ESTAÇÃO SAÚDE

ZATI

equipamentos para ginástica

O PROJETO

A ESTAÇÃO SAÚDE foi desenvolvida com objetivo de proporcionar aos usuários diferentes exercícios que possibilitam trabalhar grupos musculares diversos, membros superiores, inferiores, abdominais e grupos musculares dorsais e suas envolventes, com segurança e eficácia; propiciando harmonia na execução dos exercícios e seus esperados benefícios.

Avaliada na ESTAÇÃO SAÚDE condições ergonômicas de utilização por população de vastas compleições, visto que suas medidas absorvem perfeitamente as médias estatísticas dos brasileiros, apontadas pelo IBGE, desta forma, comporta em seus aparelhos a possibilidade de atender a mais vasta gama de usuários e proporcionando aos usuários saúde física.

Todas as angulações estão respeitando a compleição física do ser humano, ângulos de conforto durante a realização dos exercícios, não havendo risco de esmagamento de musculaturas adjuntas.

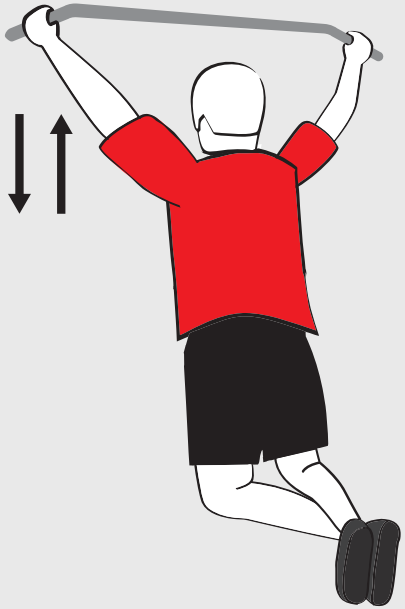
Sobre as condições goniométricas, vale ressaltar, que os diâmetros adotados para as partes do equipamento, na qual a peça serve de apoio ou suporte, atendem as angulações necessárias de cada articulação envolvidas.

ESTAÇÃO SAÚDE

Até 20 exercícios diferentes
para colocar todo o corpo
para se exercitar!

BARRA FIXA CURVADA

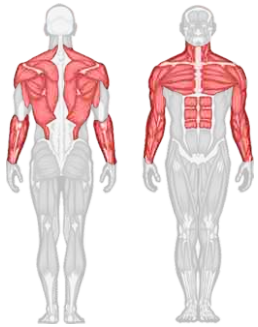
MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos ombros, costas, braços e antebraços.

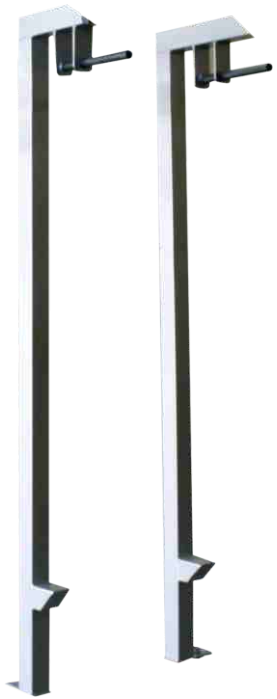
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA



Ao se posicionar na barra fixa curvada, fazer a pegada na parte curvada da barra, com as palmas das mãos voltadas para frente. É importante iniciar os exercícios na posição mais fechada possível e ir abrindo a pegada conforme o fortalecimento e prática do usuário. Como o exercício já se inicia com a pegada aberta, os ombros serão os mais exigidos e, consequentemente, os mais beneficiados. Realizar as puxadas com as pernas cruzadas e flexionadas para evitar que o corpo balance.

