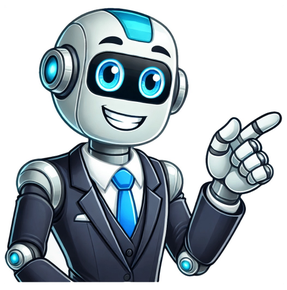
Continue



Nome de aparelhos de academia

Quando o assunto é treinar com eficiência, conhecer os nomes dos aparelhos de academia é fundamental para montar um plano de exercícios alinhado aos seus objetivos. Seja para ganhar massa muscular, emagrecer ou melhorar a resistência física, cada equipamento tem uma função específica.Neste artigo, vamos explorar os principais nomes dos aparelhos de academia, seus benefícios e como usá-los corretamente. Além disso, você descobrirá dicas valiosas para potencializar seus resultados. Vamos lá?Os nomes dos aparelhos de academia representam muito mais do que simples equipamentos eles são ferramentas essenciais para transformar seu corpo e saúde.Essas máquinas são projetadas com biomecânica avançada para garantir movimentos seguros e eficientes, ajudando desde iniciantes até atletas avançados a atingirem seus objetivos.Existem dois grandes grupos de aparelhos:Máquinas de Resistência (Musculação Guiada) – Como o Leg Press e Cadeira Extensora, que permitem um movimento controlado, ideal para quem busca hipertrofia ou reabilitação muscular.Equipamentos Cardiovasculares – Como Esteiras, Bicicletas Ergométricas e Elípticos, fundamentais para melhorar capacidade cardiorrespiratória e queimar gordura.Além disso, muitos aparelhos modernos contam com tecnologia integrada, como sensores de frequência cardíaca e ajustes automáticos de carga, tornando o treino mais personalizado.Evita Lesões – Usar uma máquina de forma errada pode sobrecarregar articulações.Otimiza Resultados – Saber qual aparelho trabalha cada músculo acelera seu progresso.Diversifica o Treino – Rotatividade entre equipamentos evita platôs de desempenho.Seja para definição muscular, perda de peso ou condicionamento físico, dominar os nomes dos aparelhos de academia é o primeiro passo para um treino inteligente e eficaz.Conhecer os nomes dos aparelhos de academia e seus benefícios é essencial para quem busca eficiência e segurança nos treinos.Esses equipamentos foram desenvolvidos com base em estudos biomecânicos, garantindo movimentos mais controlados e adaptados às necessidades de cada praticante. Entre as principais vantagens, destacam-se:Segurança Ampliada – Diferente dos pesos livres, que exigem maior equilíbrio e coordenação, máquinas como Leg Press e Cadeira Extensora reduzem o risco de lesões, pois guiam o movimento de forma estável. Isso é especialmente útil para iniciantes e pessoas em reabilitação.Isolamento Muscular Preciso – Equipamentos como Peck Deck (para peitoral) e Cadeira Flexora (para posteriores de coxa) permitem trabalhar grupos musculares específicos com maior intensidade, ideal para quem busca simetria e definição.Facilidade de Progressão – A maioria dos aparelhos possui ajustes de carga graduais, permitindo um aumento progressivo de resistência conforme sua evolução. Isso evita platôs e mantém os estímulos sempre desafiadores.Variedade de Estímulos – Combinar máquinas de resistência (como Hack Squat) com aparelhos cardiovasculares (como Remo Indoor) proporciona um treino completo, melhorando força, resistência e condicionamento físico simultaneamente.Economia de Tempo – Por terem um setup rápido e não exigirem montagens complexas, os aparelhos otimizam o treino, permitindo maior número de séries em menos tempo.Além disso, muitos equipamentos modernos contam com tecnologias inteligentes, como sensores de movimento e conexão com apps, ajudando a monitorar desempenho e evolução.Seja para hipertrofia, emagrecimento ou condicionamento, dominar os nomes dos aparelhos de academia e suas funções é o primeiro passo para resultados consistentes e duradouros.Dominar os nomes dos aparelhos de academia é apenas o primeiro passo – o verdadeiro diferencial está na execução correta. Muitas pessoas cometem erros básicos que limitam seus ganhos e aumentam o risco de lesões. Para evitar isso, siga estas estratégias avançadas:Altura do banco: No Leg Press, seus joelhos não devem ultrapassar os pés no movimento descendente.Encosto regulável: Em máquinas como o Lat Pulldown, mantenha as costas totalmente apoiadas para evitar sobrecarga lombar.Pegada correta: No Peck Deck, os cotovelos devem ficar alinhados aos ombros para isolar o peitoral.Fase excêntrica (alongamento muscular): Desça o peso lentamente (2-3 segundos) para maximizar dano muscular controlado.Pausa no ponto de contração: No Cadeira Extensora, segure por 1 segundo no topo para ativar mais fibras.Evite “roubar” com outros músculos: Se você balança o corpo no Leg Curl, está usando peso excessivo.Vantagem das máquinas: Ideais para