





# Index

<b>Our philosophy</b>	<b>4</b>	<b>Technology</b>	<b>68</b>
Wellness & Lifestyle	6	MyEquilibria App	70
<b>MyLongevity project</b>	<b>8</b>	Explore	72
The movement	10	Digital Community	74
Project value	14	The Journey	76
Silver age economy	16	<b>Materials</b>	<b>78</b>
Main problems related to a sedentary lifestyle	18	Natural concrete	80
Physical activity benefits	20	Natural concrete with RAL finishes	82
<b>Products</b>	<b>22</b>	Design & Science	84
Convivium Standing Seat	24	Design & Art	86
The wellness socialization	26	<b>Technical Sheets</b>	<b>88</b>
Convivium Standing Seat exercises	32	Dimensions	90
PhyMo Bench	38	<b>The placemakers Group</b>	<b>96</b>
PhyMo Bench exercises	40	Industrial partner	98
H Bench - Alpha	46	Safety EU & USA	102
H Bench - Alpha exercises	48	Who we are	104
H Bench - Omega	50	Offices & Distributors	106
H Bench - Omega exercises	52		
<b>MyLongevity Circuit</b>	<b>54</b>		
MyLongevity Small Circuit	60		
MyLongevity Large Circuit	64		
MyLongevity Totem	66		

## Our philosophy

MyEquilibria has its roots in the link between nature and human innovation. Our products represent the evolution of outdoor fitness, characterized by a unique design and cutting-edge production technologies and focused on eco-sustainability.

MyEquilibria pone le sue radici sul legame tra mondo naturale e innovazione umana. I nostri prodotti rappresentano l'evoluzione dell'outdoor fitness, caratterizzata da un design unico, da tecnologie produttive all'avanguardia e sensibile all'ecosistema.







## Wellness & Lifestyle

Wellness is not only about staying in shape. It's also about achieving a state of physical, mental and spiritual well-being that allows you to achieve your goals, stay healthy, and lead a more engaging, more satisfying, and more harmonious life.

Wellness non vuol dire soltanto forma fisica, significa anche conquistare quel benessere psichico e spirituale che permette di raggiungere i propri obiettivi, mantenersi sani, condurre una vita più piena, ricca di soddisfazioni e armoniosa.



# MyLongevity project

The MyLongevity project was born in 2019 in the United States, thanks to the support of anti-aging medicine experts and important sector studies on the population over 65, related to movement and longevity. The project was then completed with the support of leading physiotherapists and osteopaths, to obtain the best possible result and to offer functional products for the elderly and non-active on the market without compromising the design that distinguishes the MyEquilibria philosophy.

Il progetto MyLongevity nasce nel 2019 negli Stati Uniti, grazie al supporto di esperti in medicina anti-invecchiamento e di importanti studi di settore sulla popolazione over 65, legati al movimento e alla longevità. Il progetto è stato poi completato con il supporto di fisioterapisti e osteopati, per ottenere il miglior risultato possibile e proporre sul mercato dei prodotti funzionali per la terza età, senza compromettere il design che contraddistingue la filosofia MyEquilibria.







## The movement

As a young person it is an (exciting) choice, as a senior it is also a necessity (tiring);  
As a young person, doing physical movement is experiencing the beauty of having no limits (or of having less than you imagined because you meet them and then overcome them; As a senior it implies periodically clashing with one's limits and having to manage the psychological aspects (limits remind you of your age: a constant reality check);  
The more one advances with age, the more the movement is desired and the more frightening.

Da giovani è una scelta (entusiasmante), da senior è anche una necessità (faticosa).  
Da giovani fare movimento fisico è sperimentare il bello di non avere limiti (o di averne meno di quanto immaginavi) perchè li incontri e poi li superi. Da senior implica lo scontrarsi periodicamente con i propri limiti e il doverne gestire gli aspetti psicologici (i limiti ti ricordano la tua età: un costante bagno di realtà).  
Più si avanza con l'età, più il movimento lo si desidera e più fa paura.



***The key to bring seniors into physical movement is to make them feel “free of their limitations” and free of fear.***

***La chiave per portare i senior verso il movimento fisico è quella di farli sentire “liberi dai loro limiti” e liberi dalla paura.***





## Project value

For all the seniors who would like to exercise but are discouraged to do so due to age, MyLongevity offers an outdoor set of training seats that allow you to practice physical activity in complete safety and with full satisfaction at any age: thanks to a new “workout design” that “safely frees” physical movement, an experience of satisfaction is born without feeling limited by one’s age or inhibited by fears or insecurities.

Per tutti i senior che vorrebbero fare attività fisica ma ne sono scoraggiati a causa dell’età, MyLongevity offre un set outdoor di sedute da allenamento che consentono di praticare attività fisica in tutta sicurezza e con piena soddisfazione a qualsiasi età, perchè grazie ad un nuovo “workout design” che “libera in sicurezza” il movimento fisico, nasce un’esperienza di soddisfazione senza sentirsi limitati dalla propria età o inibiti da timori o insicurezze.







## Silver age economy

About 962 million people over the age of 60 live in the world today: compared to 1980 this segment of the population has more than doubled and the number of seniors continues to increase every year.

In Italia gli over 65 rappresentano un segmento di popolazione in costante crescita: attualmente nel nostro Paese vivono 14 milioni di persone con più di 65 anni, che compongono il 23% di tutta la popolazione nazionale.



## Main problems related to a sedentary lifestyle

The World Health Organization, thanks to numerous studies, has identified the main problems related to sedentary lifestyle affecting the over 65s.

Some of the most common pathologies are:

- Loss of balance;
- Arthritis;
- Osteoporosis;
- Low back pain;
- Muscle mass loss;
- Decreased circulation to the lower limbs.

La World Health Organization, grazie a numerosi studi, ha identificato inoltre i principali problemi legati alla sedentarietà che colpiscono gli over 65.

Alcune delle patologie più comuni sono:

- Perdita di equilibrio;
- Artrite;
- Osteoporosi;
- Lombalgia;
- Perdita di massa muscolare;
- Diminuzione della circolazione agli arti inferiori.







## Physical activity benefits

Physical activity is a key component in people's lives, also contributing to the lengthening of the average life. The World Health Organization recommends doing aerobic activity or walking to increase overall endurance and getting at least 90 minutes of movement per week.

Low impact movements, in addition to avoid the loss of muscle strength, have two important benefits:

- Increased flexibility of the spine and pelvis;
- Strengthening of the leg muscles.

*L'attività fisica rappresenta una componente fondamentale nella vita delle persone, contribuendo anche all'allungamento della vita media. La World Health Organization consiglia di svolgere attività aerobica o camminare, per aumentare la resistenza generale e di fare almeno 90 minuti di movimento alla settimana.*

*I movimenti a basso impatto infatti, oltre ad evitare la perdita di forza muscolare, hanno due importanti benefici:*

- *Aumento della flessibilità della colonna vertebrale e del bacino;*
- *Rafforzamento dei muscoli delle gambe.*

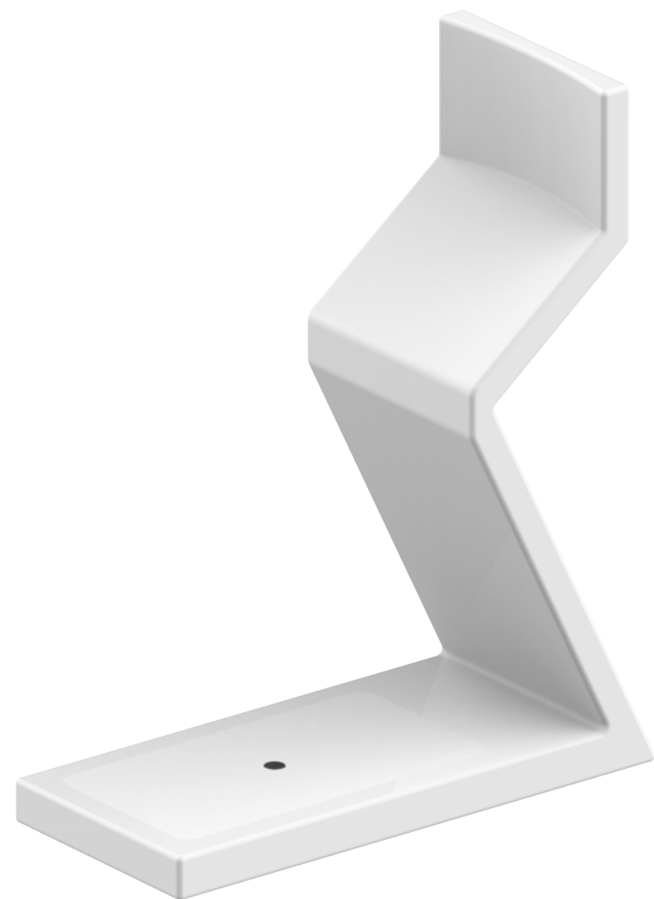


# Products





# Convivium Standing Seat



The use of the Convivium Standing Seat produces a general benefit for the body, in particular by improving the circulation of the lower limbs, representing a real micro-workout, suitable for all ages.

Convivium Standing Seat benefits:

- Reduces knee strain;
- Reduces the risk of low back pain;
- Improves circulation in the lower limbs;
- Facilitates digestive processes.

L'utilizzo della seduta produce un beneficio generale del corpo, in particolare migliorando la circolazione degli arti inferiori, rappresentando un vero e proprio micro-allenamento, idoneo per tutte le età.

I benefici della Convivium Standing Seat sono:

- Riduzione dello sforzo alle ginocchia;
- Riduzione del rischio di lombalgia;
- Miglioramento della circolazione negli arti inferiori;
- Agevolazione dei processi digestivi.





## The wellness socialization

Public spaces represent areas of sociality that put the individual and his well-being at the center; environments that stimulate interactions between people and that can create the right conditions for socializing, working or relaxing. With MyLongevity we have chosen to put the well-being of citizens at the center of our creative process: socializing on “active” sessions does not only mean relaxing inside one quality collective space, but to add the benefits of physical activity to an everyday moment. With MyLongevity we have created something that did not exist before, something we increasingly felt was necessary for the well-being of the single individual and the community to which it belongs.

Gli spazi pubblici rappresentano delle aree di socialità che mettono al centro l'individuo e il suo benessere; ambienti che stimolano le interazioni tra le persone e che possono creare le giuste condizioni per socializzare, lavorare o rilassarsi. Con MyLongevity abbiamo però scelto di mettere al centro del nostro processo creativo il benessere della persona: socializzare su sedute “attive” non significa solo rilassarsi all'interno di uno spazio collettivo di qualità, ma di aggiungere i benefici dell'attività fisica ad un momento quotidiano.

Con MyLongevity abbiamo creato qualcosa che prima non esisteva, qualcosa che sentivamo sempre più necessario per il benessere del singolo individuo e della collettività a cui esso appartiene.



