

APLICATIVO:

GYMHELP - FACILITANDO SEU TREINO

AUTORES:

DANILO FRASSON / MATRÍCULA: 231454091

GABRIEL MOREIRA DA SILVA DE SOUZA / MATRÍCULA: 231454043

NICOLE DE SOUZA BRANDILHONE / MATRÍCULA: 231454096

Lista de Equipamentos A até Z

- Abdominal articulado;
- Barra fixa/paralelas;
- Bicicleta ergométrica;
- Cadeira abdução;
- Cadeira adução;
- Cadeira extensora;
- Cadeira flexora;
- Crossover;
- Elíptico;
- Esteira;
- Glúteo articulado;
- Graviton;
- Leg press 45°;
- Panturrilha sentado;
- Peck deck (também conhecido como crucifixo, voador ou “fly”);
- Pulley;
- Remo indoor;
- Simulador de escada;
- Stiff;
- Supino.

Aparelhos de academia para membros superiores (braços, costas e peitorais):

Trabalham os grandes grupos musculares dos braços, costas e peitorais, além de bíceps, tríceps, trapézio e antebraço.

Listados:

- Barra fixa/paralelas;
- Cross over;
- Graviton;
- Peck deck;
- Pulley;
- Supino.

Aparelhos para pernas e glúteos (inferiores):

Nessa categoria, os músculos mais trabalhados são os glúteos, coxas e panturrilhas; no entanto, também é trabalhado o músculo pélvico e até os pés.

Listados:

- Cadeira abductora;
- Cadeira adutora;
- Cadeira extensora;
- Cadeira flexora;
- Glúteo articulado;
- Leg press 45°;
- Panturrilha sentado;
- Stiff.

Aparelhos para treinos aeróbicos:

Ajudam os alunos a melhorar seu condicionamento físico e cardiorrespiratório e a queimar mais calorias. Isso significa que são dispositivos que estimulam o movimento do corpo como um todo, a fim de melhorar a saúde geral.

Listados:

- Bicicleta ergométrica;
- Esteira;
- Elíptico;
- Remo indoor;
- Simulador de escada.

EQUIPAMENTOS – ORDEM ALFABÉTICA

Abdutor:

Descrição: Trabalha os músculos abdutores das coxas.

Execução: Sente-se na máquina com as pernas posicionadas nos roletes externos. Abra as pernas lentamente, afastando os joelhos, e retorne à posição inicial de forma controlada.

Detalhes: Ajuste a amplitude do movimento para evitar sobrecarregar as articulações do quadril.



Adutor:

Descrição: Foca nos músculos adutores das coxas.

Execução: Sente-se na máquina com as pernas posicionadas nos roletes internos. Feche as pernas lentamente, aproximando os joelhos, e retorne à posição inicial de forma controlada.

Detalhes: Mantenha o movimento lento e evite usar pesos excessivos para prevenir lesões.



Bicicleta Ergométrica:

Descrição: Equipamento cardiovascular que simula a atividade de pedalar, ajudando no condicionamento aeróbico e na queima de calorias.

Execução: Ajuste o assento para que suas pernas fiquem ligeiramente flexionadas no ponto mais baixo do pedal. Pedale continuamente, mantendo uma postura ereta e as mãos nos guidões.

Detalhes: Varie a resistência para intensificar o treino e ajuste a altura do assento para garantir um ciclo de pedalagem confortável e eficiente.



Banco de Supino:

Descrição: Usado para executar exercícios de supino, que trabalham o peitoral, tríceps e ombros.

Execução: Deite-se de costas no banco, com os pés no chão. Segure a barra ou halteres e empurre-os para cima até estender completamente os braços. Retorne lentamente à posição inicial.

Detalhes: Mantenha os pés firmes no chão e evite arqueamento excessivo das costas para garantir a estabilidade e segurança durante o exercício.



Barra Fixa:

Descrição: Trabalha os músculos das costas, bíceps e ombros.

Execução: Pendure-se na barra com as palmas das mãos voltadas para fora (ou para você, dependendo do tipo de pegada). Puxe-se para cima até o queixo ficar acima da barra, e depois desça lentamente.

Detalhes: Mantenha o corpo reto e evite balançar para garantir a eficácia do exercício e proteger as articulações.



Cadeira Extensora:

Descrição: Isola o músculo quadríceps.

Execução: Sente-se na máquina, posicione os roletes sob a parte inferior das pernas e estenda os joelhos completamente. Retorne lentamente à posição inicial.

Detalhes: Não trave os joelhos ao final do movimento para proteger as articulações e mantenha as costas apoiadas no encosto.



Cadeira Flexora:

Descrição: Isola os músculos isquiotibiais.

