it targets.

The initial Training Course consists of:

- Theory content
- Practical content
- Material

Ongoing training

Once the centre has acquired the basic knowledge that will allow it to become successfully introduced in the market, Telju Fitness School offers the possibility of training the facility's technical staff in areas that are of interest to their professional tasks. To this end we have a series of Monographic courses available based on the immediate acquisition of directly applicable knowledge.

The training of professionals at the facility in aspects connected with health and physical fitness will directly redound in an increase in the quality of the services, owing to the members' perception of a club that is concerned with updating and recycling the knowledge of the people directly responsible for their physical results.

The courses will be imparted at the facility itself, on the date that best adapts to your centre's personnel needs, with the possibility of combining them.



Med vikt på kvalité

Teljufitness, Fillsta 306, 832 93 Frösön, 070-543 27 61, www.teljufitness.se