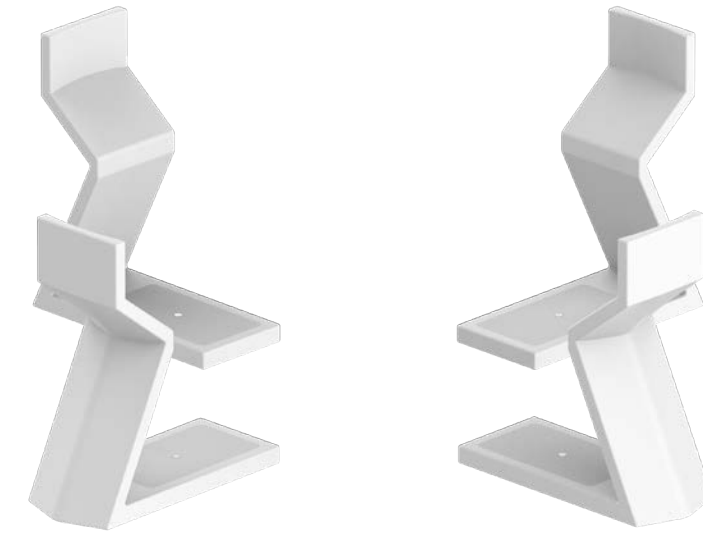


***The first active seat designed for the outdoor socialization and all the small breaks that characterize our day.***

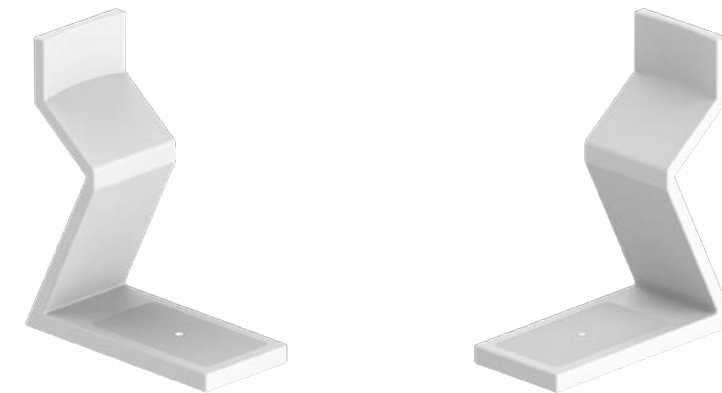
***La prima seduta “attiva” studiata appositamente per tutti i piccoli momenti di pausa che caratterizzano la nostra giornata.***

Convivium Standing Seat is the first “standing” seat to assume a correct posture and to stimulate an active muscle tone. The backrest supporting the back, allows you to use the seat not only for short intervals of time: it becomes a real substitute to classic benches, where you can stop, chat and relax. A new urban seat which inspires daily positive physical attitudes and improves the quality of life.

La Convivium Standing Seat rappresenta la prima seduta “in piedi”, per una corretta postura e un tono muscolare attivo. Lo schienale a supporto della schiena, permette di utilizzare la seduta non solo per brevi intervalli di tempo, diventando una vera e propria sostituta alla panchina, dove fermarsi e chiacchierare in serenità. Una nuova seduta urbana ispirata al benessere, che stimola giornalmente atteggiamenti fisici positivi e migliora la qualità della vita dei cittadini.

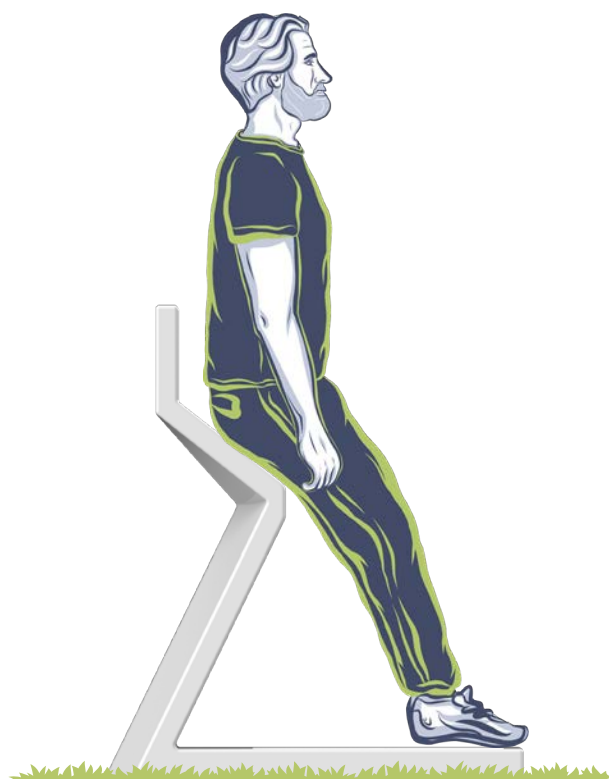


x4 CONFIGURATION



x2 CONFIGURATION





Active sitting represents a real muscle training compared to ordinary sitting.



Stare seduti "in piedi" rappresenta un reale allenamento dei muscoli, paragonato al semplice stare seduti.



**+0,7 kcal/min\***



**+10 bpm\***

Caloric expenditure undergoes a significant increase, as does the average heart rate\*.

\*Compared to standard benches.

La spesa calorica subisce un notevole incremento, come anche il battito cardiaco medio del nostro cuore\*.

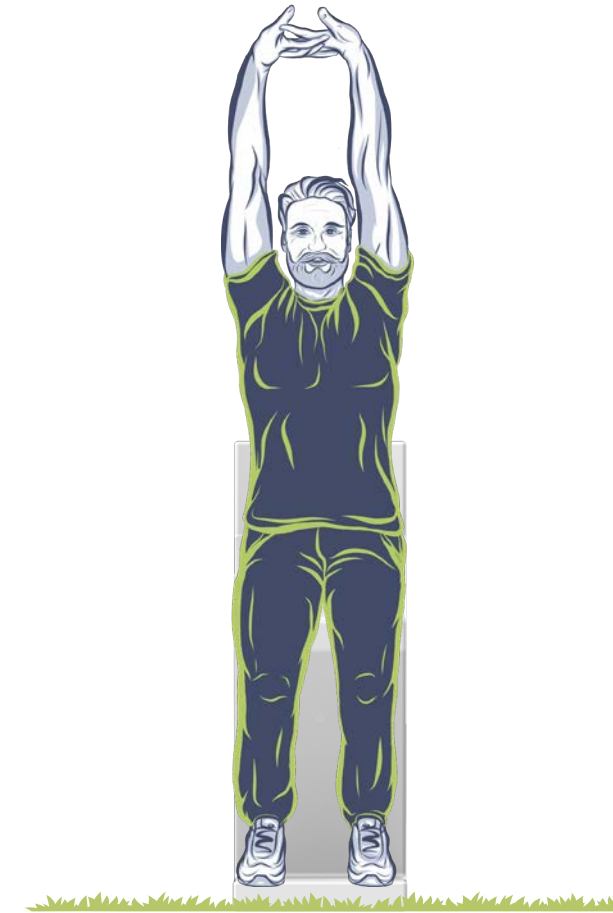
\*Rispetto ad una seduta normale.

\*1.Mansoubi et al., Energy expenditure during common sitting and standing tasks: examining the 1.5 MET definition of sedentary behaviour, BMC Public Health (2015); 2.Matson et al., Acceptability of a sitting reduction intervention for older adults with obesity, BMC Public Health (2018); 3.Miles-Chan and Dulloo, Posture Allocation Revisited: Breaking the Sedentary Threshold of Energy Expenditure for Obesity Management, Front. Physiol. (2017); 4.Fontaine et al., Metabolic and Energy Cost of Sitting, Standing, and a Novel Sitting/Stepping Protocol in Recreationally Active College Students, International Journal of Exercise Science (2016); 5.Alamin et al., The effect of standing vs. variants of the seated position on lumbar intersegmental angulation and spacing: a radiographic study of 20 asymptomatic subjects, J Spine Surg. (2018); 6.Amaro-Gahete et al., Energy expenditure differences across lying, sitting, and standing positions in young healthy adults, PLoS ONE (2019); 7.Baziler et al., The efficacy of incorporating partial squats in maximal strength training, Journal of Strength and Conditioning Research (2014).



# Convivium Standing Seat Main Exercises

## MyLongevity Circuit



### Overhead stretch

Interlace your fingers and extend your arms forward. Slowly raise your arms up and try to stretch your elbows. Hold the position for 10 seconds. Return to the starting position and repeat 3 times.

### Overhead stretch

Intreccia le dita ed estendi le braccia in avanti. Alza lentamente le braccia e cerca di allungare i gomiti. Mantieni la posizione per 10 secondi. Torna alla posizione di partenza e ripeti 3 volte.



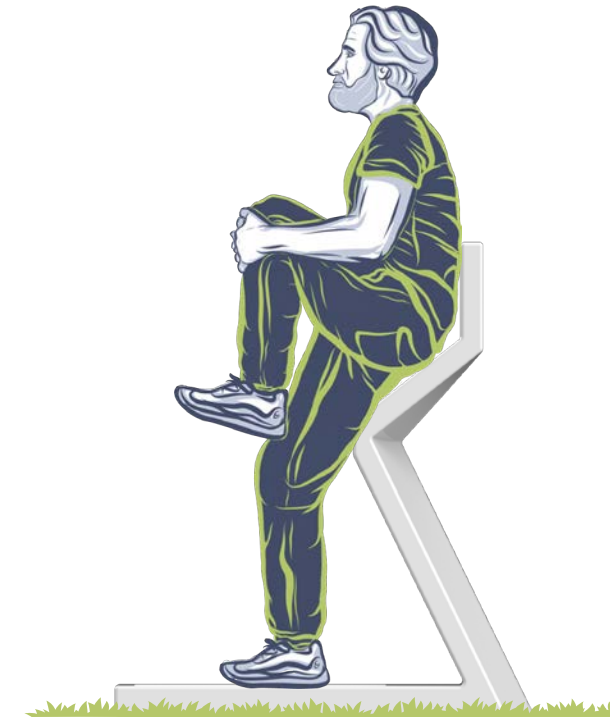


### Lateral extension

Raise your right arm straight up and sideways above your head. At the same time, reach down with your left arm and bend your torso down. Hold the position for 5-10 seconds and repeat the exercise on the other side.

### Lateral extension

Alza il braccio destro verso l'alto e lateralmente sopra la testa. Allo stesso tempo, allunga la mano con il braccio sinistro e piega il busto verso il basso. Mantieni la posizione per 5-10 secondi e ripeti l'esercizio dall'altro lato.



### Knee to chest

Bring one knee to your chest, keeping the other foot on the floor. Keep your lower back pressed to the seat. Hold the position for at least 15-30 seconds. Relax and lower your knee to the starting position and switch legs.

### Knee to chest

Porta un ginocchio al petto, tenendo l'altro piede sul pavimento. Tieni la parte bassa della schiena aderente allo schienale. Mantieni la posizione per almeno 15-30 secondi. Rilassati e abbassa il ginocchio nella posizione di partenza e ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



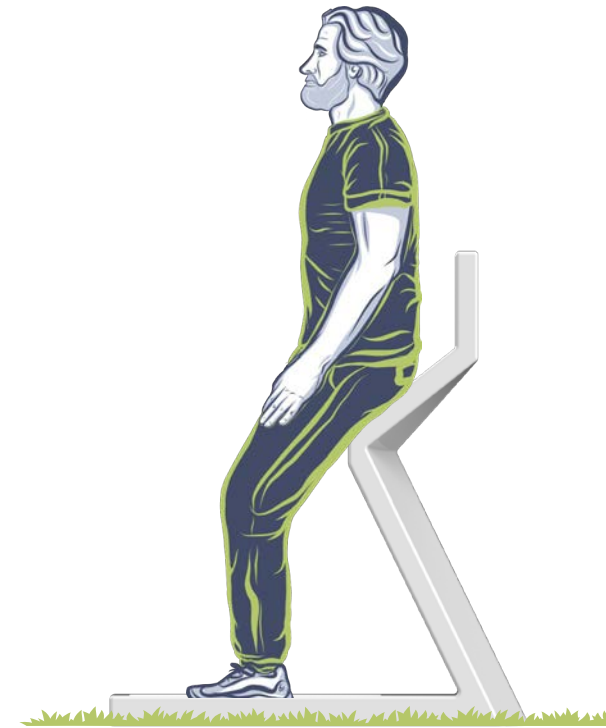


### Cross body stretch

Raise your right arm to approximately shoulder height, then extend your hand to the left side of your body. Bend your left arm at the elbow and use your left arm to gently push your right arm towards your body. Hold for about 15 seconds, then repeat on the other side.

