

**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



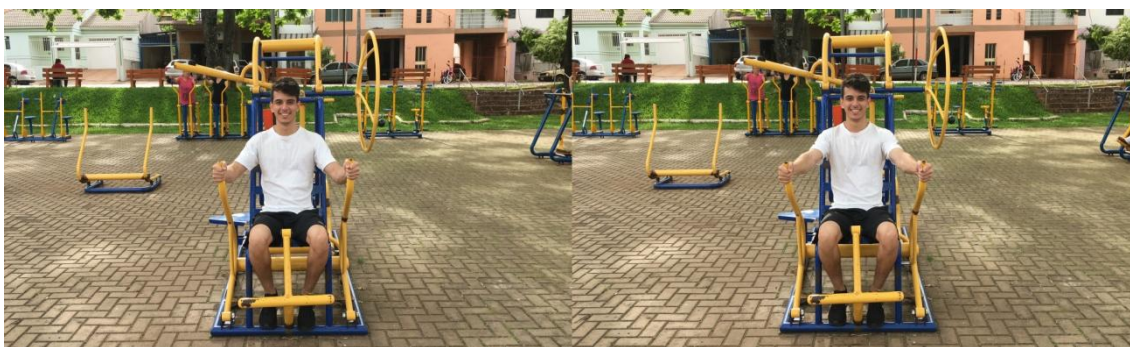
**Como utilizar adequadamente este equipamento?**

**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.