

RamBOX



RamBOX is a multi-functional station designed to optimize workspace utilization, serving as the focal point of the training area by incorporating various functions into a single solution. From functioning as a jump box to a sled, it also serves as an adjustable bench and anchoring point for training with rubber bands or ropes.

The objective is to empower trainers to efficiently manage workspace while providing users with the broadest array of exercise options, ensuring a comprehensive and effective training experience.

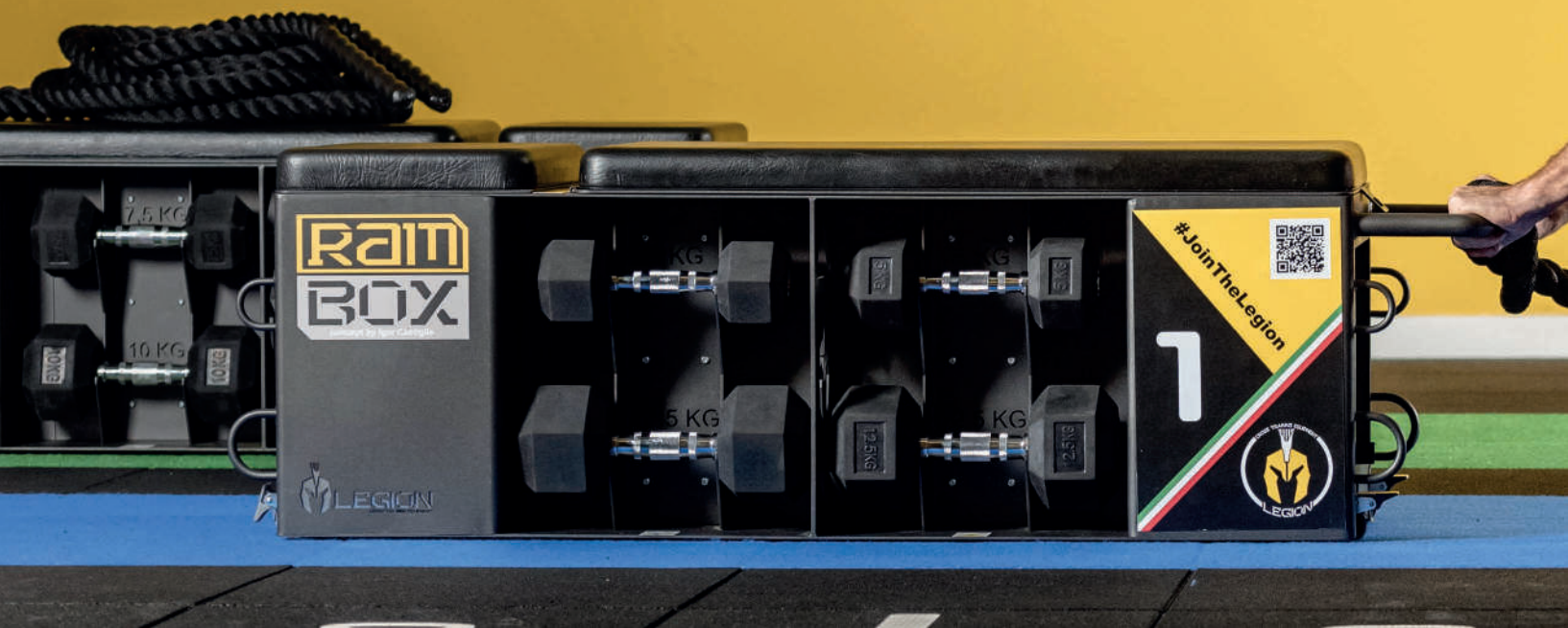
The concept for RamBOX originated from Igor Castiglia, aiming to extract maximum value from space organization in Personal Training and Small Group workouts.



RamBOX è una stazione multifunzionale progettata per ottimizzare l'utilizzo dello spazio di lavoro, fungendo da punto focale dell'area training e incorporando diverse funzioni in un'unica soluzione. Da jump box a slitta, funge anche da panca regolabile e da punto di ancoraggio per l'allenamento con elastici o corde.

L'obiettivo è consentire ai trainer di gestire in modo efficiente lo spazio di lavoro fornendo agli utenti la più ampia gamma di opzioni di esercizio, garantendo un'esperienza di formazione completa ed efficace.

