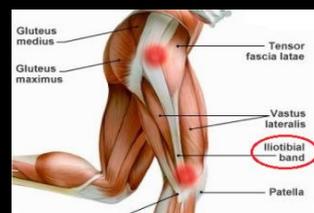


## 1 – ADUTOR / ABDUTOR - conjugado

Equipamento profissional para treinos de Pernas, Coxas, Quadril, estabilidade e resistência muscular. Usado para fortalecimento muscular e ganho de massa.

Seus principais músculos envolvidos são:

- Adutores do Quadril
- Glúteo Médio e Mínimo,
- Quadril



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## 2 – ADUTOR

Esta máquina é de grande importância para treino nas coxas. É um Equipamento, que propicia ganho de massa muscular, sendo acompanhado por um bom treino profissional.

## 3 – ABDUTOR

Este equipamento é um dos mais comuns em todas as academias, utilizado para treinar as pernas e deixá-las tonificadas e resistentes ao atingir músculos de diferentes áreas dos membros inferiores.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## 2- BANCO LOMBAR

É um Equipamento, que auxilia na sustentação à coluna e também, colabora a melhorar a postura.

Os principais músculos que trabalha:

- Peito,
- Triceps,
- Ombros,
- Glúteos,
- Abdome,
- Iliopsoas,
- Reto femoral.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## BANCO SCOOT

O Banco Scoot ou Rosca Scoot, tem como foco principal em trabalhar o Bíceps Braquial e o Coracobraquial. Trabalhando extensões e flexões de antebraço e braço para promover o crescimento e fortalecimento dessa musculatura. Os músculos que tem funcionamento direto são:

- Bíceps,
- Braquial,
- Braquiorradial,
- Flexores de Punho

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## BANCO SISSY

Agachamento Sissy é um dos equipamentos utilizados para realizar exercícios de agachamento, como o nome sugere. São exercícios que permitem fortalecer a Musculatura das Coxas, Glúteos, Quadril e Panturrilha. Quando executado de maneira correta e eficiente, pode ainda, trabalhar a musculatura da lombar e do abdômen. O movimento praticado neste equipamento, desafia o equilíbrio, a estabilidade e a coordenação. Os principais músculos que trabalha são:

- Isquiotibiais,
- Panturrilhas,
- Estabilizadores de Quadril e Adutores,
- Os oblíquos e a parte inferior das Costas.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## BANQUETA SIMPLES

Essa Banqueta pode ser utilizada em várias Máquinas, para completar a prática de exercícios. Faciliando o usuário, e também, tendo conforto no momento do exercício.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## BANQUETA REGULÁVEL

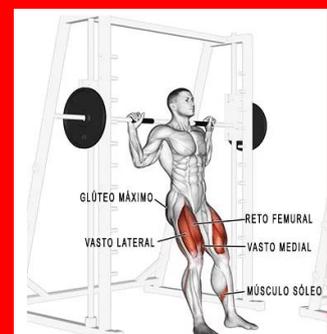
Esta Banqueta possui diversas regulagens. É eficiente para complementar o uso de alguns Equipamentos na Academia. Essa Banqueta possui escosto de excelente sustentação dorsal e facilitando o equilíbrio na prática dos exercícios.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## BARRA GUIADA

Para exercícios com segurança e movimentos biomecânicos corretos. Esta Barra serve para diversos tipos de práticas como agachamento, supino, lombar e entre outros exercícios.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## CROSSMITH

Equipamento totalmente multifuncional. Podendo praticar inúmeros exercícios.