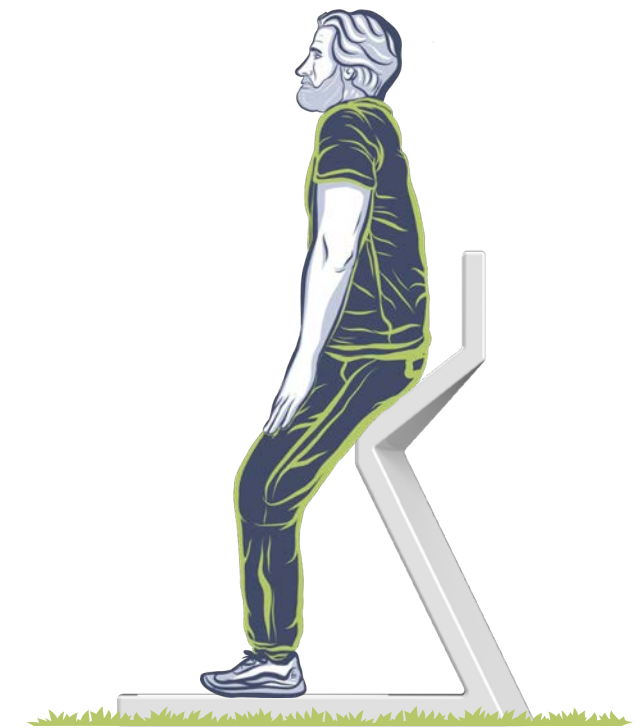
### Cross body stretch

Alza il braccio sinistro all'incirca all'altezza delle spalle, quindi allunga la mano sul lato destro del corpo. Piega il braccio sinistro al gomito e usa il braccio destro per spingere delicatamente il braccio sinistro verso il tuo corpo. Mantieni la posizione per circa 15 secondi, quindi ripeti dall'altro lato.



### Shoulder rotations

Keep your body relaxed and start by doing small circles with your shoulders. Breathe deeply and keep the movement smooth and continuous. With each breath, increase the diameter of the rotations until you move smoothly throughout the movement. Perform the movement for 30 seconds in a clockwise direction then reverse the direction.



### Shoulder rotations

Mantieni il corpo rilassato e inizia eseguendo piccoli cerchi con le spalle. Respira profondamente e mantieni il movimento fluido e continuo. Ad ogni respiro, aumenta il diametro delle rotazioni finché non ti muovi in modo fluido per tutto il movimento. Esegui il movimento per 30 secondi in senso orario poi inverti il senso.



# PhyMo Bench



PhyMo Bench represents the first seat designed to perform basic movements, preserving the joints and ensuring the correct execution of the exercises. Thanks to the stainless steel handles it is possible to perform exercises also for the upper body, in addition to the lower one.

PhyMo Bench benefits:

- Strengthening of the muscles of the upper body;
- Strengthening of the muscles of the lower body.

La PhyMo Bench rappresenta la prima seduta realizzata per eseguire i movimenti di base, preservando le articolazioni e garantendo il corretto svolgimento degli esercizi. Grazie alle maniglie in acciaio inox è possibile eseguire esercizi anche per la parte superiore del corpo, oltre a quella inferiore.

I benefici della PhyMo Bench sono:

- Rafforzamento dei muscoli della parte superiore del corpo;
- Rafforzamento dei muscoli delle gambe.





# PhyMo Bench Main Exercises

## MyLongevity Circuit



### Leg extension

Sit with your knees bent and feet flat on the ground. Lift your feet off the ground by straightening your knee. Hold the extended position for 3-5 seconds, contracting your quadriceps. Return your feet to the ground and repeat the exercise 10 times.



### Leg extension

Siediti con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Solleva i piedi da terra raddrizzando il ginocchio. Mantieni la posizione estesa per 3-5 secondi, contraendo i quadricipiti. Riporta i piedi a terra e ripeti l'esercizio per 10 volte per gamba.





### Seated row

Sit upright on the seat and plant your feet on the floor with your knees bent. Extend your arms and hold the handles bringing your torso backwards. Bend your elbows by pulling the handles, bringing them outside the seat and keeping your back neutral. Repeat the exercise 10 times.



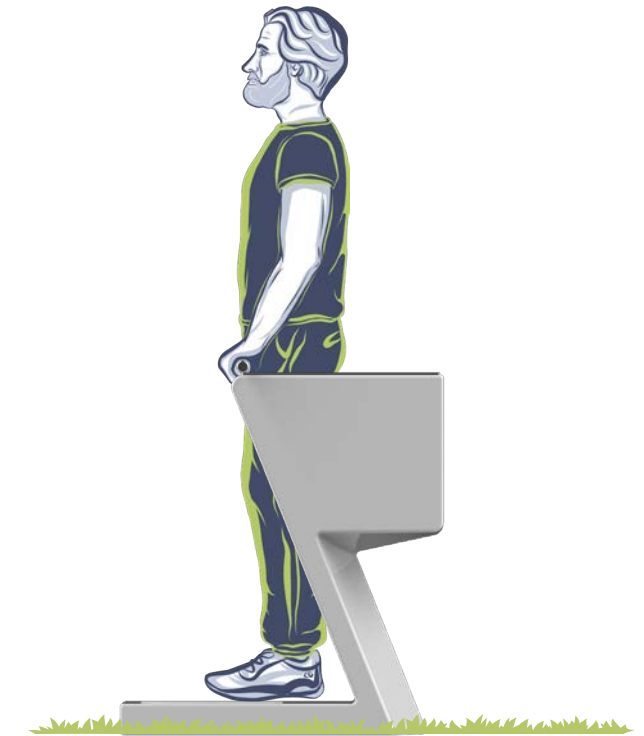
### Seated row

Siediti in posizione eretta sulla seduta e pianta i piedi sul pavimento con le ginocchia piegate. Allunga le braccia e tieni le maniglie portando il busto all'indietro. Piega i gomiti tirando le maniglie portandoli all'esterno della seduta e mantenendo la schiena neutra. Ripeti l'esercizio per 10 volte.



### Seated squat

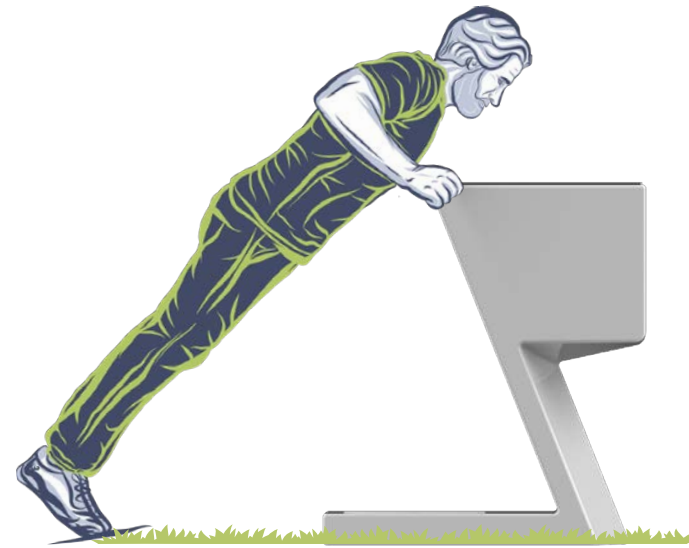
Make sure that during this exercise you keep the same weight on both feet and your hands resting on the handles. Get up slowly with your weight on your heels rather than your toes. Return to the starting sitting position and repeat the exercise 10 times.



### Seated squat

Assicurati, durante questo esercizio, di mantenere lo stesso peso su entrambi i piedi e le mani in appoggio sulle maniglie. Alzati lentamente mantenendo il peso sui talloni piuttosto che sulle dita dei piedi. Ritorna alla posizione seduta di partenza e ripeti l'esercizio 10 volte.





### Assisted Push-up

Position yourself in front of the seat and grasp the handles keeping the body in a straight line, inclined upwards, with the legs straight. Keeping your core tight and your elbows close to your hips, slowly lower yourself towards the chair. Support your core and press your hands to the sides of the chair as you push your body up to the starting position.

### Assisted Push-up

Posizionati di fronte alla seduta e afferra le maniglie mantenendo il corpo in linea retta, inclinato verso l'alto, con le gambe dritte. Mantenendo i muscoli dell'addome contratti e i gomiti vicini ai fianchi, abbassati lentamente verso la seduta. Mantieni la posizione per qualche secondo e poi spingi il corpo verso l'alto tornando alla posizione di partenza.





# H Bench - Alpha



H Bench - Alpha is the first seat specifically designed for self-massage in the lumbar area. Thanks to the rotating seat it is possible to gently massage the back independently, using the backrest covered by stainless steel hemispheres.

H Bench - Alpha benefits:

- Increased flexibility;
- Ideal for back problems due to incorrect postures.

La H Bench - Alpha è la prima seduta studiata appositamente per l'automassaggio nella zona lombare. Grazie alla seduta rotante è possibile massaggiare delicatamente la schiena in maniera autonoma, sfruttando lo schienale coperto da semisfere in acciaio inox.

I benefici della H Bench - Alpha sono:

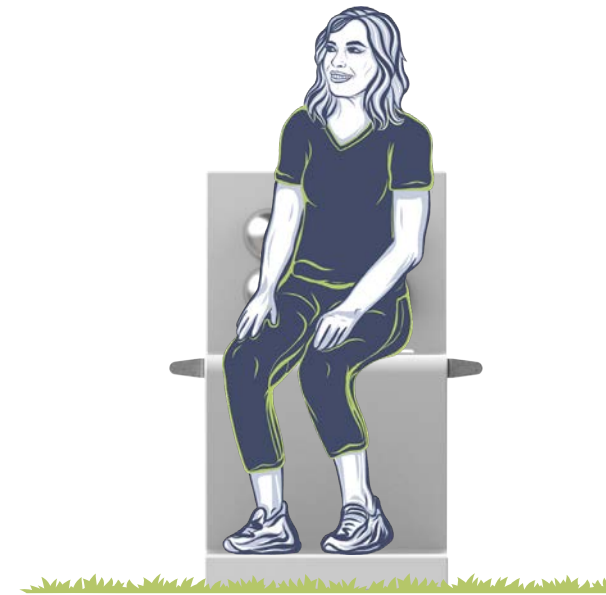
- Aumento della flessibilità;
- Ideale per i problemi alla schiena dovuti a posture scorrette.





