

Relação mínima de equipamentos para academia de musculação a ser instalada no Campus Toledo da Universidade Federal do Paraná - UFPR

O presente documento estabelece a relação mínima de equipamentos a serem considerados pelas empresas interessadas, visando o atendimento adequado dos principais grupos musculares em ambiente de musculação, com padrão compatível ao uso em academia de caráter institucional.

1. Equipamentos de Musculação – Máquinas

1.1. Membros Superiores (Peitoral, dorsais, deltoides, bíceps e tríceps)

- a. Supino reto (livre ou máquina articulada)
- b. Supino inclinado (livre ou máquina articulada)
- c. Chest press (máquina)
- d. Crucifixo (máquina ou estação tipo crossover)
- e. Puxador alto (frontal e/ou dorsal)
- f. Remada (baixa e/ou articulada)
- g. Equipamento para tríceps (máquina ou polia)
- h. Equipamento para bíceps (máquina ou polia)
- i. Equipamento para deltoides (ombros)

1.2. Membros Inferiores (Quadríceps, posteriores de coxa, glúteos, adutores, abdutores e panturrilhas)

- a. Leg press (45° e/ou 90°)
- b. Hack machine
- c. Cadeira extensora
- d. Cadeira flexora (sentada e/ou deitada)
- e. Flexora em pé
- f. Abdutora
- g. Adutora
- h. Máquina para panturrilhas
- i. Equipamento para glúteos (ex.: elevação pélvica ou equivalente)

1.3 Core (Abdômen e região lombar)

- a. Banco abdominal e/ou banco GHD
- b. Equipamentos ou estações para treinamento de core

1.4 Equipamentos Guiados (Multifuncionais)

- a. Smith Machine (ou Smith Guiado)

2. Pesos Livres e Acessórios

2.1. Halteres e Anilhas

- a. Conjunto de halteres com variação progressiva de cargas
- b. Anilhas com diversidade de pesos para montagem de barras

2.2. Barras e Suportes

- a. Barras retas (curtas e longas)
- b. Barra curvada (tipo W)
- c. Suportes para barras e armazenamento de anilhas
- d. Estruturas de apoio para exercícios livres (ex.: suportes para agachamento)

2.3. Bancos

- a. Bancos retos
- b. Bancos ajustáveis/inclináveis

2.4. Acessórios de Treino

- a. Colchonetes
- b. Elásticos e faixas de resistência
- c. Caneleiras
- d. Pegadores e acessórios para polias

3. Equipamentos Cardiovasculares

- a. Esteira ergométrica profissional
- b. Bicicleta ergométrica (horizontal)
- c. Equipamento elíptico ou similar

Observações

Os equipamentos deverão ser de padrão profissional (atendimento às normas ABNT vigentes) observados critérios de segurança, ergonomia e funcionalidade, adequados para uso contínuo e coletivo e previsão de atendimento à Pessoas com Deficiência (PCD) ou mobilidade reduzida.