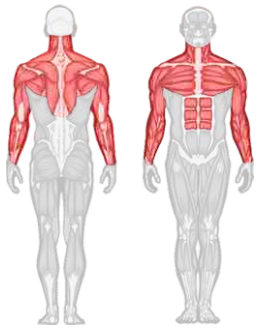
BARRA PARALELA FIXA



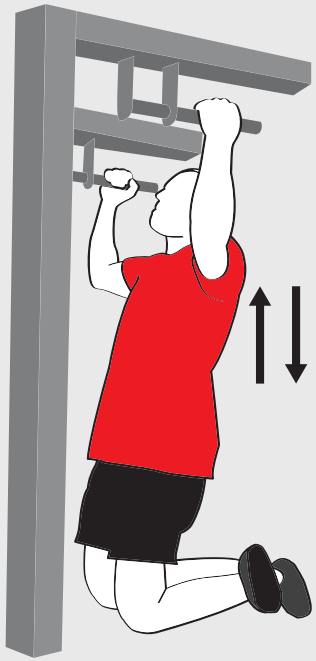
BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos dos braços, antebraços e peitoral.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA



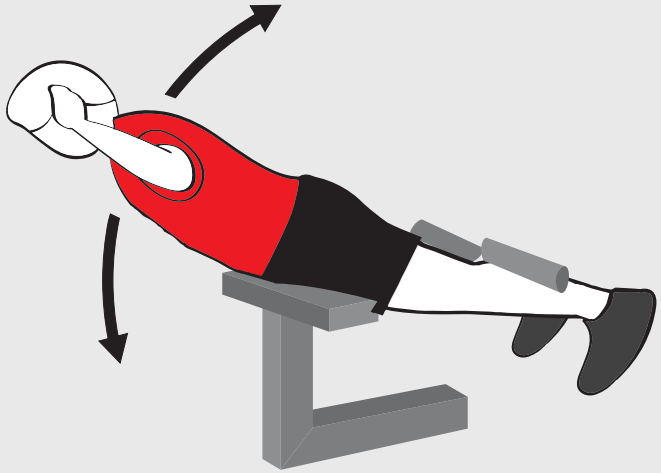
MODO DE UTILIZAÇÃO



Posicionar-se de frente para a estrutura do equipamento, segurar na barra fixa com as pernas flexionadas e cruzadas e os braços estendidos. Fazer a puxada flexionando os cotovelos até o rosto atingir a altura da pegada ou mais.

DORSAL

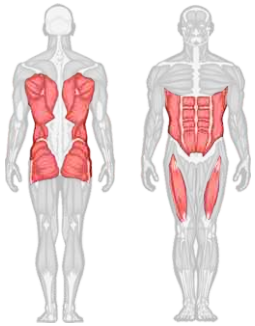
MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos dorsais e alongamento do abdomem

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

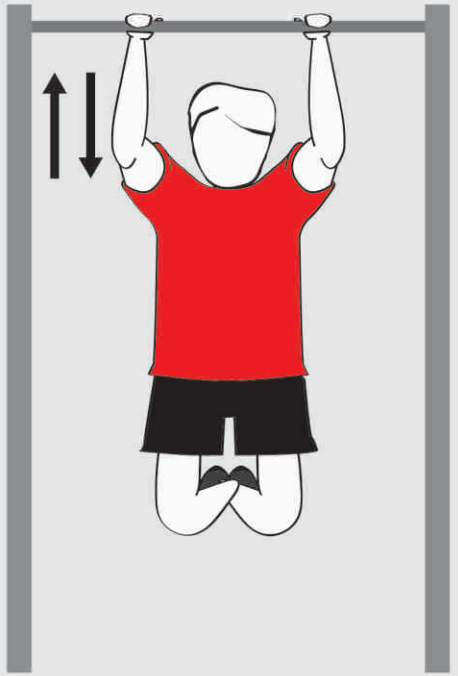
MUSCULATURA TRABALHADA



Ao se posicionar de bruços com o apoio do quadril no banco e a panturrilha por baixo do degrau superior do aparelho, posicionar as mãos atrás da cabeça e flexionar o tronco para baixo para iniciar o exercício. Estender o tronco para trás até o limite máximo para atingir a maior amplitude articular da coluna dorsal.

