

## DESCRIÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

Todos os equipamentos devem ser adequados para trabalhos em ambientes externos, devem ser resistentes as ações climáticas, isento de estofamento e de baixa manutenção



### 1. Barra Fixa

» Equipamento para elevação do tronco. Melhora a força e a resistência das mãos, antebraços, braços, ombros e costas.

» Equipamento para alongamento. Permite diversos tipos de exercícios para alongamento.

### 2. Along Flex



### 3. Giro diagonal duplo

» Proporciona amplitude dos movimentos dos ombros e braços, melhorando a coordenação motora.

### 4. Giro vertical duplo

» Trabalha todas as articulações dos ombros e cotovelos, proporcionando aumento da coordenação motora da parte superior.





### 5. Paralela Dupla

» Equipamento para exercícios dos músculos dos braços, permitindo várias formas de trabalho dependendo de sua criatividade.

### 6. Leg Press Duplo

» Equipamento para trabalhar as pernas (membros inferiores). Possui 2 bancos projetados ergonomicamente para atender variadas estaturas.



### 7. Peitoral Duplo

» Equipamento duplo para trabalhar força dos membros superiores: peitoral, braços, dorsal e ombros.

### 8. Puxador Duplo

» Equipamento duplo, permitindo que duas pessoas de estaturas diferentes trabalhem a força dos músculos das costas e dos braços.



### 9. Abdominal Duplo

» Equipamento para abdominais. Permite trabalhar duas pessoas ao mesmo tempo e possui apoio para os pés.



#### 10. Jogo de Barras Ar Livre

» Equipamento para todo tipo de alongamento e flexões, serve para prevenir contra lesões musculares e tendinosas.

#### 11. Escada Horizontal

» Melhoria da força das mãos. Resistência muscular de tronco e membros superiores, além de ajudar na destreza corporal.



#### 12. Simulador de Esqui Duplo

» Resistência aeróbica, auxilia no equilíbrio.

#### 13. Simulador de Cavalgada

» Trabalha os músculos superiores e posteriores das costas, como: peitoral, dorsal, braços e também os músculos inferiores quadríceps e gêmeos, fortalecendo e definindo a musculatura, além de ampliar os movimentos.



#### 14. Twist Lateral Duplo

» Trabalha o tronco e o quadril proporcionando equilíbrio e força.



### 15. Simulador de Caminhada Duplo

» Resistência aeróbica, auxilia no equilíbrio e na coordenação motora dos membros inferiores.

### 16. Bicicleta Dupla

» Resistência aeróbica, auxilia no equilíbrio e na coordenação motora dos membros inferiores.



### 17. Adução / Abdução

» Aparelho que possibilita maior coordenação motora e equilíbrio, auxiliando no fortalecimento dos membros inferiores.

### 18. Placa Orientativa

» Placa Orientativa, nas dimensões de 2 x 1 m, contendo todos os aparelhos com especificações da musculatura envolvida; a placa não pode conter quinas e sim moldura tubular.