iniciantes ou recuperação de lesões (ex.: Smith Machine para agachamento com segurança).Limitação: Equipamentos não trabalham músculos estabilizadores. Por isso, intercale com halteres (ex.: Supino Máquina + Supino com Halteres).Fase 1 (Aquecimento): 10 min na Esteira (inclinação 5%) + 2 séries leves no Leg Press.Fase 2 (Força): 4×8 no Hack Squat (pés afastados para glúteos) + 3×10 no Pulley Frente.Fase 3 (Resistência): Circuito com Remo Máquina (12 reps) + Abdominal na Torre (15 reps).Dica de Ouro: Anote os pesos usados em cada aparelho para monitorar progresso. Muitas academias oferecem apps com essa função!Veja você pode gostar: kit alimentação saudávelCada objetivo fitness exige uma abordagem estratégica, e selecionar os nomes dos aparelhos de academia corretos pode acelerar seus resultados. Aqui está um guia detalhado para você escolher com inteligência:Máquinas como o Hack Squat e Smith Machine são ideais para quem busca crescimento muscular, pois permitem cargas pesadas com estabilidade. O Leg Press 45° é excelente para quadríceps e glúteos, enquanto o Pull Down (para costas) e o Desenvolvimento de Ombro Máquina ajudam a construir um físico simétrico.Dica avançada: Combine aparelhos com exercícios compostos, como agachamento livre, para ativar fibras musculares adicionais.---------- Continua após a publicidade ---------- Para queimar gordura, priorize aparelhos que elevam o gasto calórico, como Esteira (em inclinação), Bicicleta Spinning (com sprints intervalados) e Remo Indoor (que trabalha membros superiores e inferiores simultaneamente).O Transport é um dos melhores para perda calórica rápida, pois combina corrida e resistência. Estratégia eficaz: Intercale 30 segundos de alta intensidade com 1 minuto de recuperação.Se o foco é endurance, o Elíptico (de baixo impacto) e o Stepmill (simulador de escadas) melhoram capacidade cardiorrespiratória sem sobrecarregar articulações. Atletas de esportes como corrida e ciclismo podem se beneficiar do Assault Bike, que exige força e fôlego. Dica profissional: Use o Escada Mill para fortalecer panturrilhas e melhorar explosão.Aparelhos como Cadeira Flexora e Extensora são usados em fisioterapia para recuperação muscular. Já o MultiStation permite ajustes para adaptar exercícios a limitações físicas. Importante: Sempre consulte um profissional antes de usar máquinas pós-lesão.Reflexão final: Não existe “melhor aparelho”—o segredo está em alinhar equipamentos aos seus objetivos e variar os estímulos para evitar platôs. Que tal experimentar um novo hoje? Além de conhecer os nomes dos aparelhos de academia, é crucial adotar estratégias inteligentes para potencializar seus ganhos. Aqui estão dicas aprofundadas para elevar seu treino a outro nível:Varie os estímulos regularmente – Seu corpo se adapta rápido a rotinas repetitivas. Troque os aparelhos a cada 4-6 semanas ou altere séries, repetições e carga para evitar estagnação muscular.Experimente combinar máquinas guiadas (como o Hack Squat) com exercícios livres (agachamento com barra) para recrutar mais fibras musculares.Priorize a execução perfeita – Muitas pessoas sacrificam a técnica para levantar mais peso, aumentando o risco de lesões. No Leg Press, por exemplo, evite travar os joelhos no final do movimento.No Peck Deck, mantenha as costas apoiadas e contraia o peitoral no pico da contração. Se necessário, peça ajuda a um instrutor para ajustes.Controle o tempo sob tensão (TUT) – Para hipertrofia, o ideal é manter o músculo sob tensão por 40-60 segundos por série. Em aparelhos como a Cadeira Extensora, desça o peso lentamente (3 segundos) e suba com explosão controlada.Integre periodização no treino – Divida seu ciclo em fases: força (cargas altas, 4-6 repetições), hipertrofia (8-12 reps) e resistência (15+ reps). Máquinas como o Smith Machine são ótimas para progredir carga com segurança.Não negligencie o descanso – Seus músculos crescem durante a recuperação. Durma 7-9 horas e evite treinar o mesmo grupo muscular em dias consecutivos. Use aparelhos de cardio leve (como a Bicicleta Ergométrica) em dias de descanso ativo para melhorar circulação.Monitore sua evolução – Anote cargas, repetições e aparelhos usados em um diário de treino. Apps como MyFitnessPal ou Strong ajudam a rastrear progressos e ajustar seu planejamento.Combine nutrição e hidratação – Consuma proteínas (1,6-2,2g por kg de peso) para reparar músculos e carboidratos complexos (batata-doce, arroz integral) para energia. Hidrate-se antes, durante e depois do treino – a desidratação reduz performance em até 30%.Reflexão final: Treinar com consciência é mais eficaz