BARRA FIXA HORIZONTAL

MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento e desenvolvimento dos músculos do peitoral, ombros, costas, braços e antebraços.

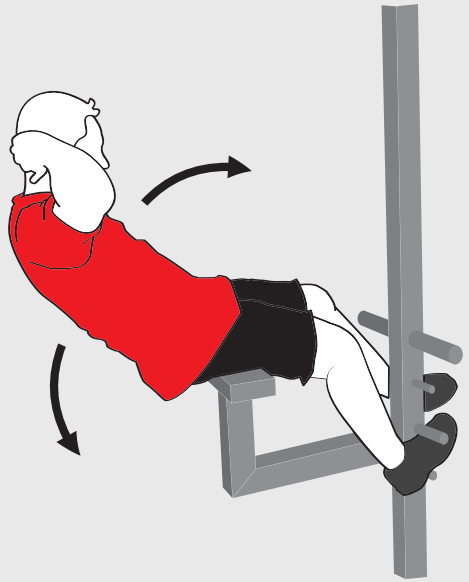
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Ao se posicionar na barra fixa horizontal, pode-se fazer a pegada com as palmas das mãos voltadas para frente ou para trás. A variação da abertura da pegada na barra em relação à largura dos ombros é que definirá se o movimento irá trabalhar mais o peitoral (pegada fechada) ou os ombros (pegada aberta). É importante que o movimento seja realizado com as pernas cruzadas e flexionadas, para evitar que o corpo balance.

ABDOMINAL SUSPENSO

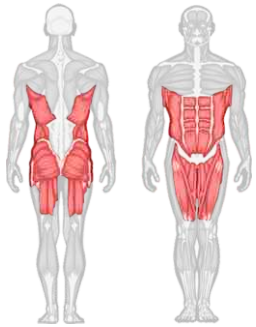
MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos abdominais

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA



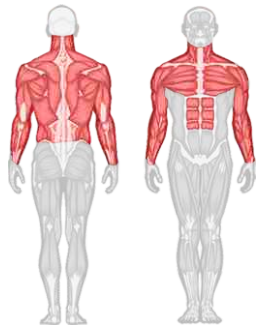
Ao sentar-se no aparelho, posicionar os pés nos degraus da estrutura de modo que as pernas fiquem com segurança num ângulo o mais próximo de 90 graus. Para executar o movimento é necessário que, partindo da posição sentada, o usuário cruze os braços nos ombros ou coloque as mãos atrás da cabeça e vá inclinando o tronco para trás até chegar à posição horizontal. Exceder a posição horizontal é possível para usuários fisicamente melhor condicionados.

BARRA PARALELA SUSPENSA

BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos dos braços, antebraços e peitoral.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

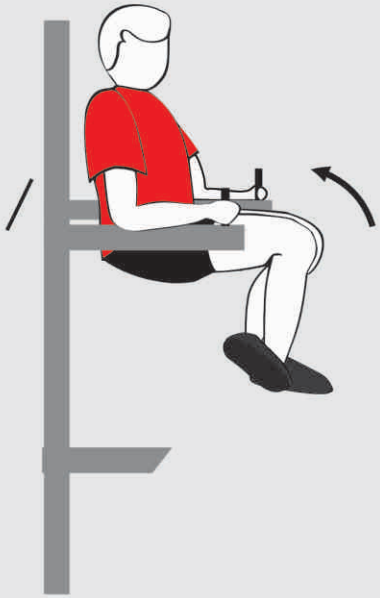


MODO DE UTILIZAÇÃO

Posicionar-se de frente para a barra paralela, segurando nas barras com os braços estendidos e as pernas flexionadas e cruzadas.
Flexionar e estender os cotovelos até o limite máximo, suportando todo o peso corporal.

ABDOMINAL SUSPENSO

MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos abdominais.

