

Treinamento de Força**Máquinas x Pesos Livres****Treinamento de Força****Relação Máquinas x Pesos Livres**

Aparelho ou máquina é um equipamento destinado a desenvolver o trabalho muscular de um grupamento, ou um conjunto de grupamentos. Geralmente atua em um único sentido, porém em direções diferentes. Não permite uma grande variedade de movimentos.



Treinamento de Força

São exemplos de Máquinas:



SL1051
Banco Adutor



Extensor de Perna



Leg Press 180°



Multi Estação



SL1040
Flexor Vertical



Cross Over

Treinamento de Força

Relação Máquinas x Pesos Livres

Peso Livre, como o nome já diz, é a utilização de um implemento como carga e o seu movimento é livre no espaço. Pode se trabalhar um grupamento ou um conjunto de grupamentos musculares. A direção e o sentido do movimento podem variar. Geralmente, utiliza-se como implemento, halteres, anilhas, caneleiras, barras, etc.



Treinamento de Força

São exemplos de Pesos Livres:



Anilhas



Theraband



Halteres



Caneleiras



Extensores



Barras

Treinamento de Força

Relação Máquinas x Pesos Livres

Vantagens Máquinas:

- O movimento guiado;
- Trajetória definida;
- Menor risco de lesão;
- Indicado para alunos iniciantes ou que malham sozinhos
- Grande rotatividade de alunos

Desvantagens das Máquinas

- Ergonomia inadequada para indivíduos com estaturas extremas (alto x baixo);
- Menor possibilidade de variação;
- Alto custo financeiro (Aquisição e manutenção)
- Ocupação de espaço;

Treinamento de Força**Relação Máquinas x Pesos Livres****Vantagens Pesos Livres:**

- Maior variedade de movimentos;
- Trajetória indefinida;
- Pode-se trabalhar porções musculares distintas;
- Melhora da Coordenação Motora
- Menor custo financeiro (aquisição e manutenção)
- Indicado para alunos Experientes;
- Indicado para trabalho de Potência

Desvantagens Pesos Livres:

- Maior risco de lesão;
- Maior ruído;
- Exige maior coordenação;