Il concetto di RamBOX è stato sviluppato da Igor Castiglia, con l'obiettivo di estrarre il massimo valore dall'organizzazione dello spazio nel Personal Training e negli allenamenti in piccoli gruppi.





SCEGLI IL TUO COLORE PREFERITO

-  *Alluminio*
-  *Bianco*
-  *Arancione*
-  *Giallo*
-  *Grigio*
-  *Verde*
-  *Rosso*
-  *Blu*

**Altri colori
su richiesta...**



L **LOGO**

PERSONALIZZA
-LOGO
-GRAFICA
*con pannello
magnetico*



10 RamBOX



NAKED

CODE	DIMENSIONS (cm)	WEIGHT (kg)
LGRB000	140 x 40 x 48	85



WHITE PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB001	White Pack	155

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg



BLACK PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB002	Black Pack	180

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg



GOLD PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB003	Gold Pack	200

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg
- > Battle Rope 9m x 38mm
- > Power Band: Black - Purple - Green - Blue





1. FLAT BENCH

The backrest provides the right comfort and a strong support. The designed handle allows to have a safe and easy grip while performing core-training exercises or dips. *Lo schienale offre il giusto comfort e sostegno. La maniglia consente di avere una presa sicura e comoda durante l'esecuzione degli esercizi.*

2. ADJUSTABLE BENCH

4 different positions, it can be easily moved to be used in combination with a power rack. *4 differenti inclinazioni, può essere facilmente utilizzata in combinazione con un rack.*

3. STEP BOX / JUMP BOX

The height has been studied to allow a correct use as a step box (knee angle at 90°) and a safe use of it as a jump box, thanks to the 40cm width of the landing area. *L'altezza è stata studiata per consentire un uso corretto come step (angolo del ginocchio a 90°) ed un sicuro utilizzo come box jump, grazie ai 40cm di larghezza del piano di appoggio.*

4. SLED

Push/pull mode thanks to the 4 wheels (with easy-lock brakes) and the use of the handle in combination with the battle rope. *Modalità push/pull grazie alle 4 ruote (con freni) e all'uso della maniglia in combinazione con la battle rope.*

5. ANCHORING POINTS

10 anchoring points to work with the battle rope and the elastic kit. *10 punti di ancoraggio per l'allenamento con la battle rope e l'elastic kit.*

6. RACK

To organize Hex Dumbbells – Kettlebells – Battle Rope Sand Ball. The width of the dumbbell rack is adjustable. *Per tenere in ordine gli Hex Dumbbell – Kettlebell – Battle Rope Sand Ball. La larghezza del rack porta manubri è regolabile.*

7. CUSTOMIZATION

Customizable Logo and Color. *Personalizzabile con Logo e Colore.*

NAKED

CODE	DIMENSIONS (cm)	WEIGHT (kg)
LGRB030	140 x 40 x 48	65



WHITE PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB031	White Pack	135

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg



BLACK PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB032	Black Pack	160

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg



GOLD PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB033	Gold Pack	180

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg - 12,5kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg
- > Battle Rope 9m x 38mm
- > Power Band: Black - Purple - Green - Blue





1. FLAT BENCH

The backrest provides the right comfort and a strong support. The designed handle allows to have a safe and easy grip while performing core-training exercises or dips.

Lo schienale offre il giusto comfort e sostegno.

La maniglia consente di avere una presa sicura e comoda durante l'esecuzione degli esercizi.

2. ADJUSTABLE BENCH

4 different positions, it can be easily moved to be used in combination with a power rack.

4 differenti inclinazioni, può essere facilmente utilizzata in combinazione con un rack.

3. STEP BOX / JUMP BOX

The height has been studied to allow a correct use as a step box (knee angle at 90°) and a safe use of it as a jump box, thanks to the 40cm width of the landing area.

L'altezza è stata studiata per consentire un uso corretto come step (angolo del ginocchio a 90°) ed un sicuro utilizzo come box jump, grazie ai 40cm di larghezza del piano di appoggio.

4. EASY TO MOVE

Thanks to the 2 wheels it can be easily moved.

Grazie alle 2 ruote incorporate può essere facilmente spostata.

5. ANCHORING POINTS

4 anchoring points to work with the battle rope and the elastic kit.

4 punti di ancoraggio per l'allenamento con la battle rope e l'elastic kit.

6. RACK

To organize Hex Dumbbells – Kettlebells – Battle Rope Sand Ball. The width of the dumbbell rack is adjustable.