do que apenas repetir movimentos. Quanto mais você entender a função de cada aparelho e aplicar essas estratégias, mais rápido atingirá seus objetivos – seja definição, força ou resistência.Dominar os nomes dos aparelhos de academia é essencial para quem busca evolução nos treinos, mas vai além de apenas memorizar máquinas. Conhecer a função de cada equipamento permite criar estratégias personalizadas, otimizando tempo e resultados.Seja para hipertrofia, emagrecimento ou condicionamento, escolher os aparelhos certos faz toda a diferença.Além disso, a execução correta previne lesões e maximiza os ganhos musculares. Lembre-se: variar os estímulos é fundamental para evitar platôs no treino. Combine aparelhos guiados com exercícios livres, como halteres e barras, para um desenvolvimento completo.Por fim, alinhe seu treino com uma nutrição adequada e descanso de qualidade. A academia é apenas uma parte do processo – resultados consistentes vêm da combinação de disciplina, conhecimento e consistência.Agora que você sabe como usar os aparelhos de academia a seu favor, coloque em prática e transforme seu físico!Dica extra: Consulte um profissional de educação física para montar um plano personalizado, garantindo que você utilize os equipamentos da melhor forma possível.Gostou do conteúdo? Compartilhe e aproveite para explorar os nomes dos aparelhos de academia na sua próxima sessão de treino!Perguntas Frequentes sobre Nomes dos Aparelhos de AcademiaPara quem está começando, máquinas guiadas como Leg Press e Peck Deck são ótimas opções, pois reduzem o risco de erro na execução.O ideal é treinar 3 a 5 vezes por semana, alternando grupos musculares para evitar overtraining.Não é recomendado. Pesos livres (como halteres) trabalham mais músculos estabilizadores, essenciais para um treino completo.---------- Continua após a publicidade ---------- O Transport e a Esteira em alta intensidade (HIIT) estão entre os mais eficientes para queima calórica.Peça orientação a um professor da academia ou assista a vídeos de profissionais confiáveis antes de usar.Sim, mas o ideal é mesclar com exercícios funcionais e pesos livres para melhores resultados.Olá, leitor do Blog Vou Ser Saudável ! Seja bem-vindo a um espaço dedicado à sua jornada de bem-estar, com dicas práticas de alimentação, exercícios, autocuidado e motivação para transformar hábitos. Aqui, você encontra conteúdo leve, baseado em evidências e adaptável à sua rotina, porque saúde não é sobre perfeição, mas sobre progresso. Vamos juntos nessa missão? Se você tem interesse em montar uma academia ou saber mais sobre os equipamentos necessários para esse tipo de negócio, chegou ao lugar certo. No post de hoje, você vai conhecer os nomes dos aparelhos de academia que não podem faltar no seu espaço. Você sabe quais são eles? Já adiantando a informação — e em ordem alfabética: abdominal articulado; barra fixa/paralelas; bicicleta ergométrica; cadeira abdutora; cadeira adutora; cadeira extensora; cadeira flexora; crossover; elíptico; esteira; glúteo articulado; graviton; leg press 45º; panturrilha sentado; peck deck (também conhecido como crucifixo, voador ou “fly”); pulley; remo indoor; simulador de escada; stiff; supino. Além dos nomes, é importante saber explicar a função de cada equipamento de musculação. Afinal, seu aluno precisa entender o que está fazendo e como cada exercício contribui para a sua evolução nos treinos. Uma equipe treinada e preparada para fornecer esse tipo de informação e as orientações adequadas tende a fidelizar muito mais clientes, já que estes permanecem engajados por mais tempo. O resultado? Mais dinheiro no seu bolso. É por isso que, ao longo da leitura, você vai descobrir para que serve cada aparelho e conhecer algumas opções inovadoras e tecnológicas para ajudar nos treinos. Acompanhe! Saber o nome dos aparelhos de academia não serve apenas para instruir o aluno e equipar o seu espaço. Basta pensar em como funciona o seu dia a dia e você pode perceber que essa informação serve para muito mais. Um exemplo é a definição do layout da academia, ou seja, a distribuição dos aparelhos na sala de musculação, de forma funcional e confortável. Afinal, um espaço fitness precisa ser organizado e, se possível, com áreas separadas por grupos musculares. O motivo é que, geralmente, a ficha de treino é organizada por grupos musculares — inferiores e superiores — para que o aluno possa treinar essas partes do corpo em um mesmo dia. Outra divisão importante no ambiente interno da academia é separar as áreas de musculação e aeróbicos, que são usadas em momentos diferentes do