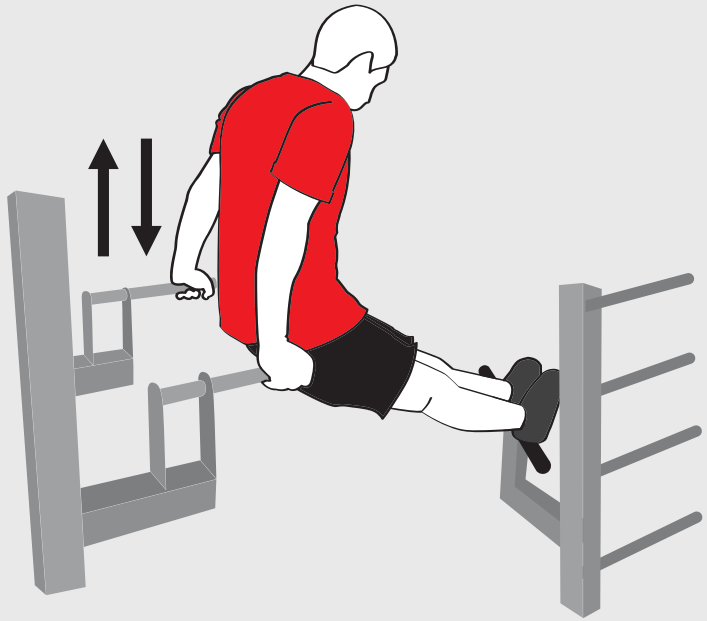
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

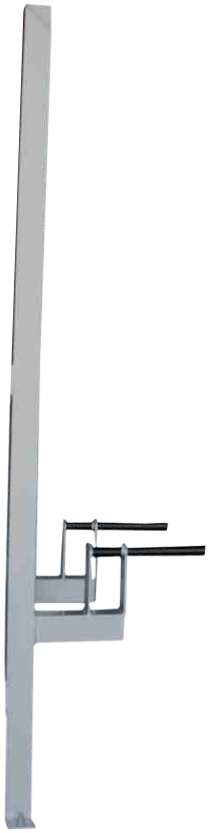
MUSCULATURA TRABALHADA

Ao se acomodar de costas para a estrutura do equipamento, apoiar o antebraço no suporte horizontal e segurar nos pinos verticais. Para executar o movimento é necessário que o usuário flexione as coxas num ângulo de 90 graus em relação ao tronco e cruze as pernas para dar equilíbrio ao movimento, mantendo as costas apoiadas na estrutura do equipamento. O abdominal suspenso exige um maior esforço do usuário, pois é necessário que ele posicione de forma pendular para executar o exercício.

BARRA PARALELA COM APOIO DAS PERNAS

MODO DE UTILIZAÇÃO





BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos dos braços, antebraços e peitoral.

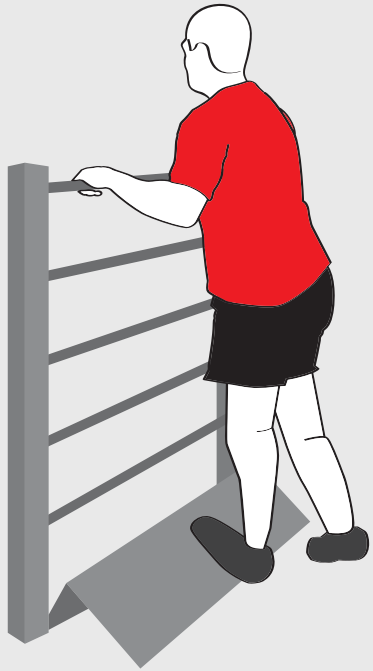
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Posicionar-se de costas para a barra paralela, apoiando as mãos e posicionando as panturrilhas na barra de apoio que está à frente.
Na posição sentada, com as mãos segurando nas barras paralelas e com os braços e pernas estendidos, flexionar os cotovelos, descendo o quadril ao ponto máximo de flexão e estendendo os cotovelos até a posição inicial. Manter sempre a cabeça no prolongamento do tronco e o quadril num ângulo de 90 graus em relação às pernas, sem flexionar os joelhos.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos da panturrilha e parte posterior da coxa.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 15 a 20 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