Per tenere in ordine gli Hex Dumbbell – Kettlebell – Battle Rope SandBall. La larghezza del rack porta manubri è regolabile

7. CUSTOMIZATION

Customizable Logo and Color.

Personalizzabile con Logo e Colore.

TECHNICAL INFORMATION

RamBOX	RamBOX-L
4 wheels	2 wheels
10 anchoring points	4 anchoring points
Adjustable backrest in 4 positions	Adjustable backrest in 4 positions
85 kg	65 kg
140 x 40 x 48 cm	140 x 40 x 48 cm

14 RamBOX-S



NAKED

CODE	DIMENSIONS (cm)	WEIGHT (kg)
LGRB010	106 x 40 x 45	55



WHITE PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB011	White Pack	90

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg



BLACK PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB012	Black Pack	115

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg



GOLD PACK

CODE	PRODUCT	WEIGHT (kg)
LGRB013	Gold Pack	130

Including:

- > Hex Dumbbell Chrome pairs: 5kg – 7,5kg – 10kg
- > SandBall X-treme up to 12kg
- > Kettlebell PRO 8kg – 12kg
- > Battle Rope 9m x 38mm
- > Power Band: Black - Purple - Green - Blue





1. FLAT BENCH

The backrest provides the right comfort and a strong support.

The designed handle allows to have a safe and easy grip while performing core-training exercises or dips.

Lo schienale offre il giusto comfort e sostegno.

La maniglia consente di avere una presa sicura e comoda durante l'esecuzione degli esercizi.

2. STEP BOX / JUMP BOX

The height has been studied to allow a correct use as a step box (knee angle at 90°)

and a safe use of it as a jump box, thanks to the 40cm width of the landing area.

L'altezza è stata studiata per consentire un uso corretto come step (angolo del ginocchio a 90°)

ed un sicuro utilizzo come box jump, grazie ai 40cm di larghezza del piano di appoggio.

3. ANCHORING POINTS

5 anchoring points to work with the battle rope and the elastic kit.

5 punti di ancoraggio per l'allenamento con la battle rope e l'elastic kit.

4. RACK

To keep Hex Dumbbells - Kettlebells - Battle rope - Sandball in order.

Per tenere in ordine gli Hex Dumbbell - Kettlebell - Battle Rope - Sandball.

5. EASY TO MOVE

Thanks to the 2 wheels (with easy-lock brakes).

Facile da spostare grazie alle 2 ruote (con freni)

6. CUSTOMIZATION:

Customizable Logo and Color

Personalizzabile con Logo e Colore

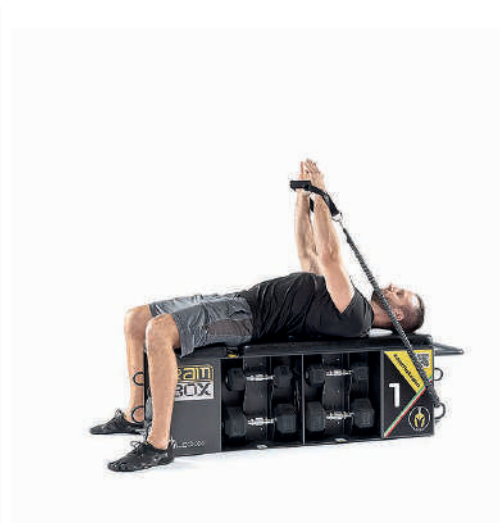
16 RamBOX EXERCISES



1 Exercise - **Bench Dips**



2 Exercise - **High Frontal Raise**



3 Exercise - **Elastic Chest Press**



4 Exercise - **Half dragon flags**



5 Exercise - **Incline Dumbbell Press**



6 Exercise - **Step Ups**



→ find more exercises on www.rambox.it

ELASTIC POWER KIT

17

CODE	DIMENSIONS (cm)	WEIGHT (kg)
LGRBP001	90 x 15 x 15	3



Including:

Covered Power Tube HEAVY - 170cm
 Covered Power Tube MEDIUM - 120cm
 Covered Power Tube LIGHT - 120cm
 Light Core Stick - 80cm x 3mm
 Handles pair
 Light Power Vest
 Long anchor
 Packing Bag - 44 x 48cm

- > Allows to perform a wide range of exercises
- > Easy to transport thanks to the packaging bag
- > For body weight and core strength exercises

- > Permette di eseguire una vasta gamma di esercizi
- > Facile da trasportare grazie alla packing bag
- > Per esercizi a corpo libero e core strength