treino. Portanto, organizar o espaço evita que as pessoas fiquem caminhando de um lado para o outro na academia, causando filas e tráfego intenso nos ambientes. Aqui, também vamos dividir os aparelhos por grupos musculares e tipos de treinamento. Assim, fica mais fácil entender quais os equipamentos que devem ficar próximos uns dos outros para facilitar a dinâmica dos treinos e o funcionamento da academia. Sendo assim, nos próximos tópicos, você vai encontrar: nomes de aparelhos para braços, costas e peitorais (superiores); nomes de aparelhos para pernas e glúteos (inferiores); nomes de aparelhos para treino de abdominais; nomes de aparelhos para treinos aeróbicos. Confira, então, os nomes dos aparelhos de academia e suas funções. 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: barra fixa/paralelas; cross over; graviton; peck deck; pulley; supino. Veja para que serve cada um. As barras permitem diferentes movimentos musculares que trabalham, principalmente, braços, peitorais e costas. O aluno deve se pendurar nas barras, segurando pelas mãos, e flexionar os braços, levantando o peso do corpo. O crossover é um equipamento multifuncional — curinga para academias de musculação —, pois permite a realização de diversos exercícios para membros superiores. Sua estrutura com duas polias paralelas serve para treinar bíceps, tríceps, ombros, peitorais e costas de várias maneiras e cargas diferentes. O aparelho também é muito usado para treinos de membros inferiores, especialmente, glúteos, adução e abdução. Instrutores e personal trainers mais experientes passam até exercícios abdominais com o sistema de polias do aparelho. Parecido com a barra fixa, esse aparelho também faz movimentos de suspensão do peso do corpo, mas usando o peso da máquina a favor do aluno. Trabalha costas, ombros e braços. Alguns equipamentos oferecem variação de tríceps na paralela e peitoral. Ainda, tem quem use a máquina para fazer treino para glúteos, embora não seja recomendado para esse grupo muscular. O peck deck — ou crucifixo, voador ou, ainda, máquina fly da academia — é o principal equipamento usado para o fortalecimento da musculatura peitoral como um todo e das costas. Envolve movimentos de abertura e fechamento dos braços com a resistência da carga ajustada no aparelho. O pulley, ou puxador, é equipado com barras altas, que o aluno deve puxar para baixo com o peso adequado. O aparelho permite diversas pegadas diferentes — aberta, fechada, supinada, pronada —, o que proporciona uma variedade de exercícios para estímulos diferentes. O aparelho serve para levantamento de peso realizado com o aluno na posição deitada. É indicado para a musculatura peitoral, porém, trabalha boa parte do braço e até mesmo o fortalecimento do ombro. Nesta categoria, os músculos mais trabalhados são os glúteos, coxas e panturrilhas, mas também envolvem o fortalecimento da musculatura pélvica e até dos pés. Os mais usados são: cadeira abdutora; cadeira adutora; cadeira extensora; cadeira flexora; glúteo articulado; leg press 45º; panturrilha sentado; stiff. Conheça mais sobre suas funções. Junto com as polias do crossover, esse é um dos nomes de aparelhos de academia para glúteos mais conhecidos. O movimento na máquina é simples: com o quadril e os antebraços apoiados, o aluno empurra, com o pé, o braço mecânico da máquina, previamente ajustado com a carga adequada. O foco do exercício neste aparelho é o desenvolvimento do glúteo máximo, embora trabalhe o grupo muscular como um todo. Existem máquinas que trazem as duas funções de treino em uma só. Entretanto, a abdução e a adução trabalham partes diferentes da coxa. Enquanto o movimento de afastamento das pernas na adutora fortalece os músculos do lado externo da coxa e do quadril, a abdutora trabalha os músculos internos por meio da aproximação resistida dos membros inferiores. É a cadeira de academia para pernas mais disputada pelos alunos, pois consegue isolar toda a extensão frontal das coxas, trabalhando fortalecimento, definição e ganho de massa. O movimento também é simples: basta levantar o peso adequado fazendo a extensão dos joelhos, enquanto se mantém firmemente sentado. Ao contrário da extensora, a cadeira flexora trabalha os músculos posteriores da coxa em toda a sua extensão, pegando também o glúteo e a panturrilha. Assim, durante as séries, o aluno fica deitado de barriga para baixo e levanta o peso com os pés, puxando o braço da máquina em direção aos glúteos. Esta é a famosa cadeira inclinada onde o peso é levantado e empurrado com os pés para o fortalecimento dos glúteos, do quadríceps e até do abdômen. O