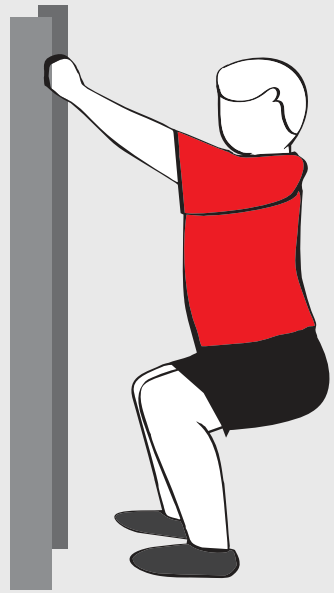
Segurar na parte superior do espaldar para dar equilíbrio ao corpo, posicionando os pés na plataforma inferior e inclinando o corpo ereto para frente até sentir a parte posterior da coxa e da perna alongar-se. Alternar o pé da plataforma. Este alongamento também pode ser realizado com os dois pés na plataforma simultaneamente.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO

BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos anteriores das coxas.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 15 a 20 repetições cada.

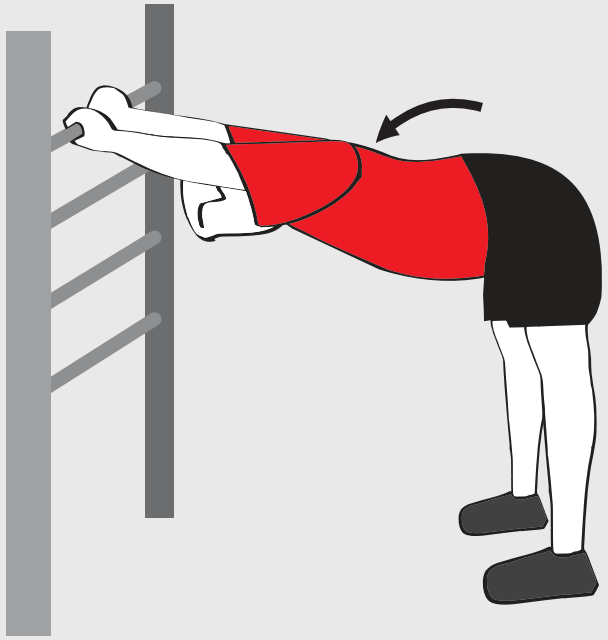


MUSCULATURA TRABALHADA

Segurar na parte superior do espaldar para dar equilíbrio ao corpo, posicionando os pés com abertura igual à largura dos ombros. Executar o agachamento até a coxa atingir 90 graus em relação às pernas, mantendo o tronco ereto e o pescoço no mesmo prolongamento do tronco.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos do peitoral e aumento da amplitude articular dos ombros.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Segurar na parte superior do espaldar para dar equilíbrio ao corpo, posicionando as pernas com a máxima abertura, de modo que o usuário se sinta confortável. Segurar no espaldar com os braços mais abertos que a largura dos ombros e flexionar o tronco à frente até formar um ângulo de 90 graus entre o tronco e as coxas, forçando assim as articulações dos ombros.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas e, principalmente, para preparar os braços e ombros para exercícios que exigem força dos membros superiores e tronco.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO

BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos posteriores das coxas.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 15 a 20 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Apoiar uma das pernas estendida num degrau do espaldar no qual a abertura das pernas fique acima de 90 graus. Com as duas pernas estendidas (base e elevada), flexionar o tronco para frente sobre a perna elevada até sentir a musculatura posterior da perna elevada se alongar. Para aumentar o alongamento, flexione a perna de base. Alternar a perna de base.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO

BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos anteriores da coxa.