# H Bench - Alpha Main Exercises

## MyLongevity Circuit



### Back stretch

Rest your lower back by touching the balls on the backrest while keeping your knees bent and feet on the ground. Rotate your pelvis on the seat by moving your back on the spheres of the backrest to hit different muscle fibers and find different points of tension.



### Back stretch

Appoggia la parte lombare toccando le sfere sullo schienale mantenendo le ginocchia piegate e i piedi a terra. Ruota il bacino sulla seduta muovendo la schiena sulle sfere dello schienale per colpire diverse fibre muscolari e trovare diversi punti di tensione.



# H Bench - Omega



H Bench - Omega is the first seat specifically designed to strengthen the pelvis muscles. Thanks to the swing seat in 3 dimensions it is possible to work with the pelvis muscles for a simple but effective workout.

H Bench - Omega benefits:

- Improves balance;
- Improves body coordination;
- Helps to reset bad postures.

La H Bench - Omega è la prima seduta studiata appositamente per il rafforzamento dei muscoli del bacino. Grazie alla seduta rotante in 3 dimensioni è possibile lavorare con i muscoli del bacino per un allenamento semplice ma efficace.

I benefici della H Bench - Omega sono:

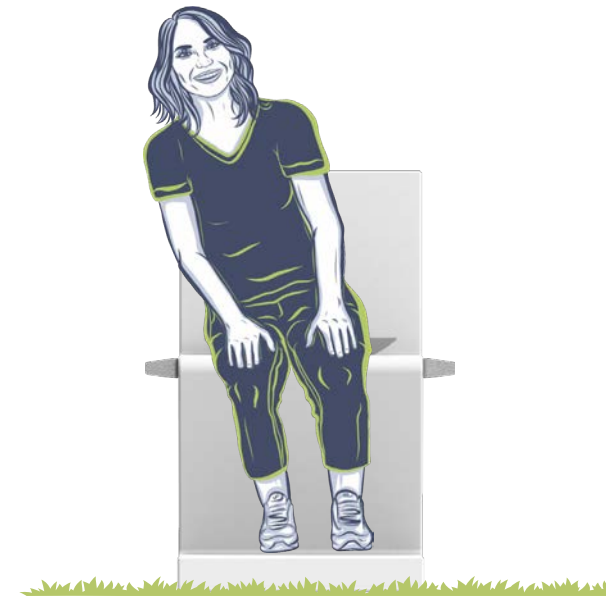
- Miglioramento dell'equilibrio;
- Miglioramento della coordinazione corporea;
- Aiuto nel resettare e correggere le posture scorrette.





# H Bench - Omega Main Exercises

## MyLongevity Circuit



### Hip rotations

Sit on the seat with your feet shoulder-width apart. Keeping your arms at her sides, slowly rotates your hips to the right trying to draw a circle. Make two or three circles to the right, then repeat the movement on the left side. Never let your feet get off the ground during this exercise in order not to lose balance.



### Hip rotations

Siediti sulla seduta con i piedi alla larghezza delle spalle. Mantenendo le braccia lungo i fianchi, ruota lentamente i fianchi verso destra cercando di disegnare un cerchio. Esegui due o tre cerchi a destra, quindi ripeti il movimento sul lato sinistro. Non lasciare mai che i piedi si alzino da terra durante questo esercizio per non perdere l'equilibrio.



# MyLongevity Circuit





# MyLongevity Circuit

The MyLongevity circuit is an innovative solution designed to take care of your health and improve physical efficiency through a series of practical seats suitable for any type of expertise.

The various elements of the circuit make it possible to help people maintain an active lifestyle even in moments dedicated to relaxation, offering dynamic sessions that allow you to improve the main problems relating to lumbar pain. Thanks to a biomechanics designed for sedentary and elderly people, it is possible to compensate the difficulties due to the execution of basic exercises for the strengthening of the upper and lower limbs. MyLongevity is therefore the only true “active lifestyle” circuit in the world designed for those who want to find a new and effective way to increase the level of physical activity without running into grueling and exhausting training sessions.

There are 2 versions of MyLogevity Circuit:

- MyLongevity Small Circuit;
- MyLongevity Large Circuit.

# MyLongevity Circuit

Il circuito MyLongevity è una soluzione innovativa pensata per prendersi cura della propria salute e migliorare l'efficienza fisica attraverso una serie di pratiche sedute, per ogni tipo di esperienza.

I vari elementi del circuito consentono di aiutare le persone a mantenere uno stile di vita attivo anche nei momenti dedicati al relax, proponendo sessioni dinamiche che consentono di migliorare le principali problematiche relative al dolore lombare. Grazie ad una biomeccanica studiata per sedentati e persone over 65, è possibile compensare le difficoltà dovute all'esecuzione di esercizi di base per il rafforzamento degli arti superiori e inferiori.

MyLongevity è quindi l'unico vero circuito di “stile di vita attivo” al mondo, pensato per chi vuole trovare un modo nuovo ed efficace per aumentare il livello di attività fisica senza ricorrere ad allenamenti faticosi ed estenuanti.

Sono presenti 2 versioni di circuito MyLongevity:

- MyLongevity Circuito Small;
- MyLongevity Circuito Large.





# MyLongevity Small Circuit

MyLongevity Small Circuit is the reduced version of the Large Circuit, offering the same technical features for soft training in a compact layout.

The area includes 1 Totem, 1 seat for each type and 2 seats for the Convivium Standing Seat.

#### Stations:

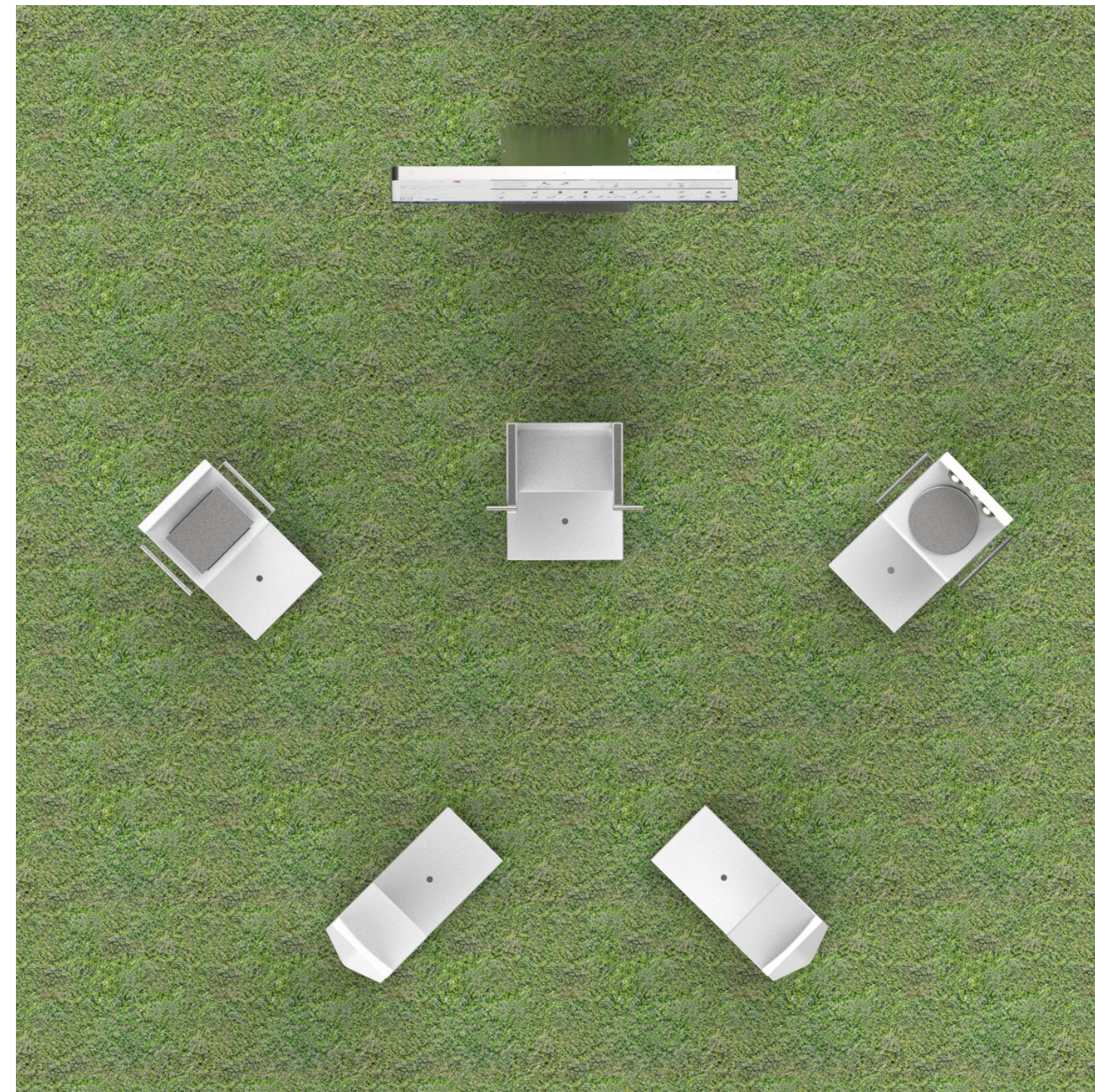
- n.1 Totem
- n.2 Convivium Standing Seat
- n.1 PhyMo Bench
- n.1 H Bench - Alpha
- n.1 H Bench - Omega

Il Circuito MyLongevity Small è la versione ridotta del Circuito Large, ma in grado di offrire le stesse caratteristiche tecniche per l'allenamento soft.

L'area prevede 1 totem, 1 seduta per ogni tipo e 2 sedute per la Convivium Standing Seat.

#### Stazioni:

- n.1 Totem
- n.2 Convivium Standing Seat
- n.1 PhyMo Bench
- n.1 H Bench - Alpha
- n.1 H Bench - Omega









# MyLongevity Large Circuit

MyLongevity Large Circuit is a path for soft training designed mainly for the over 65s, offering a complete program of exercises, thanks to the perfect combination of all the collection seats. The area includes 1 Totem, 2 seats for each type, and 4 seats for the Convivium Standig Seat. This configuration was designed to create an environment suitable for training but at the same time pleasant and also suitable for socializing.