leg press permite a realização dos movimentos em diversas posições dos pés, garantindo o fortalecimento de vários músculos. O aparelho pode ser encontrado em diferentes modelos, como o leg press 90° e o leg press horizontal. É um tipo de cadeira em que o aluno consegue trabalhar de forma isolada os músculos da panturrilha. Para isso, basta ajustar a carga e fazer o movimento de ficar na ponta dos pés, mesmo estando sentado. O stiff é um exercício que envolve o levantamento de peso com o objetivo de trabalhar, principalmente, os músculos da parte posterior das coxas, glúteos e os músculos da região lombar. Apesar de existir um aparelho de academia para stiff — que facilita o movimento do aluno — o exercício também pode ser realizado com peso livre, com barras e anilhas ou halteres. Para trabalhar os músculos do abdômen não é necessário nenhum equipamento específico. Normalmente, utiliza-se apenas o movimento do corpo, com séries mais longas realizadas sobre um colchonete. No entanto, há quem prefira treinar em uma máquina e, para isso, existe a opção do abdominal articulado. É uma máquina que facilita a realização dos movimentos abdominais. Neste aparelho, os exercícios são realizados com o aluno sentado, aproximando os cotovelos dos joelhos enquanto contrai o abdômen. O aluno pode colocar cargas para criar mais resistência. Como você deve ter notado, estão faltando os equipamentos aeróbicos. Afinal, esses são outros aparelhos muito usados e importantes para qualquer academia profissional. Estamos falando dos aparelhos que garantem um melhor condicionamento físico e cardiorrespiratório, além da queima de calorias dos alunos. Ou seja, são aparelhos que movimentam o corpo como um todo, proporcionando fortalecimento geral. Os principais aparelhos de academia para exercícios aeróbicos são: bicicleta ergométrica; esteira; elíptico; remo indoor; simulador de escada. É um simulador de pedalada que trabalha força, condicionamento físico e queima calórica. Exercita principalmente músculos das pernas, glúteos e abdômen. Os modelos mais modernos são as air bikes, que, ao contrário do que o nome pode sugerir, não têm nada de leves e costumam proporcionar treinos intensos de força e velocidade. Um dos itens mais usados nas academias, a esteira ergométrica é o mais popular simulador de caminhada e de corridas. Assim como a bicicleta, serve para queima calórica, mas principalmente, para melhorar o condicionamento físico e vascular. A esteira é o principal aparelho aeróbico de academias Também conhecido como transfer ou transport, o elíptico é um aparelho de academia que imita passadas em velocidade. Ao mesmo tempo em que aprimora a capacidade cardiorrespiratória, física e de emagrecimento do aluno, ajuda a tonificar pernas, glúteos e abdômen. Outro equipamento aeróbico que trabalha o fortalecimento e o condicionamento físico é o remo. Assim como outros aparelhos parecidos, o remo indoor é um simulador do esporte aquático e trabalha os músculos dos membros superiores e inferiores. Como o nome diz, o equipamento tem sido uma tendência entre as academias por simular a subida ou a descida de uma escada. O exercício é conhecido inclusive fora dos ambientes fitness por fortalecer pernas e glúteos e aumentar o condicionamento físico. A direção e a velocidade do exercício dependem da opção que o aluno escolher no painel da máquina. Essa foi a lista com os principais nomes de aparelhos de academia — os mais conhecidos e usados para treinamentos de força, hipertrofia, definição e ganho de condicionamento. E se você quer saber quanto seria o investimento para equipar a sua academia, quais são as marcas com melhor custo-benefício, confira o vídeo abaixo: Porém, o universo fitness vem ganhando contribuições tecnológicas importantes de aparelhos mecânicos e inovações digitais ainda pouco implementados nas academias brasileiras. Confira alguns exemplos a seguir. As tendências tecnológicas no mundo fitness estão se tornando cada vez mais difundidas e acessíveis ao grande público. As soluções oferecem novas formas de alcançar os objetivos dos treinos e podem tornar a experiência na academia mais emocionante e personalizada para os alunos. Separamos 3 aparelhos que estão chegando com tudo no Brasil e já podem ser encontrados em grandes redes de academia, academias boutique ou de nicho. O belt squat é uma inovação no treinamento de agachamento que permite que os praticantes realizem esses movimentos com peso sem carregar barras ou halteres. Em vez disso, o exercício é realizado usando um cinto especial, conectado a um sistema de polias que aplica resistência