Execução: Deite-se na máquina com os roletes posicionados na parte de trás das coxas. Flexione os joelhos, aproximando os calcanhares dos glúteos, e depois retorne lentamente à posição inicial.

Detalhes: Mantenha a amplitude do movimento dentro do confortável para evitar lesões no joelho.



Chest Press (Prensa de Peito):

Descrição: Isola os músculos peitorais, tríceps e ombros.

Execução: Sente-se na máquina, ajuste o encosto e segure os pegadores. Empurre-os para frente até estender completamente os braços e depois retorne lentamente à posição inicial.

Detalhes: Mantenha as costas retas e ajuste o banco para alinhar o movimento com a linha dos peitorais.

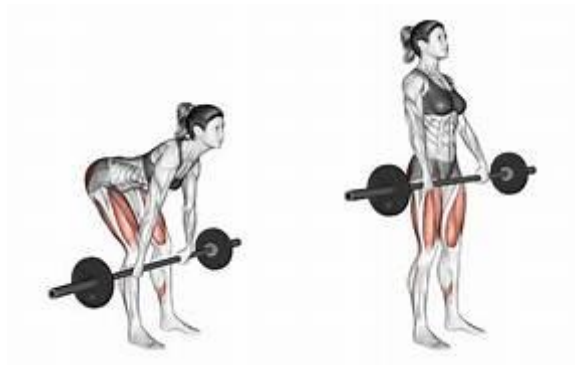


Deadlift (Levantamento Terra):

Descrição: Trabalha a cadeia posterior, incluindo glúteos, isquiotibiais e costas.

Execução: Fique de pé com os pés na largura dos ombros e a barra no chão à sua frente. Agache-se e segure a barra com as palmas das mãos voltadas para fora. Levante a barra mantendo a coluna reta e os quadris alinhados. Retorne à posição inicial.

Detalhes: Mantenha a coluna neutra durante todo o movimento para evitar lesões nas costas.



Elevador de Panturrilha:

Descrição: Trabalha os músculos das panturrilhas.

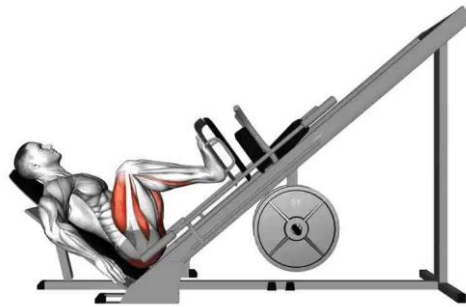
Execução: Fique em pé na máquina com os ombros apoiados e os pés na plataforma. Eleve os calcanhares, contraindo as panturrilhas, e depois retorne lentamente à posição inicial.

Detalhes: Mantenha o movimento lento e controlado e evite usar o impulso para garantir a eficácia do exercício.



Leg Press:

- **Descrição:** Equipamento utilizado para fortalecer e tonificar os músculos das pernas, principalmente quadríceps e glúteos.
- **Execução:** Sente-se na plataforma, ajuste o encosto e posicione os pés na plataforma móvel. Empurre com força a plataforma contra a resistência, mantendo as costas apoiadas no encosto. A fase excêntrica (retorno à posição inicial) deve ser controlada para maximizar o estímulo muscular.
- **Detalhes:** Ajuste a distância entre os pés para trabalhar diferentes áreas das pernas. Pés mais próximos trabalham mais a parte interna, enquanto pés mais afastados trabalham mais a parte externa.



Leg Extension:

- **Descrição:** Isolamento do músculo quadríceps.
- **Execução:** Sente-se na máquina, posicione os roletes sob a parte inferior das pernas e empurre os roletes para frente, estendendo completamente os joelhos. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Evite travar os joelhos na posição totalmente estendida para proteger as articulações. Mantenha as costas apoiadas no encosto durante todo o movimento.



Leg Curl:

- **Descrição:** Isolamento dos músculos isquiotibiais.
- **Execução:** Deite-se na máquina, posicione os roletes sob a parte posterior das coxas e flexione os joelhos, aproximando os calcanhares dos glúteos. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Evite realizar o movimento com muita amplitude, pois pode sobrecarregar os joelhos.



Máquina de Remo:

- **Descrição:** Trabalha diversos grupos musculares, incluindo costas e braços.
- **Execução:** Sente-se na máquina, segure a barra e incline-se ligeiramente para frente. Puxe a barra em direção ao peito, retraindo as escápulas e mantendo as costas retas. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Mantenha os pés fixos na plataforma para garantir a estabilidade durante o movimento. Evite arredondar as costas.



Máquina de Peitoral:

- **Descrição:** Isolamento dos músculos peitorais.
- **Execução:** Sente-se na máquina, segure os pegadores e aproxime-os na frente do peito, mantendo os cotovelos levemente flexionados. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Ajuste a distância entre os pegadores para variar o ângulo de trabalho dos músculos peitorais.