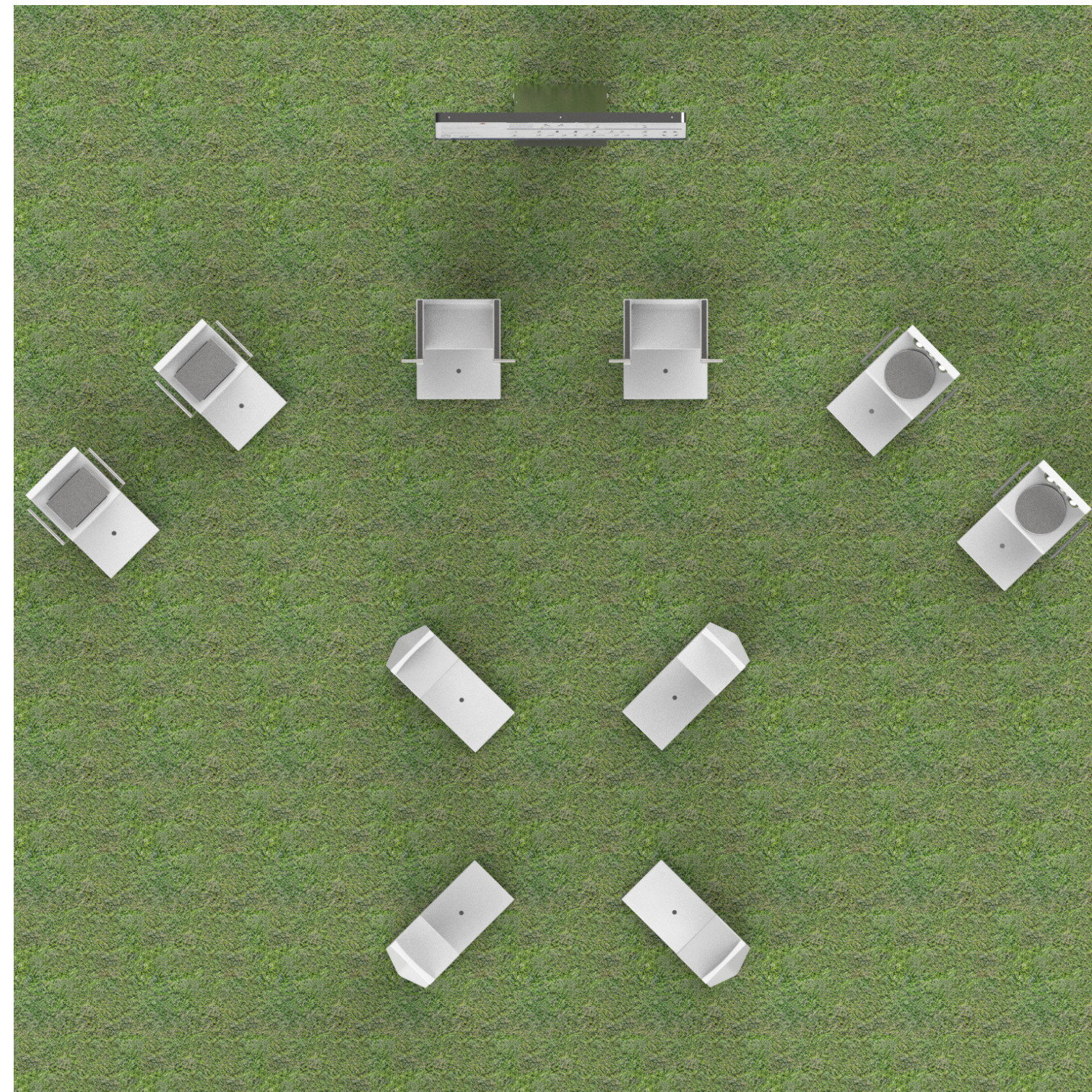
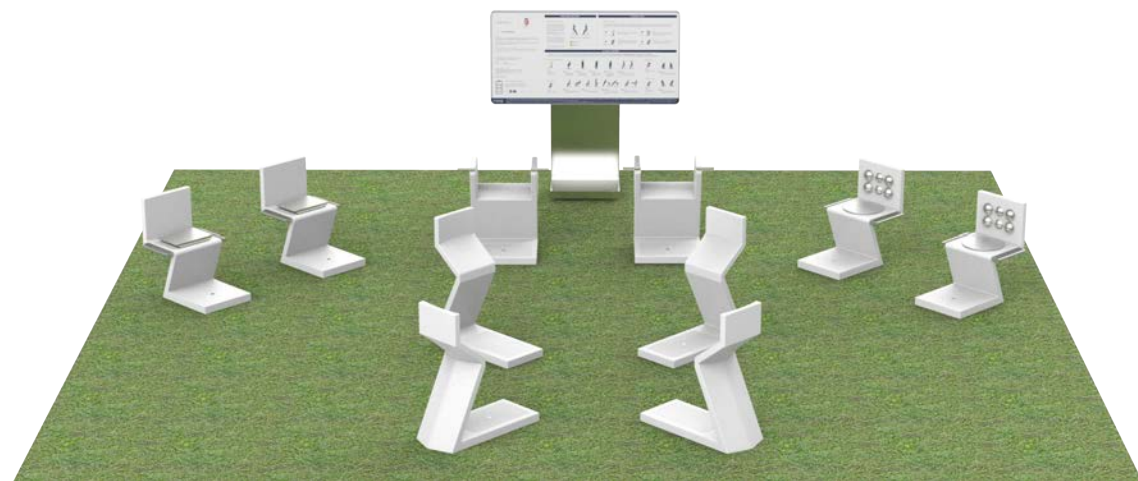
#### Stations:

- n.1 Totem
- n.4 Convivium Standing Seat
- n.2 PhyMo Bench
- n.2 H Bench - Alpha
- n.2 H Bench - Omega

Il Circuito MyLongevity Large è un percorso per l'allenamento soft pensato prevalentemente per gli over 65, in grado di offrire un percorso completo di esercizi, grazie alla perfetta combinazione di tutte le sedute della collezione. L'area prevede 1 totem, 2 sedute per ogni tipo, e 4 sedute per la Convivium Standig Seat. Questa scelta è stata pensata per creare un ambiente idoneo all'allenamento ma allo stesso tempo piacevole e adatto anche alla socializzazione..

#### Stazioni:

- n.1 Totem
- n.4 Convivium Standing Seat
- n.2 PhyMo Bench
- n.2 H Bench - Alpha
- n.2 H Bench - Omega











# MyLongevity Totem

MyLongevity Totem is a fundamental part of the product concept and represents the tool to embrace and share the values of the project. A necessary element to tell in a more professional way, philosophy, scientific research, the benefits of each single product and the exercises to be performed.

We want to involve and encourage people to use MyLongevity products by supporting them in the best way possible, through illustrations and descriptions of the execution of the movements.

Il totem MyLongevity è parte integrante del concept di prodotto e rappresenta lo strumento di riflessione e condivisione dei valori del progetto. Un supporto necessario per raccontare nel modo più professionale possibile, la filosofia, la ricerca scientifica, i benefici di ogni singolo prodotto e gli esercizi da svolgere. Vogliamo coinvolgere e invogliare tutte le persone ad utilizzare i prodotti della linea MyLongevity supportandole nel modo migliore attraverso illustrazioni per l'esecuzione dei movimenti e descrizioni sulla tecnica di svolgimento.







## Technology

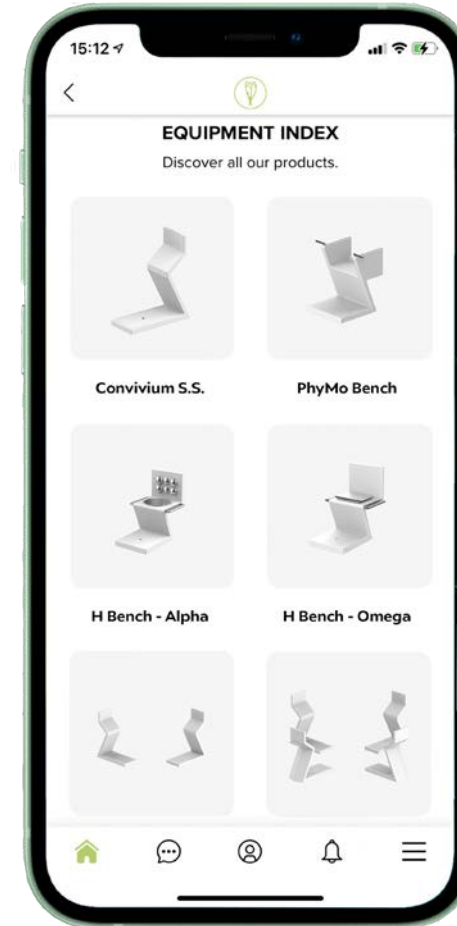
The exercises are not only depicted on the totem: scan the QR code on the totem to download the official App and access the full range of MyLongevity exercises. MyEquilibria App has been designed to guarantee its users full support and guidance: it is facilitated by an impressive library of video exercises for each installation and accessory and direct access to MyEquilibria exclusive workout sequences created by some of the world's top celebrity wellness experts.

We've created the most polished interface and packed it with intuitive social features to help you connect with like-minded people, access the profiles of MyEquilibria certified trainers, challenge friends and have fun socializing.

Gli esercizi non sono solamente raffigurati sul totem: scansiona il QR code presente sul totem per scaricare l'App ufficiale e accedere alla gamma completa di esercizi MyLongevity. L'app MyEquilibria è stata ideata per garantire agli utenti un supporto a tutto tondo, grazie alla vastissima library di video di tutti gli esercizi eseguibili con ogni singolo attrezzo e accessorio e alle sequenze di esercizi studiati ad hoc da esperti di wellness di fama mondiale.

Abbiamo creato un'interfaccia essenziale e l'abbiamo poi integrata con funzioni social estremamente intuitive, che consentono di entrare in contatto con altri appassionati di fitness, accedere ai profili dei personal trainer certificati MyEquilibria, divertirsi socializzando.



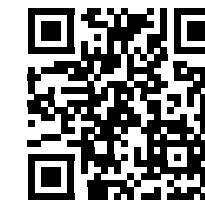


# MyEquilibria App

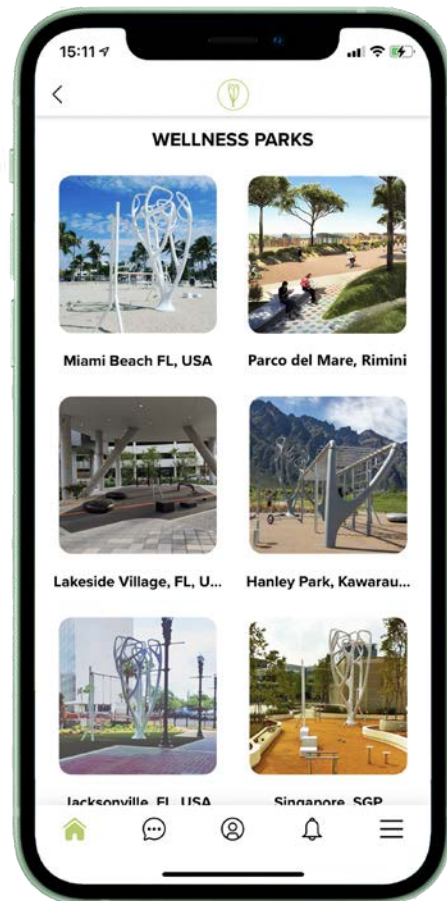
A single app to access over 500 video tutorials, discover parks and installations, learn about products and meet other users.

Una singola app per accedere a più di 500 video tutorials, scoprire i parchi e le installazioni, conoscere i prodotti e incontrare altri utenti.

