

Click to prove
you're human



Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Estação de musculação em uma academia.

Nunca a saúde foi tão valorizada como atualmente. E a busca por saúde e bem-estar sempre esteve atrelada a alimentação balanceada e atividade física. Aqui na Netshoes você encontra o que é preciso para começar a atividade que você mais se identifica. Mas o que são estações de musculação? São equipamentos de ginástica que combinam várias máquinas de musculação em um único aparelho. Geralmente são compostas por barras, cabos, pesos e banco(s), que permitem realizar exercícios para diferentes grupos musculares. Na Netshoes você encontra os diferentes tipos de estações de musculação: completa, multifuncional, para uso doméstico ou profissionais. Aparelhos de ginástica, saiba mais sobre Considerando a vida corrida das pessoas modernas, esses equipamentos também são ótimos para quem quer economizar espaço e ainda oferecer ótimos resultados. Além disso, as estações de musculação são mais seguras do que o uso de pesos livres, pois permitem que você realize exercícios com uma carga controlada, minimizando os riscos de qualquer acidente envolvendo anilhas. Vamos conhecer então os tipos e modelos de estações fitness: As estações de musculação completas trazem todo o arsenal de exercícios que os aparelhos possibilitam, para trabalhar todos os músculos do corpo, como se estivesse na academia, de forma concentrada e única. Conta com barras, pesos, bancos e puxadores que podem ser regulados para o ângulo desejado. Essa é a melhor opção para quem quer uma academia completa em apenas um aparelho. As estações de musculação multifuncionais pode ou não trazer a mesma quantidade de aparelhagem que as completas, já que costumam ser mais compactas e simples, apesar de nada básicas. Mas com certeza a versatilidade e variedade de movimentos irá conquistar você. As estações de musculação para uso doméstico assim como as estações de musculação compactas, são ótimas escolhas para quem está iniciando na atividade física. Oferece uma ampla variedade de exercícios, assim como as anteriores, porém são menores, às vezes retrátil, para abrir, usar e guardar com facilidade e praticidade. Já as estações de musculação profissionais são a escolha para o atleta intermediário para avançado, com revestimentos e qualidade premium para ainda mais proteção e desafios durante o treino, para você não sentir falta de ir à academia, já que tudo o que precisa vai estar na palma da sua mão. Benefícios das estações de musculação Esses aparelhos de ginástica possuem uma série de benefícios para quem quer se exercitar, sem gastar tempo de locomoção, sem ficar trocando de aparelho, carregando anilhas e ainda obter resultados semelhantes aos de uma academia. Lembrando que para melhores resultados, deve unir as atividades esportivas com uma alimentação balanceada ou suplementação orientada por um profissional nutricionista. A variedade de exercícios é um ponto alto dos benefícios, já que esse aparelho permite trabalhar vários grupos musculares simultaneamente ou de forma isolada. Nunca mais terá tédio dos exercícios repetitivos da academia. A praticidade e economia de espaço são essenciais para quem mora em apartamento ou possui pouco espaço em casa, mas quer manter uma rotina de exercícios. Já que temos várias opções de exercícios, evita a necessidade de comprar vários equipamentos diferentes. Por ser um equipamento com cordas e pesos controlados, auxilia na melhora da postura e prevenção de lesões, além de oferecer ajustes personalizados para cada usuário, permitindo que o equipamento seja adaptado às suas necessidades individuais. Equipamentos e Suplementação para musculação Nunca deixe de cuidar da sua saúde, se mantenha ativo, mas com segurança e cautela. Os equipamentos e acessórios são seus companheiros de treino para evitar lesões ou para dar aquele up no cardio, como: luvas de musculação, cordas, elásticos para alongamento, monitor cardíaco e até balança para acompanhar sua evolução. Na Netshoes você também encontrará o suplemento certo para você, orientado por seu/sua nutricionista recomendamos. Temos as melhores marcas, sabores e tipos. Se preferir fazer receita ou apenas comer aquele lanchinho de pré-treino, você encontra no nosso catálogo de suplementos. Se procura um ótimo custo e benefício, visite também a nossa página de kits de suplementos. Aqui na Netshoes, uma das maiores lojas de comércio eletrônico do Brasil, você encontra ótimas opções de Estações de Musculação para ajudá-lo no seu objetivo: saúde, mobilidade, fortalecimento ou aquele shape tão desejado. As melhores marcas e modelos de Estações de Musculação podem ser entregues diretamente na sua casa, escolha já a sua! - Estação de treinamento simulando fontes de energias como painéis