à medida que você agacha e se levanta. É uma opção segura para alunos que sentem dores nas costas ou que têm algum tipo de restrição de mobilidade. Black Box VR é uma plataforma fitness que combina o exercício com a realidade virtual (VR). Muitos empreendimentos que aplicam a gamificação na academia usam a tecnologia de VR para: tornar o exercício mais envolvente e divertido, o que pode incentivar a consistência e a motivação; oferecer treinamentos personalizados e desafios baseados em metas individuais; acompanhar o progresso dos alunos e fornecer feedbacks em tempo real. Os alunos usam um fone de ouvido e óculos de VR para interagir com um ambiente virtual enquanto fazem exercícios físicos. O sistema detecta os movimentos do corpo do aluno e os incorpora na experiência de jogo. Se até pouco tempo atrás eram usados apenas para treinamentos de atletas de alta performance, hoje, já fazem parte da realidade de muitas academias de grandes centros urbanos. Os simuladores geralmente consistem em uma plataforma montada sobre rolos ou uma superfície que se move e recria os movimentos de skate ou surf, permitindo que os praticantes usufruam da experiência em um ambiente controlado e seguro. Além de, claro, serem muito divertidos e proporcionarem estímulos variados ao corpo, o que os torna uma ótima opção para quem busca variedade em sua rotina de treinamento. Além do nome dos aparelhos de academia, é importante lembrar que um negócio fitness precisa de acessórios e outros suportes para o uso de máquina ou exercícios. Sua lista de equipamentos para academia fica completa com esses itens: kits de anilhas; kits de halteres; steps; kits de tornozeleiras; colchonetes. Com isso, completamos o inventário básico de nomes dos aparelhos de academia e equipamentos que não podem faltar no seu espaço — com exceção dos tecnológicos, é claro — para oferecer um serviço de qualidade aos seus alunos. Para além disso, existe mais uma ferramenta indispensável para o seu negócio, que vamos chamar, audaciosamente, de… Estamos falando dele, seu melhor aliado no dia a dia de gestor: um sistema de gestão para academias. Afinal, tão importante quanto conhecer os nomes dos aparelhos de academia e suas funções, é garantir o gerenciamento do seu negócio para que se torne lucrativo. Um software para academias é desenvolvido para simplificar as tarefas diárias relacionadas à organização do trabalho. Essa ferramenta automatiza e otimiza os processos de gestão financeira, administrativa e operacional da sua academia. O resultado é um aumento no seu faturamento, uma vez que o tempo antes dedicado às tarefas burocráticas pode ser direcionado para a expansão do seu negócio. Um sistema de gestão pode ser a diferença entre uma academia bem-sucedida e aquela que apenas sobrevive no mercado. Isso porque, com a rotina de trabalho organizada, você pode se dedicar ao que realmente importa: um serviço de excelência para a satisfação do cliente. Contudo, existem diferentes tipos de sistemas para academia no mercado, e nem todos oferecem uma grande variedade de recursos para facilitar sua rotina. Por isso, na hora de escolher um software de gestão para academia, é fundamental avaliar suas funcionalidades, usabilidade, suporte ao cliente, capacidade de migração de dados e relação custo-benefício. Ao considerar esses aspectos, fica mais fácil escolher um sistema que atenda às suas necessidades e impulsione seus resultados. E sabe quem oferece tudo isso e muito mais? Agora que você já conhece os nomes dos aparelhos de academia e para que servem, sabe que muitos deles são indispensáveis para o seu negócio. Junte a essa lista o Next Fit, o sistema para academias que vem transformando os resultados de milhares de clientes em todo o Brasil. Já são mais de 5 mil academias, studios e boxes de treinamento economizando tempo e faturando muito mais. Ao centralizar todos os processos em uma plataforma, você consegue acessar facilmente todas as informações de que precisa para tomar as melhores decisões para o seu negócio. A intenção é tornar sua rotina mais leve e descomplicar o seu trabalho. O Next Fit oferece tudo o que você precisa em um só lugar para uma gestão eficiente de verdade: controle de acesso, agendamentos, financeiro, avaliações físicas, treinos, marketing e CRM. E por um preço que cabe no seu bolso. Por isso, o Next Fit é o programa com o melhor custo-benefício do mercado e o melhor avaliado nas lojas de aplicativos. Esse é um dos motivos que fazem do Next Fit o software para academias que mais cresce no país. Que tal contar com mais essa ferramenta para incrementar a estrutura