Os músculos que pode ser trabalhados são:

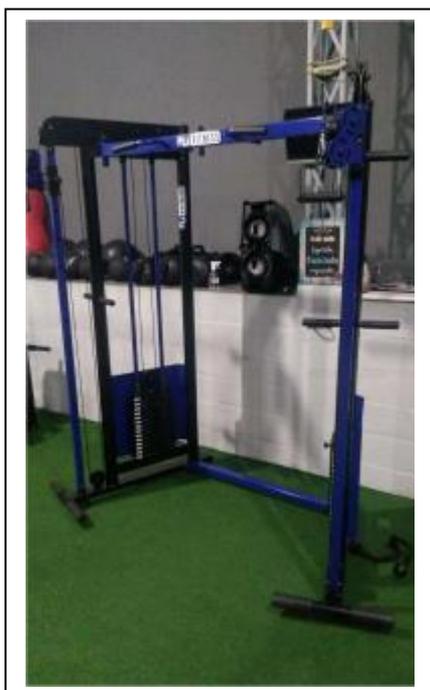
- Ombros,
- Costas,
- Bíceps,
- Tríceps,
- Peito,
- Abdômen,
- Glúteos,
- Coxas,
- Panturrilhas

## CROSSMITH COM BANQUETA REGULÁVEL

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## CROSS OVER

O Cross Over é um Aparelho de grande porte, e de grande importância na Academia.

Neste aparelho, pode realizar inúmeros exercícios para o corpo, sendo possível malhar;

- Peito,
- Costas,
- Bíceps,
- Tríceps,
- Pernas,
- Panturrilhas,
- Abdomem,
- Etc

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## ELEVAÇÃO PÉLVICA

Elevação Pélvica é um Equipamentos que visa trabalhar a musculatura do glúteo. Quando bem executado, é um excelente aliado no ganho muscular da região. Além disso, essa atividade atua como um complemento para os treinamentos de posterior. Os principais músculos que

- trabalha são:
- Região Lombar,
  - Glúteo Máximo,
  - Glúteo Mínimo,
  - Músculos Abdominais Inferiores



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## ESTANTE PARA ANILHAS

Suporte para guardar material, ou expor as anilhas.

Leve e compacto e resistente.

Colabora para manter o local organizado.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## EXTENSORA UNILATERAL ARTICULADA

A Extensora Articulada Unilateral é um Equipamento projetado para treinos com alta intensidade, tendo movimentos suaves e preciso. A movimentação unilateral com possibilidade de utilização de cargas diferentes para cada perna. Indicada para reabilitações ou fortalecimento. Os principais músculos que trabalha são:

- Extensão dos Joelhos,
- Quadríceps,
- Vasto Lateral,
- Vasto Medial,
- Vasto Intermediário,
- Reto Femoral.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

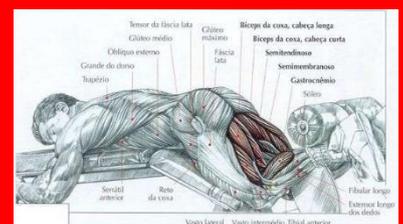
WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## FLEXOR DEITADO

Também é conhecido como mesa flexora ou extensão de joelhos deitado, esse equipamento de academia trabalha, principalmente, os músculos isquiotibiais.

Esses são os músculos posteriores da coxa, isolados pelo aparelho. Dessa forma, a força se concentra na área posterior da coxa e na panturrilha.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

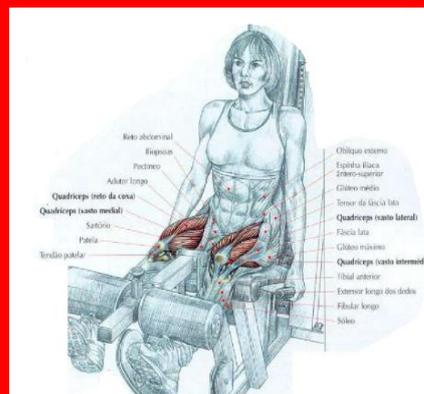
WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## FLEXOR/EXTENSOR CONJUGADA

É um Equipamento que tem como principal objetivo, em trabalhar os músculos posteriores das Coxas e panturrilhas.