Available for iOS and Android:  
Disponibile per iOS e Android:

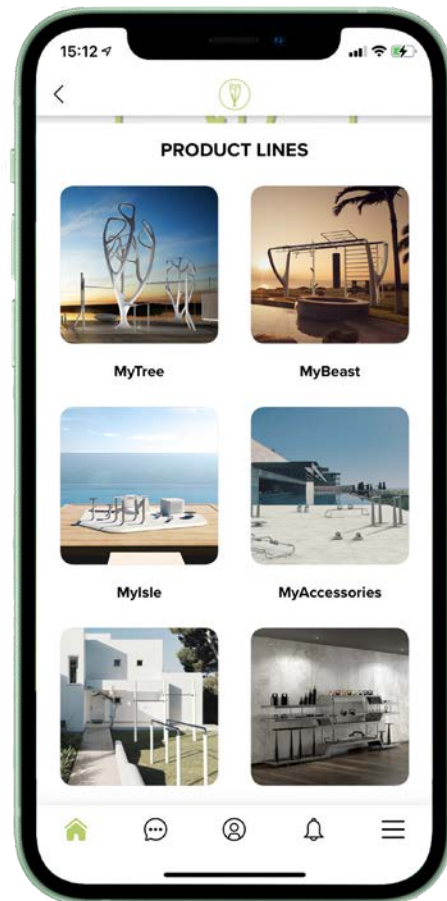






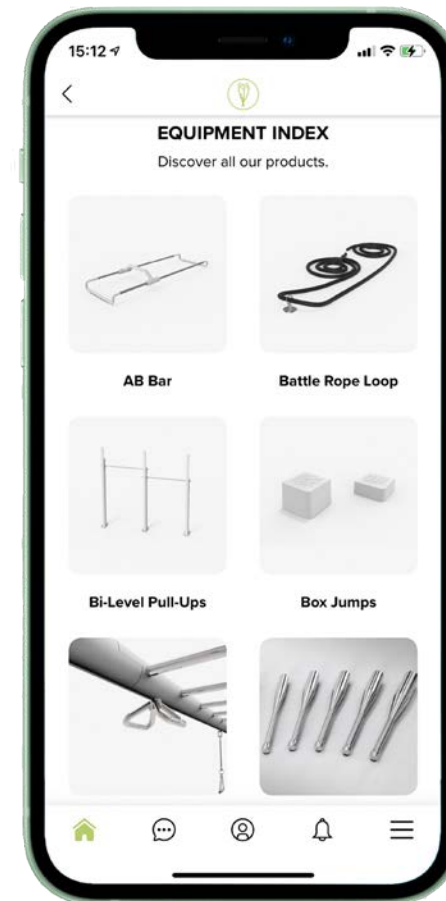
Explore the most famous MyEquilibria Wellness Parks, reach your location easily and start training by accessing the video tutorials of each product in an easy and intuitive way.

Scopri i parchi MyEquilibria più famosi, raggiungi la location facilmente e inizia ad allenarti grazie ai video tutorial per ogni prodotto, in modo facile e intuitivo.



Discover the MyEquilibria indoor and outdoor collections, their characteristics and the exercises you can perform.

Scopri le collezioni Indoor e Outdoor MyEquilibria, i prodotti e gli esercizi possibili.



Explore the entire MyEquilibria world by browsing the catalog of products in the Wellness Park in alphabetical order.

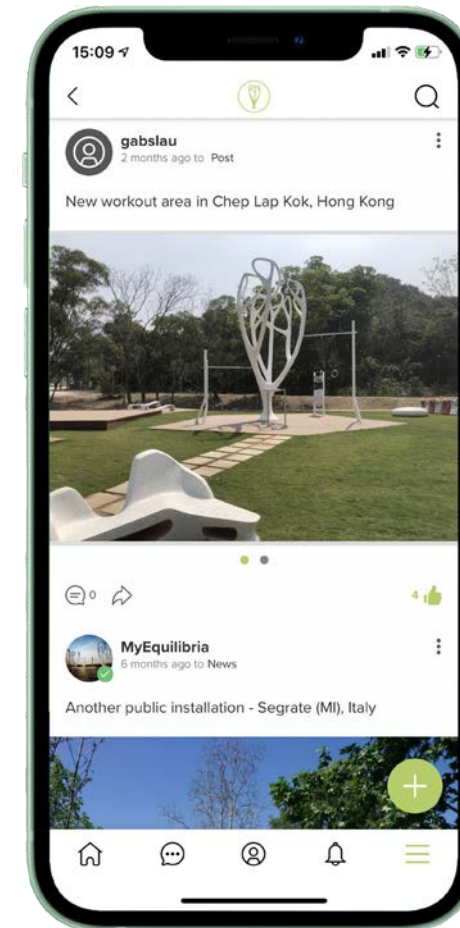
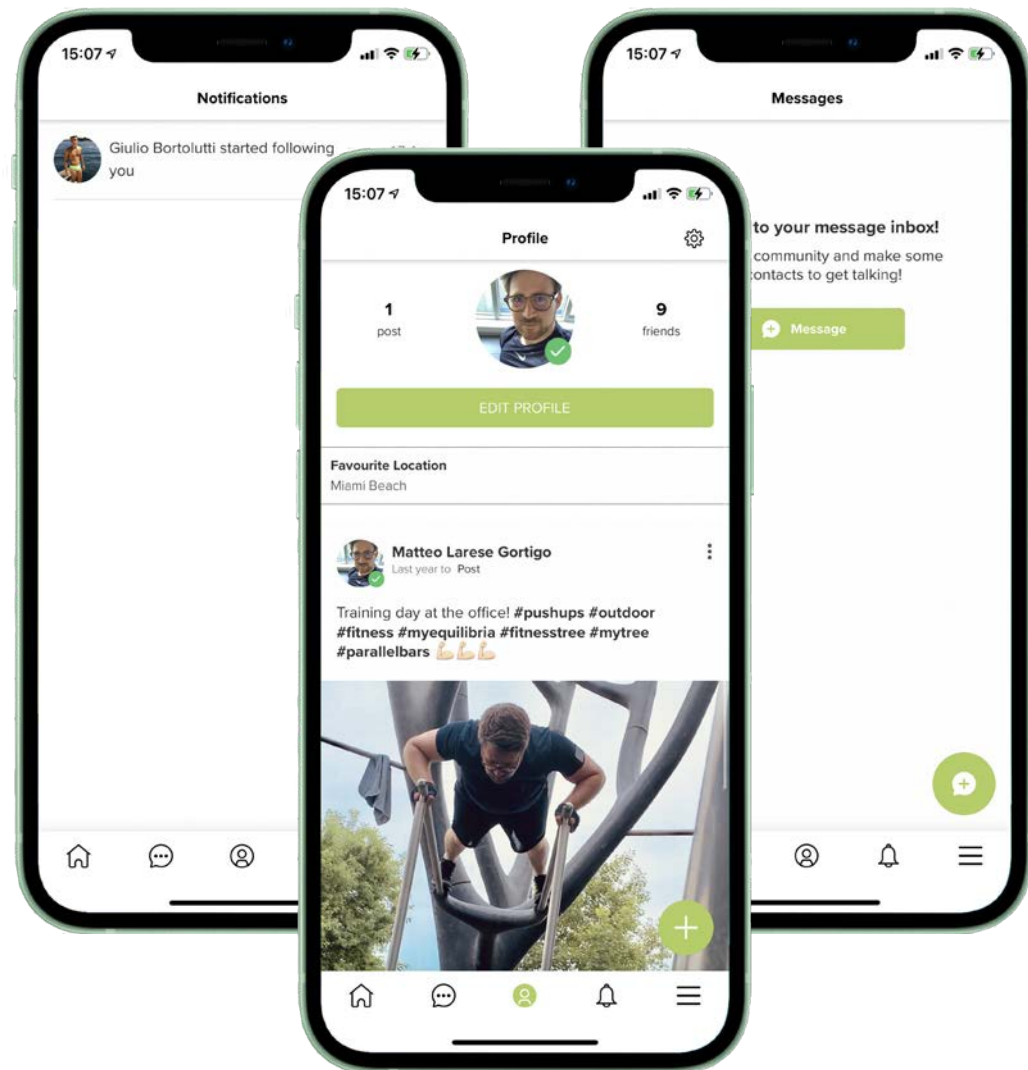
Scopri il mondo MyEquilibria scorrendo il catalogo prodotti in ordine alfabetico.

## Explore

The best coaches and athletes from around the world have collaborated in the development of a library of practical, functional and effective video exercises.

I migliori allenatori e atleti provenienti da tutto il mondo hanno collaborato allo sviluppo di una libreria di video esercizi pratica, funzionale ed efficace.





## Digital Community

Users can register themselves, create their own personal profile and logging in the MyEquilibria digital community.

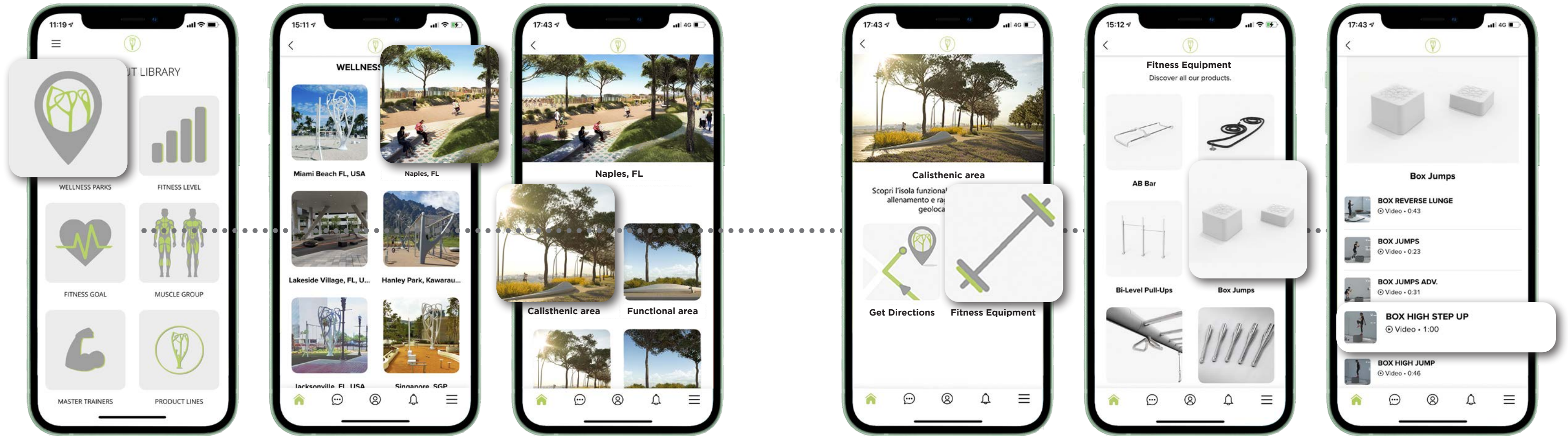
- Customize profile;
- Access to the MyEquilibria digital community;
- Possibility to share photos and videos from the feed, comments, likes and DMs;
- Follower-following function available.

Gli utenti possono registrarsi, creare il proprio profilo personale e accedere alla digital community di MyEquilibria.

- Personalizza il tuo profilo;
- Accedi all'esclusiva community di MyEquilibria;
- Condividi foto e video dal feed, commenta, lascia likes ed utilizza DM;
- Funzione follower-following disponibile.



# The Journey



Select the Wellness Park

Select your location

Discover the fitness area

Decide whether to get directions or discover the video tutorials equipment

Select your accessory

Select the exercise, watch the video tutorial and start your workout

Seleziona il Parco Wellness

Seleziona la tua location

Scopri l'area fitness

Scegli se trovare le indicazioni per il parco o scoprire i video tutorial dei prodotti

Seleziona il tuo accessorio

Scegli l'esercizio, guarda il video tutorial e inizia il tuo workout



## Materials

A series of innovative seats, made entirely of UTC high performing concrete, specifically developed to withstand outdoor environments and atmospheric agents, and AISI 316 stainless steel, the best metal solution for outdoor environments. The seat base also includes an anti-slip surface to maintain a correct posture during the exercises.