da sua academia? Converse com nossos consultores e descubra como o Next Fit pode alavancar sua academia. Começar a treinar em uma academia pode ser muito motivador, mas confuso ao mesmo tempo. Isso porque neste universo existe uma variedade de máquinas que vão te ajudar a conquistar os seus objetivos. Por isso, conhecer os equipamentos da academia é algo fundamental. Especialmente levando em conta o que você quer e como treinar da forma correta. Por isso, neste texto nós vamos abordar os principais aparelhos para academia, seus nomes, funções, benefícios que podem trazer para o seu treino e como usá-los. Confira! Confira os principais equipamentos para academia que você precisa conhecer no seu treino: A esteira é um equipamento que faz a simulação da corrida ou caminhada dentro de um espaço fechado e seguro, proporcionando um eficaz treino cardiovascular. Nela é possível definir a velocidade, avaliar os batimentos cardíacos e até a inclinação. Benefícios: Melhora a resistência cardiovascular, queima calorias e fortalece os músculos inferiores. Equipamento que oferece treino cardiovascular de baixo impacto, ideal para quem busca proteger as articulações ao mesmo tempo, ganhar preparo cardiovascular. Benefícios: Melhora a resistência, queima calorias e fortalece as pernas. Trabalha vários grupos musculares em uma simulação de remo (puxada), proporcionando um exercício cardiovascular completo. Benefícios: Desenvolve a força nos músculos das costas, pernas e braços, além de melhorar a resistência cardiovascular. Um dos exercícios para academia mais famosos e populares, onde você levanta peso enquanto está deitado ou inclinado. Fortalece os músculos do peito, ombros e tríceps. Benefícios: Contribui para o desenvolvimento da força e do volume muscular na parte superior do corpo, em especial os músculos do peito. Os halteres são os famosos “pesos” de academia. Existe uma variedade de tamanhos e permitem a realização de exercícios variados para diferentes grupos musculares, como bíceps, tríceps, ombros. Benefícios: Possibilita treinos funcionais, aumento da força física, melhora o equilíbrio e proporciona uma ampla gama de movimentos. Equipamento que auxilia no treino de musculação, principalmente para os membros inferiores, como pernas e glúteos. Ele permite movimentos isolados com mais controle e precisão. Benefícios: Oferece segurança durante os exercícios, especialmente para iniciantes, e permite o foco em músculos específicos. Quando o dia é treino de perna, este exercício sempre está na lista. O leg press é o aparelho mais famoso para esse grupo muscular, que trabalha as pernas, incluindo quadríceps e glúteos. O treino acontece com você sentado, com as pernas para cima, empurrando um peso. Benefícios: Desenvolve a força nas pernas, proporciona variação nos exercícios desse grupo muscular e minimiza o impacto nas costas. Equipamento que oferece movimentos tracionados por uma corda, que pode ser puxada para cima ou para baixo. Tem o movimento mais controlável, trabalhando uma série de grupos dos músculos superiores do corpo. Benefícios: Com o pulldown é possível trabalhar bíceps, costas e tríceps. Aparelhos que trabalham os músculos inferiores, o adutor e abdutor de forma confortável. Esse equipamento consiste em uma cadeira com apoios nas laterais onde se encaixa as pernas. Os movimentos podem ser de abrir as pernas (cadeira abdutora) e fechar (cadeira adutora), empurrando os pesos. Benefícios: Trabalha toda a região dos quadris e coxas, mantendo a postura. Talvez os equipamentos mais básicos para academia. As barras e um kit de anilhas são ideais para uma série de exercícios, e podem ser personalizados conforme a carga para cada usuário. Benefícios: Os pesos podem ser personalizados de acordo com cada um, e esses equipamentos podem ser usados para treinos de bíceps, peito, agachamentos e muito mais. Esses são alguns dos principais equipamentos para academia que você encontrará diariamente nos seus treinos. Por isso, é essencial conhecê-los para saber usar, para alcançar melhores resultados e sem se machucar. Assim, terá um treinamento eficiente e completo! Neste texto, você viu alguns equipamentos para academia que estão entre os mais importantes e básicos para esses espaços. Mas, existem muitos outros que podem deixar qualquer academia mais completa e preparada. Ainda mais se forem fabricados com o padrão de qualidade da Arcielo! Com a Arcielo você pode montar a sua estrutura de academia completa com equipamentos de ponta, entrega rápida, suporte especializado e facilidade no pagamento. Veja como a gente pode te ajudar a montar