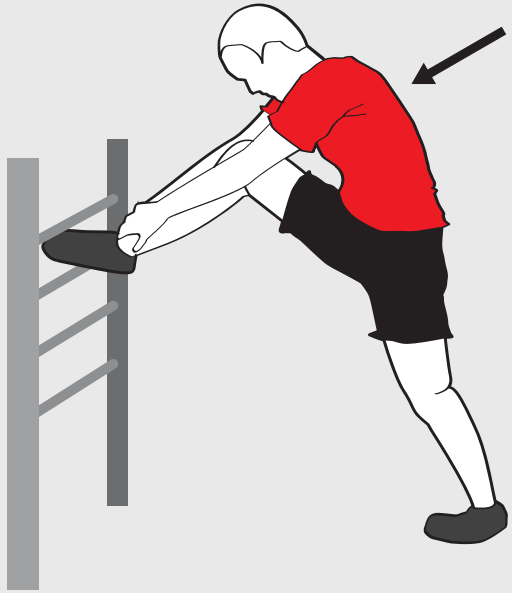
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 15 a 20 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Segurar no espaldar com uma das mãos e, com a outra mão, segurar no peito do pé da perna flexionada. Com o corpo ereto, puxar a perna para trás até sentir que a musculatura anterior da coxa está sendo alongada. Alternar a perna a ser alongada.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos anteriores da coxa, posteriores das pernas e virilha.

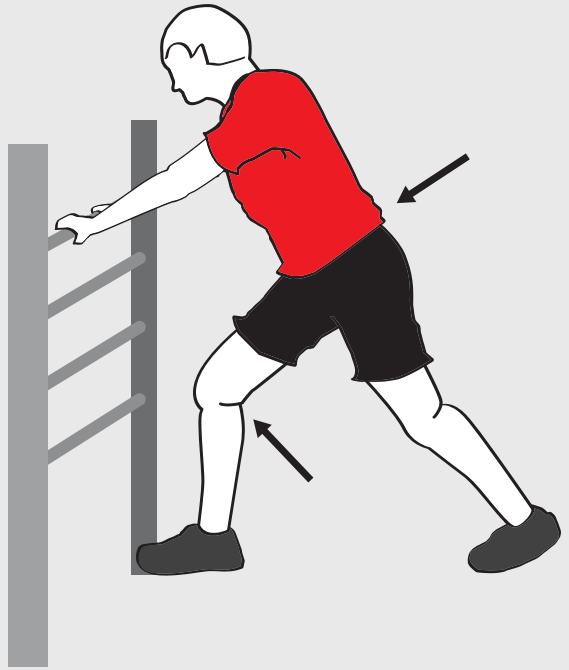
UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 15 a 20 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Apoiar uma das pernas estendidas num degrau do espaldar, de modo que a abertura das pernas fique acima de 90 graus. Com a perna elevada flexionada e a perna de base estendida, forçar o quadril à frente fazendo com que o abdome se aproxime da coxa elevada. Direcione as duas mãos ao pé da perna apoiada no espaldar para melhor aproveitamento do alongamento.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas caminhadas e corridas.

ESPALDAR

MODO DE UTILIZAÇÃO



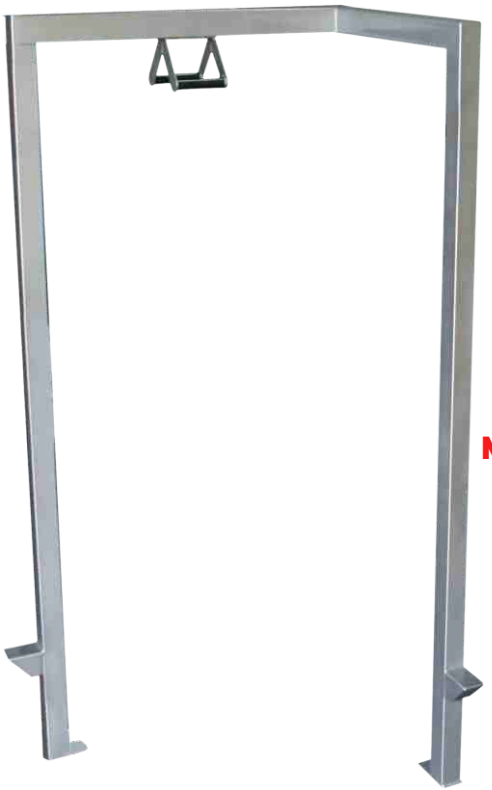
BENEFÍCIOS FÍSICOS
Alongamento dos músculos das panturrilhas.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA