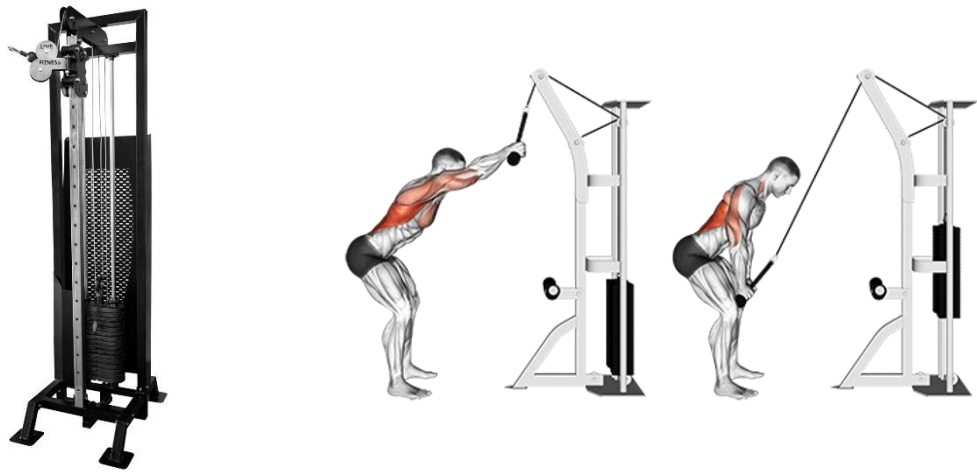
Máquina de Ombro:

- **Descrição:** Isolamento dos músculos deltóides.
- **Execução:** Sente-se na máquina, segure os pegadores e eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Mantenha os cotovelos levemente flexionados durante todo o movimento. Evite balançar o corpo para auxiliar na elevação dos pesos.



Polia:

- **Descrição:** Versátil, permite diversos exercícios para diferentes grupos musculares, como costas, peitoral e tríceps.
- **Execução:** A execução varia de acordo com o exercício. Exemplos: puxada frontal (peitoral), puxada alta (costas), rosca direta (bíceps).
- **Detalhes:** Ajuste a altura da polia e a pegada para trabalhar diferentes grupos musculares. Mantenha o corpo estável durante o movimento.



Rosca Direta barra W:

- **Descrição:** Isolamento do músculo bíceps.
- **Execução:** Em pé ou sentado, segure a barra ou haltere e flexione os cotovelos, aproximando o peso do ombro. Retorne à posição inicial de forma controlada.
- **Detalhes:** Mantenha os cotovelos próximos ao corpo durante todo o movimento. Evite balançar o corpo para auxiliar na flexão dos cotovelos.



MUNDO Boa Forma

Rosca Inversa barra W:

- **Descrição:** Foca no músculo braquial e no antebraço.
- **Execução:** Similar à rosca direta, mas com a pegada invertida (palmas da mão voltadas para o corpo).
- **Detalhes:** Ajuste a pegada para variar o foco do exercício.



Stiff

Descrição: O stiff é um tipo de exercício que usa levantamento de peso para trabalhar principalmente os músculos da parte posterior das coxas, glúteos e músculos da região lombar. O exercício também pode ser realizado com peso livre, com barras, anilhas ou halteres, apesar da existência de aparelhos de academia stiff que facilitam o movimento dos alunos.

Execução:

- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco ereto e os joelhos ligeiramente flexionados. Ao descer, mantenha a barra próxima às pernas e o tronco inclinado a cerca de 30-45 graus em relação ao chão.

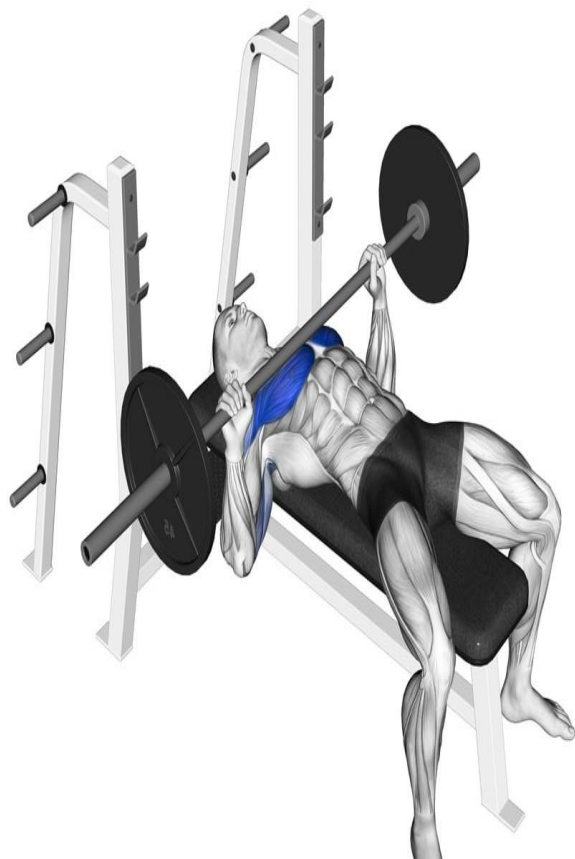


Supino (Bench Press)

Descrição: Equipamento utilizado para exercícios de peitoral.