a sua academia do zero e com muita facilidade! Page 2 Começar a treinar em uma academia pode ser muito motivador, mas confuso ao mesmo tempo. Isso porque neste universo existe uma variedade de máquinas que vão te ajudar a conquistar os seus objetivos. Por isso, conhecer os equipamentos da academia é algo fundamental. Especialmente levando em conta o que você quer e como treinar da forma correta. Por isso, neste texto nós vamos abordar os principais aparelhos para academia, seus nomes, funções, benefícios que podem trazer para o seu treino e como usá-los. Confira! Confira os principais equipamentos para academia que você precisa conhecer no seu treino: A esteira é um equipamento que faz a simulação da corrida ou caminhada dentro de um espaço fechado e seguro, proporcionando um eficaz treino cardiovascular. Nela é possível definir a velocidade, avaliar os batimentos cardíacos e até a inclinação. Benefícios: Melhora a resistência cardiovascular, queima calorias e fortalece os músculos inferiores. Equipamento que oferece treino cardiovascular de baixo impacto, ideal para quem busca proteger as articulações ao mesmo tempo, ganhar preparo cardiovascular. Benefícios: Melhora a resistência, queima calorias e fortalece as pernas. Trabalha vários grupos musculares em uma simulação de remo (puxada), proporcionando um exercício cardiovascular completo. Benefícios: Desenvolve a força nos músculos das costas, pernas e braços, além de melhorar a resistência cardiovascular. Um dos exercícios para academia mais famosos e populares, onde você levanta peso enquanto está deitado ou inclinado. Fortalece os músculos do peito, ombros e tríceps. Benefícios: Contribui para o desenvolvimento da força e do volume muscular na parte superior do corpo, em especial os músculos do peito. Os halteres são os famosos “pesos” de academia. Existe uma variedade de tamanhos e permitem a realização de exercícios variados para diferentes grupos musculares, como bíceps, tríceps, ombros. Benefícios: Possibilita treinos funcionais, aumento da força física, melhora o equilíbrio e proporciona uma ampla gama de movimentos. Equipamento que auxilia no treino de musculação, principalmente para os membros inferiores, como pernas e glúteos. Ele permite movimentos isolados com mais controle e precisão. Benefícios: Oferece segurança durante os exercícios, especialmente para iniciantes, e permite o foco em músculos específicos. Quando o dia é treino de perna, este exercício sempre está na lista. O leg press é o aparelho mais famoso para esse grupo muscular, que trabalha as pernas, incluindo quadríceps e glúteos. O treino acontece com você sentado, com as pernas para cima, empurrando um peso. Benefícios: Desenvolve a força nas pernas, proporciona variação nos exercícios desse grupo muscular e minimiza o impacto nas costas. Equipamento que oferece movimentos tracionados por uma corda, que pode ser puxada para cima ou para baixo. Tem o movimento mais controlável, trabalhando uma série de grupos dos músculos superiores do corpo. Benefícios: Com o pulldown é possível trabalhar bíceps, costas e tríceps. Aparelhos que trabalham os músculos inferiores, o adutor e abdutor de forma confortável. Esse equipamento consiste em uma cadeira com apoios nas laterais onde se encaixa as pernas. Os movimentos podem ser de abrir as pernas (cadeira abdutora) e fechar (cadeira adutora), empurrando os pesos. Benefícios: Trabalha toda a região dos quadris e coxas, mantendo a postura. Talvez os equipamentos mais básicos para academia. As barras e um kit de anilhas são ideais para uma série de exercícios, e podem ser personalizados conforme a carga para cada usuário. Benefícios: Os pesos podem ser personalizados de acordo com cada um, e esses equipamentos podem ser usados para treinos de bíceps, peito, agachamentos e muito mais. Esses são alguns dos principais equipamentos para academia que você encontrará diariamente nos seus treinos. Por isso, é essencial conhecê-los para saber usar, para alcançar melhores resultados e sem se machucar. Assim, terá um treinamento eficiente e completo! Neste texto, você viu alguns equipamentos para academia que estão entre os mais importantes e básicos para esses espaços. Mas, existem muitos outros que podem deixar qualquer academia mais completa e preparada. Ainda mais se forem fabricados com o padrão de qualidade da Arcielo! Com a Arcielo você pode montar a sua estrutura de academia completa com equipamentos de ponta, entrega rápida, suporte especializado e facilidade no pagamento. Veja como a gente pode te ajudar a montar a sua academia do zero e com muita facilidade!