Pode atuar também, no Quadril e Glúteos, mesmo que seja com menor intensidade.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

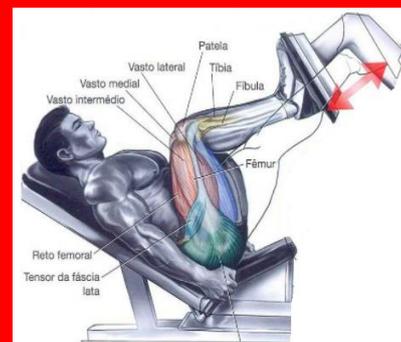
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## HACK 45°

O Hack 45° é um equipamento de musculação para membros inferiores com ampla plataforma que permite variações dos exercícios e fornece total apoio da lombar para maior segurança.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## KIT - LINHA STUDIO

- 01: CROSSMITH
- 01: BANQUETA REGULÁVEL
- 01: FLEXOR/EXTENSOR – conjugada
- 01: ADUTOR/ABDUTOR – conjugada
- 01: PUXADOR 2X1
- 01: LEG PRESS 45°

Este Kit da Linha Studio, foi desenvolvido para facilitar a escolha das máquinas que precisa para iniciar sua Academia, seu Espaço Fitness.

Podemos substituir máquinas!

Peça já seu orçamento!

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
 São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
 WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## KIT - PESO LIVRE

- 01 – ELEVAÇÃO PÉLVICA
- 01 – MONOCROSS
- 01 – REMADA ARTICULADA
- 01 – SUPINO 2X1
- 01 – BANCO SISSY
- 01 – BANCO LOMBAR

Este Kit foi desenvolvido, para Pessoas que faz o treino com pesos mais elevados. Nestas máquinas, pode colocar o peso que suportar no treino.

Peça já seu orçamento!

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
 São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
 WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR

## KIT - LINHA WITCH

- 01: BANQUETA REGULÁVEL
- 01: LEG PRESS 45°
- 01: AGACHAMENTO SISSY
- 01: FLEXOR/EXTENSOR – conjugada
- 01: CROSSMITH

Este Kit é para completar seu espaço Fitness. Caso seja necessário, podemos substituir máquinas.

Faça já seu orçamento!



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## LEG PRESS 45°

Quando executado com o banco inclinado a 45°, o Leg Press enfatiza sobretudo a panturrilha, o quadríceps, os glúteos e o músculo posterior da coxa.

Assim como sua versão tradicional, o Leg Press 45° também fortalece as articulações do tornozelo, joelhos e quadril.

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## LEG PRESS HORIZONTAL UNILATERAL

Os exercícios praticados nessa máquina, estimulam os músculos do quadríceps e também do disco tibial (Posterior da Coxa) que são aqueles que promovem a extensão do joelho e também do quadril. Exercitar neste Equipamento, ajuda a resistência e também a força.

Os principais músculos que exercita neste Equipamento, são:

- Glúteos,
- Quadríceps (frente das coxas)
- Isquiotibiais (posterior das coxas).



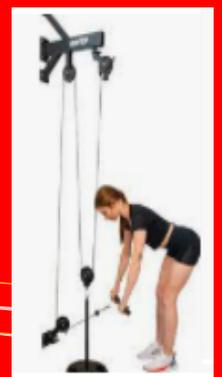
R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## POLIA MONO CROSS

Esta máquina, deve ser fixada na parede para melhor sustentação. E é usada com Anilhas e serve para treino livre. Nesta máquina, é possível, treinar vários músculos.

Quando acompanhada por uma Banqueta, há vários outros exercícios que poderão ser praticados.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)

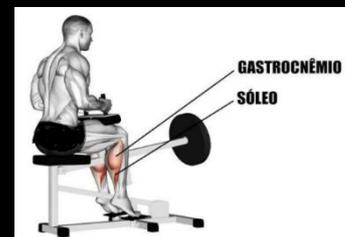


## PANTURRILHA SENTADA

Este Equipamento é indicado para os músculos das pernas, que estão constantemente contraída para estabilizar os joelhos, é o que nos permite ficar em pé, caminhar, correr, etc.

Também é um forte aliado a contribuir com o equilíbrio do corpo.