Una serie di sedute innovative realizzate interamente in cemento performante UTC, sviluppato appositamente per resistere agli ambienti esterni e agli agenti atmosferici, e in acciaio inox AISI 316, il non plus ultra dei materiali metallici per outdoor. La base delle sedute prevede inoltre una superficie anti-slittamento per favorire la corretta postura durante l'utilizzo.







White



Cream



Light Gray



Dark Gray



Pastel Orange



Pastel Green\*



Pastel Blue\*

## Natural concrete

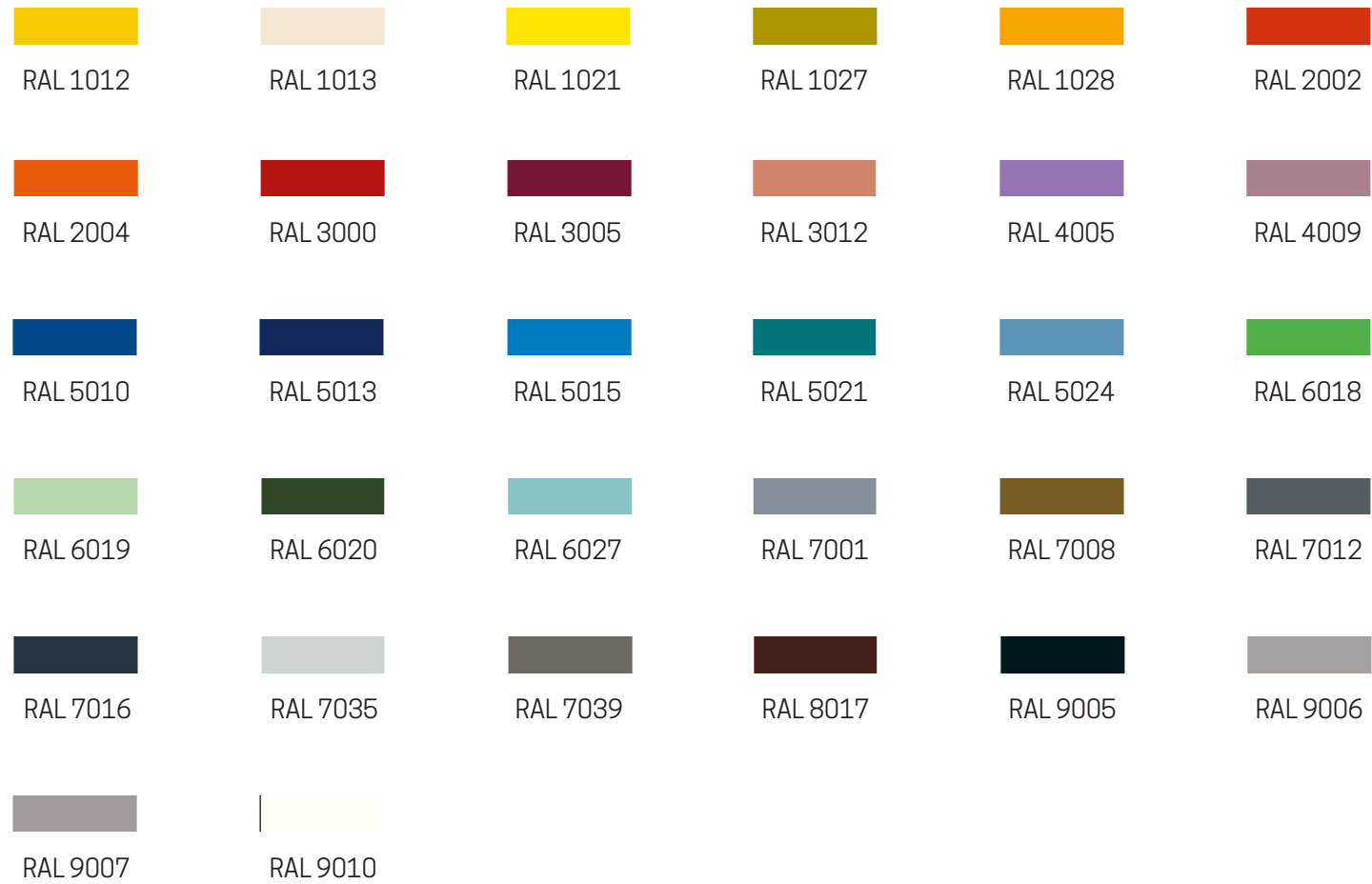
MyLongevity is supplied in “color paste”: it means that the color powder is directly mixed with the concrete paste, ensuring color stability and durability.

MyLongevity is available in White, Cream, Light gray, Dark gray, Pastel orange, Pastel green\* and Pastel Blue\* (\*upon request).

MyLongevity viene fornita con “colore in pasta”: significa che la polvere di colore viene miscelata direttamente con la pasta del cemento, garantendone durata e stabilità.

MyLongevity è disponibile nei colori Bianco, Panna, Grigio Chiaro, Grigio Scuro e Arancio Pastello (prezzo Verde Pastello e Blu Pastello, su richiesta\*).





## Natural concrete with RAL finishes

Upon request MyLongevity is customizable with RAL colors. Ultra-high performance concrete mixture is coated with a special finishing: an enameled treatment with different layers of the same color that gives the desired RAL finishing to the fitness equipment.

Su richiesta MyLongevity è personalizzabile con colori RAL. Il calcestruzzo viene rivestito con uno speciale trattamento smaltato: più strati conferiscono alla struttura il colore RAL. Le finiture RAL presentano una buona resistenza agli agenti chimici e atmosferici.



## Design & Science

MyEquilibria design and engineering teams have gone to extraordinary lengths to ensure the maximized safety and durability of each installation, without detracting from its elegance and clean, minimalistic look and feel.

Luxury smooth concrete surfaces seamlessly meet steel, aluminium and wood components, guaranteeing maximum stability, safety and performance.

I team di designer e progettisti di MyEquilibria si sono impegnati oltremisura per garantire il massimo della sicurezza e della durabilità di ciascuna attrezzatura, senza nulla togliere all'estetica elegante e senza rinunciare a un look pulito e minimalista apprezzabile anche al tatto.

Superfici di cemento lisce, dalla levigatezza raffinata, si fondono naturalmente con componenti di acciaio, alluminio e legno garantendo stabilità, sicurezza e performance ai massimi livelli.







## Design & Art

The concepts of outdoor workout and art have coexisted in parallel realities for centuries. For the first time in history, wellness has brought together cutting-edge exercise equipment and the awe-inspiring quality of art and made them function in perfect unison. Every curve has been engineered for maximized biomechanics and optimized workout results. Every exercise session has been selected and developed under the close supervision of the world's most demanding trainers and engineers.

Attività fisica all'aperto e arte sono due concetti che convivono da secoli in realtà parallele. Oggi, per la prima volta nella storia, il benessere propone soluzioni avanguardistiche in cui il design di attrezzature sportive e l'arte alla sua massima espressione convergono creando un'armonia perfetta. Ogni linea è stata studiata per ottenere massimi livelli di biomeccanica e ottimizzare le prestazioni fisiche. Ogni sessione di allenamento è stata scelta e sviluppata sotto la stretta supervisione di trainer e progettisti tra i più esigenti e preparati a livello mondiale.

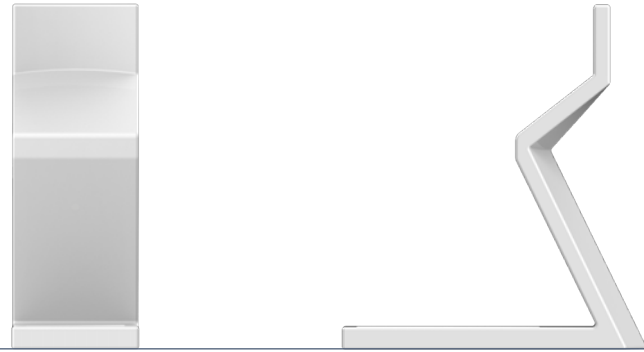


# Technical sheets





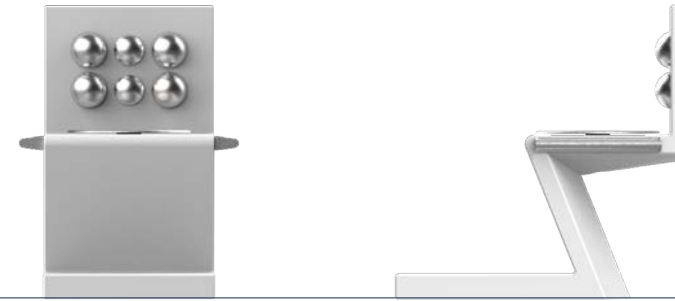
DIMENSIONS



**Convivium Standing Seat:**

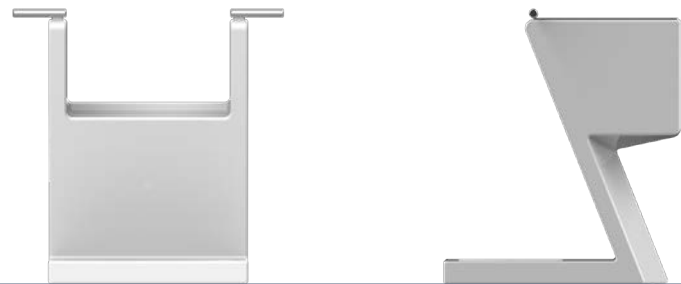
Length: 1080mm (3' 6" 5/8)  
Width: 450mm (1' 5" 3/4)  
Height: 1225mm (4' 3/8)  
Weight: 205kg (452lbs)

DIMENSIONS



**H Bench - Alpha**

Length: 890mm (2' 11" 1/8)  
Width: 550mm (1' 9" 7/8)  
Height: 860mm (2' 10" 1/8)  
Weight: 206kg (455lbs)



**PhyMo Bench**

Length: 800mm (2' 7" 1/2)  
Width: 910mm (2' 11" 3/4)  
Height: 925mm (3' 1/2)  
Weight: 266kg (587lbs)



**H Bench - Omega**

Length: 900mm (2' 11" 1/2)  
Width: 550mm (1' 9" 7/8)  
Height: 860mm (2' 10" 1/8)  
Weight: 196kg (435lbs)



## DIMENSIONS



### Totem:

Length: 500mm (1' 7" 3/4)  
Width: 2000mm (6' 6" 3/4)  
Height: 2000mm (6' 6" 3/4)  
Weight: 130kg (286lbs)