Segurar no espaldar com as duas mãos, mantendo os braços estendidos. Aproximar uma das pernas do espaldar, flexionando-a e mantendo a outra perna estendida no prolongamento do quadril/tronco. Flexionar a perna da frente, forçando o quadril para frente e fazendo com que a panturrilha da perna de trás seja alongada, sem tirar o calcanhar do solo. Alternar a perna a ser alongada.
Alongamento ideal e necessário para aquecer os músculos que são ativados nas

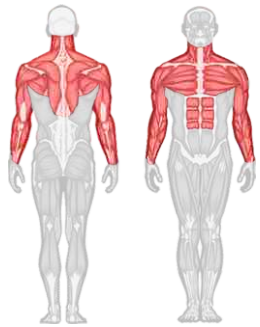
PUXADOR PARALELO



BENEFÍCIOS FÍSICOS
Fortalecimento dos músculos dos braços e antebraços.

UTILIZAÇÃO
Executar inicialmente 2 séries, com 5 a 10 repetições cada.

MUSCULATURA TRABALHADA



MODO DE UTILIZAÇÃO

Segurar no puxador com as pernas flexionadas e cruzadas. Executar as puxadas alternando para a direita e a esquerda, fazendo com que o rosto ultrapasse a posição das pegadas na barra.

ESTAÇÃO SAÚDE

MODELOS

COMPLEMENTO

BARRAS

A cada dia as barras tem ganho novos adeptos, este aparentemente simples instrumento é capaz de oferecer uma grande diversidade de exercícios que vão beneficiar o praticante diretamente, ajuda a completar o leque de possibilidades para que o praticante consiga suprir todas as suas necessidades sem sair doeste ambiente.

MOBILIDADE E PRATICIDADE

BICICLETÁRIO

O bicicletário surgiu da necessidade dos praticantes de atividade física de deixarem suas bicicletas seguras e próximas ao Estação Saúde, com este componente, o ambiente fica mais organizado e com convidativo para que a já venham com meio de transporte alternativo, fazendo bem para o corpo e para o meio ambiente, diminuindo o número de carros transitando próximo ao local.

ZATI
equipamentos para ginástica

CUIDADO E DESCANSO

BANCOS

Os bancos foram desenvolvidos tendo como dois pontos principais de base, a ergonomia, para que seja confortável para os momentos de descanso e pausas dos exercícios e no complemento da Estação Saúde, possibilitando que o espaço ofereça um ambiente pensado e planejado.

LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO

LIXEIRAS

As lixeiras além de serem uma ótima solução para as áreas externas, são extremamente resistentes, desta maneira, o Estação Saúde contribui com o meio ambiente e mantém seu entorno sempre limpo e organizado.

CLIENTES

PREFEITURAS

Pref. de Maringá-Pr

Pref. de
S.José dos Pinhais-Pr

Pref. de Toledo-Pr

Pref. de Sarandi-Pr

Pref. de Mandaguari-Pr

Pref. de
Jaraguá do Sul-Sc

Pref. de
Pindamonhangaba-Sp

Pref. de
Santa Bárbara d' Oeste-Sp

Pref. de
Santo Antônio de Posse-Sp

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
Secretaria do Esporte

EMPRESAS

Unimed
Maringá

Unimed
Cuiabá

www.zatibrasil.com.br

44 3023.8382 / 3023.8362

Estrada Araça, 2702 | Parque Industrial Bandeirantes | CEP: 87070-125 | Maringá | Paraná

ZATI
equipamentos para ginástica