Execução:

- **Inclinação do Banco:** pode ser reto, inclinado (entre 15 e 30 graus) ou declinado (entre -15 e 30 graus);
- **Ângulo do corpo:** Mantenha o tronco totalmente apoiado no banco, com as costas planas e os pés no chão;
- **Movimento da Barra:** Quando a barra atinge o peito, aponte os cotovelos formando um ângulo de aproximadamente 75 a 90 graus e empurre para cima.



Smith Machine

Descrição: Máquina com uma barra guiada verticalmente, útil para uma variedade de exercícios, como agachamentos e supino.

Execução:

- **Inclinação da Máquina:** Ajustável dependendo do exercício (agachamentos, supino, etc.);
- **Ângulo do Corpo:** Dependendo do exercício, mantenha o tronco reto e o movimento controlado. Por exemplo, para agachamentos, o ângulo dos quadris e joelhos deve ser de cerca de 90 graus ao descer.



Step (Step Platform)

Descrição: Plataforma ajustável usada para exercícios aeróbicos e de tonificação, como step-ups.

Execução:

- **Inclinação:** Ajustável conforme o nível de dificuldade;
- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco ereto e os joelhos em um ângulo de 90 graus ao subir na plataforma. Evite que os joelhos se projetem além dos pés.



Sling Trainer (TRX)

Descrição: Equipamento de suspensão usado para treinamento funcional e de força.

Execução:

- **Inclinação do Corpo:** Ajustável dependendo do exercício. Para flexões suspensas, o corpo deve formar uma linha reta do calcanhar à cabeça;
- **Ângulo do Corpo:** O ângulo muda conforme o exercício; mantenha a postura reta e estável.



Simulador de Escada

Descrição: Equipamento cardiovascular que simula a subida de escadas, promovendo um treino intenso para as pernas e o cardio.

Execução:

- **Inclinação e Ajuste:** Ajuste a velocidade e a resistência;
- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco ereto, com as costas retas e os pés totalmente apoiados nas escadas. Use os braços para equilíbrio, mas não se apoie demais neles.



Treadmill (Esteira)

Descrição: Equipamento para corrida e caminhada em ambiente interno.

Execução:

- **Inclinação da Esteira:** Ajustável de 0 a 15 graus;
- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco ereto, ombros para trás e evite inclinar-se para frente.



Train Wheel (Roda de Abdominal)

Descrição: Roda utilizada para exercícios de fortalecimento do core.

Execução:

- **Ângulo do Corpo:** Mantenha os quadris alinhados com o corpo e evite que eles se levantem ou desçam enquanto rola para frente. O movimento deve ser controlado e fluido.



Tricep Dip Machine

Descrição: Equipamento para trabalhar os tríceps.

Execução:

- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco reto e os cotovelos perto do corpo. Ao abaixar, os cotovelos devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus.



Upright Bike (Bicicleta Ergométrica Vertical)

Descrição: Bicicleta ergométrica com posição vertical, usada para treino cardiovascular.

Execução:

- **Ângulo do Corpo:** Mantenha o tronco ereto e os joelhos em um ângulo de 10-30 graus ao pedalar. Ajuste a altura do assento para que o joelho fique ligeiramente flexionado na posição inferior do pedal.



Vertical Leg Press

Descrição: Máquina de leg press onde o usuário pressiona os pés em uma posição vertical.

Execução:

- **Ângulo do Corpo:** O banco deve estar em um ângulo de 90 graus em relação à plataforma. Ao empurrar, o ângulo dos joelhos deve ser de cerca de 90 graus no ponto mais baixo.



- nomes de aparelhos para braços, costas e peitorais (superiores):
Os **principais aparelhos de academia para membros superiores**, de forma geral, trabalham os grandes grupos musculares dos braços, costas e peitorais, além de bíceps, tríceps, trapézio e antebraço. Os mais utilizados são:
- nomes de aparelhos para pernas e glúteos (inferiores);
- nomes de aparelhos para treino de abdominais;
- nomes de aparelhos para treinos aeróbicos.