

OBSERVE AS FOTOS E INSTRUÇÕES**E UTILIZE CORRETAMENTE OS EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA**

Nome do equipamento: Leg Press

**Como utilizar adequadamente este equipamento?**

Início: Sentar no banco e apoiar toda as costas no encosto, pernas flexionadas, coluna ereta e pés sobre a base de apoio.

Movimento: Empurrar a base de apoio com os pés, fazendo com que o banco se mova para trás, estendendo as pernas. Flexionar as pernas devagar, retornando para a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura anterior e posterior das coxas.

Nome do equipamento: Barra Paralela

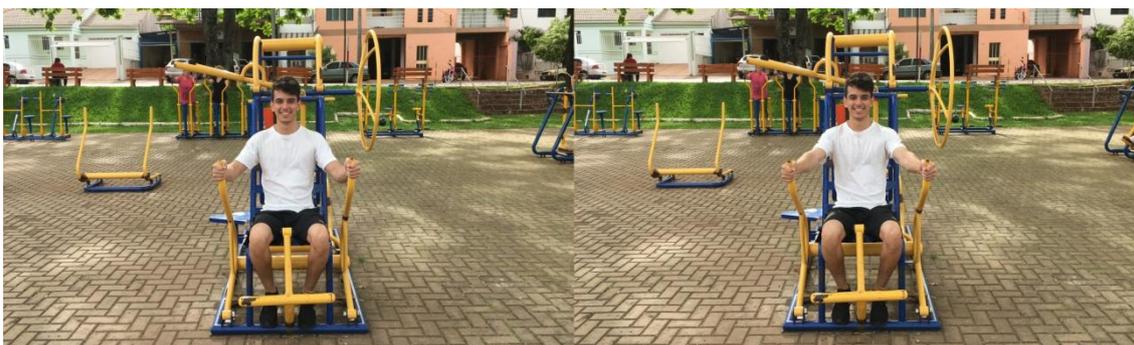
**Como utilizar adequadamente este equipamento?**

Início: Segurar a barra com as mãos, mantendo os braços estendidos.

Movimento: Flexionar os braços elevando o corpo, até que o queixo passe a altura da barra. estender os braços devagar, retornando para a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das costas e braços.

Nome do equipamento: Supino



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco e apoiar toda as costas no encosto, mantendo a coluna ereta, segurando no suporte para mãos do aparelho.

Movimento: Empurrar os suportes até os braços ficarem estendidos. Flexionar devagar, retornando para a posição inicial.

Finalidade: Fortalece a musculatura do peito.

Nome do equipamento: Flexor do Joelho



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco e apoiar toda as costas no encosto, mantendo a coluna ereta, e a parte posterior da perna sobre a base de apoio.

Movimento: Flexionar e estender as pernas lentamente.

Finalidade: Fortalecer a musculatura posterior das coxas.

Nome do equipamento: Elevação de ombro



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco apoiar toda as costas no encosto, mantendo a coluna ereta.

Movimento: Apoiar as mãos no suporte do aparelho e empurrar para cima. Baixar os braços lentamente, retornando para a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura dos ombros.

Nome do equipamento: Roda de Ombros



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Manter uma postura ereta e segurar no suporte de mãos do aparelho.

Movimento: Rodar o aparelho lentamente para a direita e, em seguida, para a esquerda.

Finalidade: Trabalhar a mobilidade da articulação do ombro.

Nome do equipamento: Simulador de Caminhada



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Subir no aparelho, apoiar os pés sobre o suporte e segurar-se na barra para ter maior segurança.

Movimento: Adotar a postura de uma caminhada normal, podendo acelerar o movimento e ampliar o ângulo de extensão das pernas.

Finalidade: Melhorar o condicionamento cardiorespiratório.

Nome do equipamento: Remada Sentada



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no aparelho mantendo a coluna ereta, segurar nos suportes de mão do aparelho.

Movimento: Flexionar os braços mantendo os cotovelos junto ao corpo. extensionar os braços lentamente, até retornar para a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das costas.

Nome do equipamento: Simulador de Escada



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Subir no aparelho enxaindo os pés nos suportes e apoiando as mãos na barra em frente.

Movimento: Pressionar o suporte dos pés em movimentos de flexão e extensão das pernas.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das pernas e melhorar o condicionamento cardiorespiratório.

Nome do equipamento: Simulador de Bicicleta



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco, manter toda as costas apoiada no esconto, de forma que a coluna fique ereta, e apoiar os pés nos pedais.

Movimento: Pedalar, ou seja, estender e flexionar as pernas de acordo com o movimento dos pedais.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das pernas e melhorar o condicionamento cardiorespiratório.

Nome do equipamento: Extensor de Joelho



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco, mantendo toda as costas apoiadas no encosto e a coluna ereta, apoie os pé por trás do suporte.

Movimento: Estender as pernas lentamente, e flexionar até retornar a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura anterior das coxas.

Nome do equipamento: Esqui



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Subir no aparelho encaixar os pés no suporte, e segurar no suporte para as mãos.

Movimento: Estender e flexionar os membros inferiores (pernas) e superiores (braços) de forma alternada.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das coxas, glúteos, braços, costas, e melhorar o condicionamento cardiorespiratório..

Nome do equipamento: Simulador de Cavalgada



Como utilizar adequadamente este equipamento?

Início: Sentar no banco, manter a coluna ereta, apoiar os pés e as mãos nos suportes.

Movimento: Estender as pernas e flexionar os braços, ao mesmo tempo. Lentamente, estender os braços e flexionar as pernas até retornar para a posição inicial.

Finalidade: Fortalecer a musculatura das coxas e braços.

Este material foi produzido a partir de resultados de pesquisa obtidos no projeto “*Caracterização da População Fisicamente Ativa no Município de São Luiz Gonzaga: um enfoque qualitativo sobre a saúde pública*”, pelo acadêmico de Fisioterapia Taffarel de Oliveira Fontela, sob coordenação do Professor Dr. Jean Lucas Poppe.