Os principais músculos que atua, são, o Gastrocnêmios (músculo posterior da perna, abaixo do Joelho), e também Sóleo.

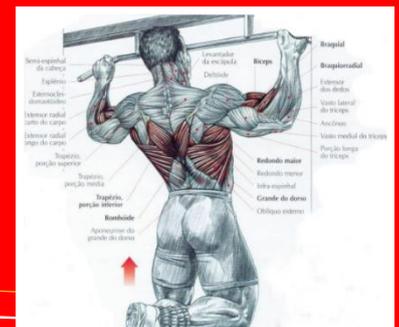


R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
 São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
 WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## PEITORAL DORSAL

Com o treinamento dos músculos dorsais e peitorais, você manterá seus níveis de força em membros superiores e conseguirá manter sua funcionalidade nas tarefas diárias por muito mais tempo. Além disso, será possível melhorar sua produtividade e disposição, com o fortalecimento destas regiões.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
 São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
 WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## POLIA SIMPLES

A principal função desta Máquina, é mudar basicamente a direção da força que é aplicada, mas pode funcionar também, para aumentar ou diminuir a resistência da carga levantada.

Os principais músculos que atuam neste Equipamento, são;

- Braços,
- Glúteos,
- Coxas

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

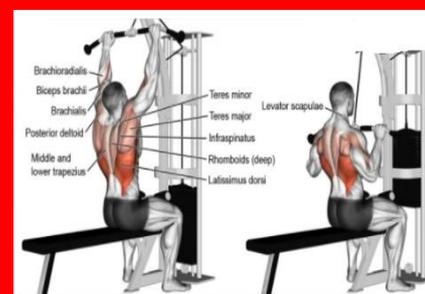
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## PUXADOR 2X1

Este aparelho é equipamento profissional para academia. Usado para exercícios da grande dorsal, trapézio e músculos estabilizadores.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)

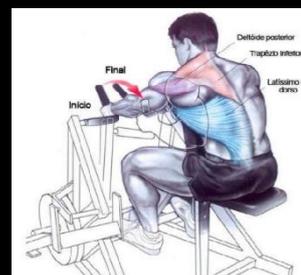


## REMADA ARTICULADA

A Remada Articulada, trabalha a parte dorsal do corpo, incluindo os músculos latíssimo do dorso, trapézio, rombóides e deltóide posterior. Mesmo com uma execução simples, esse exercício maximiza o ganho de massa muscular e a hipertrofia dos músculos das costas.

Os principais músculos que são trabalhados ao praticar exercícios nesta máquina, são:

- Deltóides (ombros),
- Trapézio,
- Latíssimo do Dorso



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## AGACHAMENTO HACK SQUACH

O agachamento Hack Squach pode te ajudar a conquistar o corpo dos seus sonhos de várias formas. Por isso, ele é tão querido entre os praticantes de musculação. O aparelho pe popular por contribuir para a definição dos glúteos e de alguns músculos da perna, como os quadríceps.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341

São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771

WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR



## PULLOVER ARTICULADO

O Pullover trabalha os dorsais por seu movimento articular. No entanto, para enfatizar os músculos dorsais, os cotovelos precisam estar levemente flexionados e afastados. Seus braços não devem ficar retos, pois o peso deverá ficar perto do seu rosto o mais próximo possível.

Os principais músculos que atuam, são;

- Peitoral,
- Grande Dorsal,
- Serrátil,
- Rombóide

R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)



## REMADA ARTICULADA

A Remada Articulada trabalha a parte dorsal do corpo, incluindo os músculos latíssimo do dorso, trapézio, rombóides e deltóide posterior. Mesmo com uma execução simples, esse exercício maximiza o ganho de massa muscular e a hipertrofia dos músculos das costas.



R. Roberto Fernando Tambury Fava, Nº 341  
São José do Rio Preto – SP | CEP 15046 771  
[WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR](http://WWW.FEGEQUIPAMENTOS.COM.BR)