elétricos, disjuntores, pressões, através de comandos em fonte 12 VDC, para aplicação do LOTO, confirmação de bloqueio e energia zero - Medidas: 1160 mm X 640 mm X 1650 mm (CxLxA)- Alimentação elétrica: 127 ou 220V (selecionável manualmente), Pluque 2P+T 10A padrão NBR - Pontos de acesso para bloqueio: 12 Vdc (Extra baixa tensão) - Pressão de trabalho para o ar comprimido: 4 kgf/cm2 - Peso aproximado: 60 kg- Imagens do produto: meramente ilustrativa ou podendo variar no seu formato ou cor- REF.: Simulador Treinar em casa é uma ótima ideia para quem é disciplinado e quer se exercitar mesmo em meio à rotina corrida. Investir em uma das melhores estações de musculação é a melhor opção para quem quer montar uma academia em casa. Um equipamento pode exercitar a parte superior do corpo e a parte inferior do corpo!Uma estação de musculação é um equipamento versátil que ajuda a aumentar a força geral nos braços, pernas, peito, ombros e músculos de todo o corpo. Permite realizar muitos exercícios, alguns até vêm com sacos de pancadas para boxe. Assim, se você quer conhecer as melhores estações de musculação para sua casa, nos acompanhe nesse artigo.As estações de musculação permitem que você execute uma grande quantidade de trabalho na parte superior ou inferior do corpo. Compacto, integra múltiplas estruturas cinemáticas em um único dispositivo. Sua área de treinamento será mais organizada do que comprar pesos, bancos e máquinas específicas separadas.Dependendo do modelo, tamanho e acessórios incluídos na estação de musculação, ela pode ajudá-la a puxar pesos com a barra para frente, para cima ou para baixo, sentado ou em pé e outras opções.Preste atenção na manutenção dos equipamentos, como lubrificação de cabos de aço ou mesmo quebras de cabos de aço e ajustes de qualquer elemento que podem começar a se soltar.A estação de fitness foi projetada para atender a uma necessidade do mercado com um público específico, o que pode limitá-lo se você estiver em um nível de treinamento avançado. Por outro lado, se você ainda é iniciante ou está em um nível intermediário, provavelmente vai acabar aproveitando tudo o que eles têm a oferecer.Nas estações fitness residenciais, os modelos são de uso particular. Eles também são um pouco mais compactos, justamente para garantir que o aparelho não ocupe muito espaço na casa. As estações residenciais normalmente permitem de 10 a 20 atividades, dependendo da estrutura escolhida.Vários fatores podem afetar sua compra, como quantidade de acessórios para exercícios, qualidade dos materiais, durabilidade, preço e outras informações. Assim, é importante ficar de olho em alguns detalhes específicos para saber qual estação de musculação melhor se adapta à sua rotina de treinos.As estações de musculação consistem em mecanismos que estão interconectados e permitem uma variedade de movimentos que visam diferentes músculos. Alguns acessórios são presos por polias para permitir diferentes exercícios.Nem todas as estações de treinamento de peso têm a mesma quantidade de estrutura. Prefira modelos com cinco ou mais acessórios, que muitas vezes podem ser usados para malhar o corpo todo.Algumas estações mostram maior eficiência no treinamento da parte superior do corpo, enquanto outras são mais completas e permitem trabalhar todas as partes do corpo. Vale lembrar que você ainda pode se desafiar e encontrar novos exercícios e formas de praticar.De qualquer modo, as estruturas principais costumam ser: roldana alta, roldana baixa, supino, bicada e cadeira elástica. A quantidade de exercícios vai depender do conhecimento do praticante ou da orientação de seu personal trainer.Usar o equipamento certo geralmente significa estender o tempo de treinamento, melhorar o desempenho e, o mais importante, manter a forma física durante a prática. Muitos até desistem porque estão doloridos ou muito cansados e, no final, a simples troca do aparelho resolve o problema.Se você deseja uma estação de musculação completa, ela pode ser equipada com acessórios como halteres, tornozeletas e bancos com rosca. Felizmente, alguns modelos já vêm com acessórios como hastes e aruelas plastificadas.Ao treinar com halteres e barras, podem ser alcançadas amplitudes de vibração maiores do que com estações de peso e, dependendo do método de treinamento, as máquinas podem fornecer um maior grau de conforto e segurança.Ao colocar a estação de musculação em casa, coloque o equipamento em uma superfície nivelada a cerca de 30 cm de qualquer parede ou outra obstrução que possa interferir no seu treino. Confira, também, se você poderá se movimentar livremente para treinar.Prefira também um local onde não fique sujeito a condições como poeira, umidade ou calor excessivo, que possam comprometer sua estrutura e desempenho. Tenha em mente que uma estação de musculação é um