# The Placemakers Group

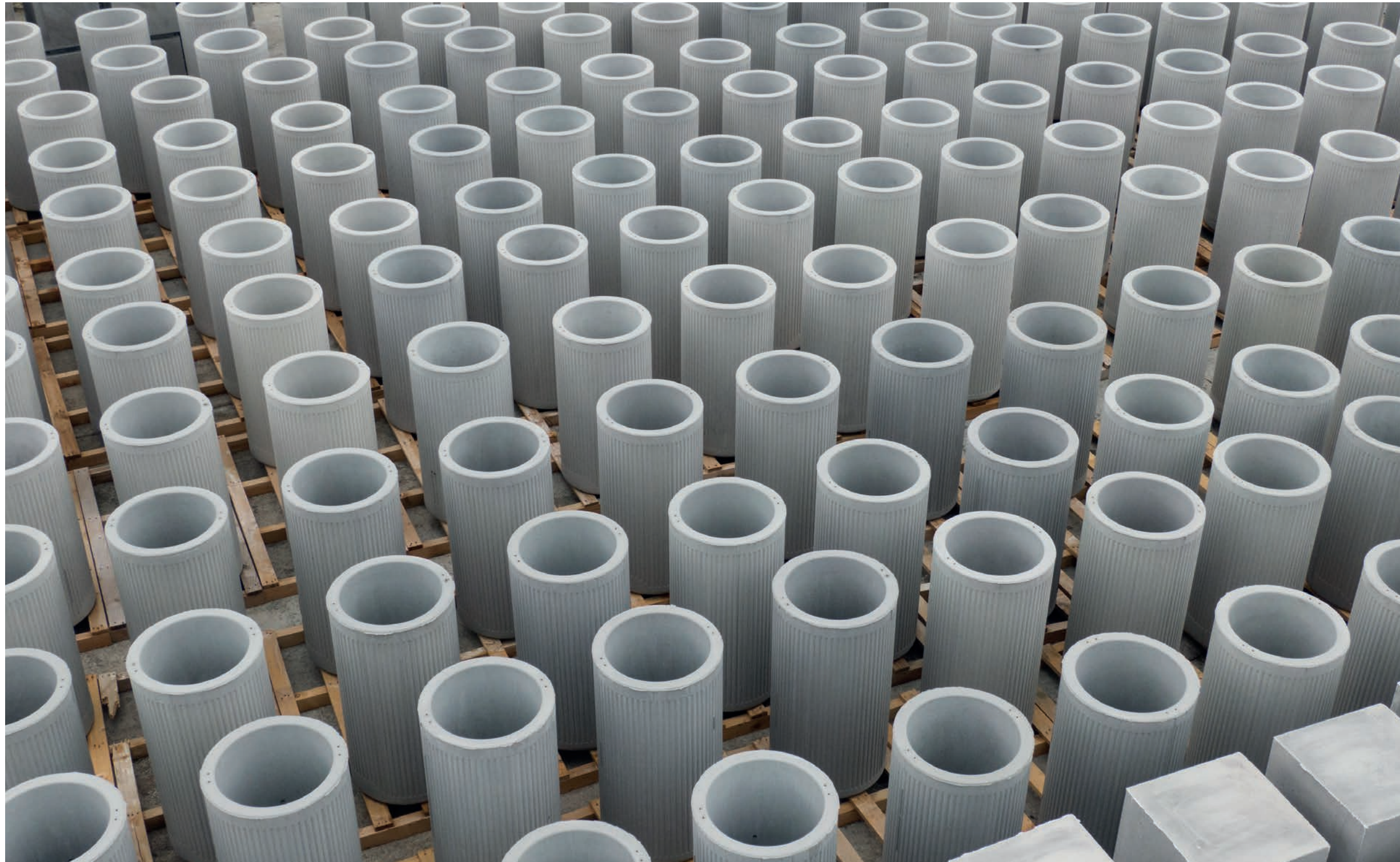
The Placemakers is the biggest street furniture and outdoor fitness equipment manufacturer group in the world, exclusively committed to anticipating future trends and designing urban space through its prestigious brands: Metalco, Bellitalia, CityDesign, MyEquilibria, Eitherland and 1984.

The Placemakers Group is the industrial partner of the Company. Thanks to the Group's 30 years of experience and the knowledge of the industry's best practices, MyEquilibria is the undisputed leader in its field.

The Placemakers è il più grande gruppo mondiale di produttori di arredo urbano e attrezzature per il fitness outdoor, impegnato esclusivamente ad anticipare le tendenze future e a progettare lo spazio urbano, attraverso i suoi prestigiosi marchi: Metalco, Bellitalia, CityDesign, MyEquilibria e Eitherland. Il Gruppo The Placemakers è il partner industriale della Società. Grazie ai 30 anni di esperienza del Gruppo e alla conoscenza delle best practice del settore, MyEquilibria è leader indiscusso nel suo settore.







## Industrial partner

MyEquilibria works closely with partners in “The Placemakers” Group, the world’s largest industrial outdoor urban furniture group.

In particular, the concrete sector specialist and MyEquilibria’s supplier of the raw material for its structures and accessories is Bellitalia, Europe’s leading concrete and natural stone product manufacturer.

Standing out for the quality of its materials, technological innovation and design, for more than 40 years, Bellitalia has been designing, manufacturing and supplying pioneering concrete, controlling every stage of the production process. The recent collaboration with SIMAU (Marche Polytechnic University Department of Science and Engineering of Materials, the Environment and Urban Planning) has strengthened Bellitalia’s know-how, aware of the important role these relationships play in the technological and industrial development of the product.

This is why MyEquilibria collaborates with Bellitalia, in order to express the essence of the products as effectively as possible.





## Industrial partner

MyEquilibria collabora a stretto contatto con i partner di "The Placemakers", il più grande gruppo industriale al mondo per l'arredo urbano outdoor. In particolare, l'azienda specializzata nel settore del cemento e che fornisce a MyEquilibria la materia prima per le strutture e gli accessori è Bellitalia: azienda leader in Europa nella produzione di manufatti in cemento e pietra naturale. Per oltre 40 anni, contraddistinta da qualità dei materiali, innovazione tecnologica e design, Bellitalia progetta, produce e fornisce cementi all'avanguardia e ultra-performanti, controllando ogni fase della lavorazione dei prodotti.

La recente collaborazione con SIMAU, il Dipartimento di Scienze e Ingegneria della Materia, dell'Ambiente e dell'Urbanistica dell'Università Politecnica delle Marche, ha rafforzato il know-how di Bellitalia, consapevole dell'importanza che queste relazioni hanno nello sviluppo tecnologico-industriale del prodotto.

Per queste ragioni MyEquilibria collabora con Bellitalia per la fornitura e la lavorazione dei cementi ultra-performanti, capaci di esprimere al meglio l'essenza dei prodotti.



# Safety EU & USA

All equipment has been designed to allow safe training, in terms of fall heights and wind resistance. To guarantee user safety, placing antishock material underneath the equipment is mandatory wherever there is a fall height risk. The thickness of the layer of antishock material depends on the nature of the material itself and on the fall height. All our products comply with EU and US safety regulations.

Tutte le strutture sono state progettate per l'allenamento in sicurezza, sia in termini di altezza di caduta sia per resistenza al vento. Per garantire la sicurezza agli utenti, del materiale antishock, sotto le attrezzature diventa necessario ovunque si presenti il rischio di caduta. Lo strato del materiale antishock dipende dalla natura stessa del materiale utilizzato. Tutti i nostri prodotti sono conformi alle certificazioni europee e USA per la sicurezza.

## EU

- ISO EN 20957-1: 2013;
- ISO EN 16630: 2015.

## USA

- ASTM F3101-15;
- ASTM F2571-15.







## Who we are

Gian Luca Innocenzi has always been a lover of outdoor exercise and to show his gratitude for its benefits, he has decided to create a better world, creating sculptures inspired by nature and in respect of the principles of biomechanics.

MyEquilibria is made possible thanks to Gian Luca's 20 years of fitness experience and the even longer experience of Alfredo Tasca, CEO of Metalco, a leading urban furniture company. Their mission is to redefine the workout experience and integrate it with art, top calibre fitness equipment and the community.

MyEquilibria has been built with the "Instinctive Wellness Philosophy", a combination of body weight and gravity training so perfect that the workout becomes intuitive, fun and functional.

Gian Luca Innocenzi è sempre stato un amante dell'esercizio fisico all'aria aperta e grazie ai benefici che lui stesso otteneva ha deciso di creare un mondo più bello installando sculture ispirate alla natura e funzionali nel rispetto della biomeccanica.

MyEquilibria nasce da un'esperienza 20ennale nel mondo del fitness del suo fondatore Gian Luca e l'esperienza 30ennale di Alfredo Tasca titolare di Metalco, azienda leader di arredo urbano. La loro missione era quella di ridefinire l'attività fisica mediante l'integrazione tra arte, attrezzature fitness di altissima finitura e la comunità.

MyEquilibria è stata costruita sulla "filosofia del wellness istintivo" che sfrutta alla perfezione la combinazione tra peso corporeo e gravità, rendendo l'attività fisica intuitiva, divertente e funzionale.



# Offices & Distributors

## Headquarter

ITALY  
METALCO ACTIVE SRL  
Via della Fornace, 44  
Castelminio di Resana, TV, 31023, IT  
[www.myequilibria.com](http://www.myequilibria.com)  
+ 39 0423 7863  
[info@myequilibria.com](mailto:info@myequilibria.com)

## Branches

USA  
METALCO ACTIVE USA INC.  
1521 Alton Road, Suite 777  
Miami Beach, FL 33139  
[info@myequilibria.com](mailto:info@myequilibria.com)

## Distributors

WORLDWIDE PRESENTS  
Further information:  
[info@myequilibria.com](mailto:info@myequilibria.com)





CONCEPT  
Matteo Larese Gortigo  
Metalco Active Srl  
Corporate Identity Dept.  
Memento Comunicazione

PHOTO  
Memento Comunicazione  
Urnato.it  
Jacopo Spilimbergo  
Shutterstock.com  
Nicholas Mastoras

Patents and designs owned by Metalco Active srl  
*Brevetti e design di proprietà di Metalco Active srl*

© All rights reserved  
The reproduction of images, drawings and texts, even if partial, is forbidden.

© *Tutti i diritti riservati*  
*E' vietata la riproduzione anche parziale di immagini e testi.*

METALCO ACTIVE SRL  
Via della Fornace, 44  
31023 Castelminio di Resana (TV) Italy

Printed in 2022  
Second Edition  
*Finito di stampare nel 2022*  
*Seconda edizione*



Metalco Active Srl reserves the right to modify the dimensions and structure of its products at any time without prior notice in order to improve quality and durability. Photos, drawings and text are not contractual. For possible modifications or updates, please refer to the web site.

All rights reserved. MyLongevity is registered trademark and all the accessories are protected by patents and designs owned by Metalco Active Srl.

For any changes or updates, refer to the website [www.myequilibria.com](http://www.myequilibria.com).

Metalco Active Srl si riserva di apportare ai propri prodotti qualsiasi modifica ritenuta utile al miglioramento qualitativo degli stessi, sia dimensionale che strutturale. Foto, disegni e testi non hanno carattere contrattuale. Per eventuali modifiche o aggiornamenti fare riferimento al sito web.

Tutti i diritti riservati, MyLongevity è un marchio registrato e tutti gli accessori sono tutelati da brevetti e design di proprietà Metalco Active Srl.

Per eventuali modifiche o aggiornamenti fare riferimento al sito web [www.myequilibria.com](http://www.myequilibria.com).





MYEQUILIBRIA IS PART OF:







**METALCO ACTIVE SRL**

Via della Fornace, 44

31023 Castelminio di Resana (TV) Italy

P. IVA 09176320969

Ph. +39 0423 7863

Fax. +39 0423 786400

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

[info@myequilibria.com](mailto:info@myequilibria.com)