

Continue



















## Aparelhos de ginástica ao ar livre

Os aparelhos da academia ao ar livre estão cada vez mais conhecidos pelas pessoas que querem economizar, prefeituras, construtoras e prefeituras. Esses equipamentos estão recebendo esse destaque pelo fato de serem mais econômicos e serem mais práticos para o cotidiano das pessoas que levam uma vida saudável. As academias ao ar livre podem ser instaladas em lugares como condomínios fechados e praças e qualquer pessoa pode desfrutar de seus benefícios. No entanto, é muito importante que as construtoras optem por equipamentos práticos e de qualidade para que a academia se torne um espaço acessível. Se você deseja montar um espaço completo em seu condomínio, neste artigo, separamos os 7 melhores aparelhos de academia ao ar livre para você adquirir. Continue conosco e saiba como montar sua academia ao ar livre da melhor maneira possível! Academia ao ar livre, quais os benefícios? É claro que a prática de exercícios físicos é essencial para levar uma vida saudável, mas a maioria das pessoas colocam obstáculos na jornada fitness. Geralmente, boa parte das pessoas que desejam iniciar a academia acabam desistindo pelo fato de não terem recursos financeiros para investir. No entanto, com a academia ao ar livre, esse obstáculo acaba não existindo mais, pois é um espaço de uso livre e pessoas de qualquer idade podem usufruir dos benefícios. Conheça os principais benefícios de uma academia ao ar livre! Qualidade de vida. Muitas pessoas pensam que a academia ao ar livre é voltada para idosos e pessoas mais velhas. Mas não é bem assim. A academia ao ar livre é um espaço livre para o público de todas as idades. Portanto, até um adolescente que não quer cair no sedentarismo pode usufruir dessa estrutura. Com os aparelhos da academia ao ar livre, você consegue ter uma qualidade de vida maior – e, o melhor de tudo, é que não será necessário pagar para manter esse estilo de vida. Inclusão social Se você é proprietário de algum condomínio e deseja montar um espaço para seus moradores passarem o tempo e conhecerem novas pessoas, a academia ao ar livre pode ser a solução. Pelo fato da estrutura ser ao ar livre e, na maioria das vezes, público, inúmeras pessoas podem desfrutar da estrutura e, conseqüentemente, conhecer novas pessoas. Portanto, a academia ao ar livre é uma forma de você estimular a inclusão social dos moradores do seu condomínio. Melhor custo-benefício Não podemos negar que todo mundo gosta de economizar, não é? Não é diferente com os donos de condomínios e construtoras. Então, se você é proprietário de um condomínio, certamente optando pelos aparelhos de academia ao ar livre, você economiza. Isso porque você não precisará gastar muito com manutenção nos aparelhos e nem na estrutura, já que será instalada ao ar livre. Por outro lado, você também estará ajudando os moradores do condomínio a economizarem. Isso porque eles não terão que “desembolsar” mensalidades para frequentar academia privadas. Qual a importância dos exercícios para a saúde? Muitas pessoas pensam que só é necessário cuidar da saúde física a partir da fase adulta, porém, ela é necessária em todas as fases da vida. Isso mesmo! Até mesmo uma criança necessita realizar atividades físicas para manter a saúde e se tornar um adulto mais resistente. No entanto, o principal objetivo dos exercícios físicos é evitar o desenvolvimento de doenças, como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Para você manter uma vida saudável não é necessário você “morar” na academia. Com atividades físicas 3 vezes na semana, já é possível evitar o sedentarismo. Com 30 minutos de atividade física por dia, você já consegue manter um ritmo saudável em sua vida. O melhor de tudo é que você pode realizar seus exercícios físicos em uma academia ao ar livre. É muito importante que você mantenha um ritmo frequente de atividades físicas para se tornar um costume diário e manter a saúde em dia. Inserir 30 minutos de atividade física no seu cotidiano pode parecer pouco, mas esse tempo já auxiliará a ter uma melhora na qualidade de vida. Se possível, acorde pela manhã e comece o seu dia com atividades físicas com aparelhos de academia ao ar livre. Conheça os Dormentes de Madeira da Kaska! Decore jardins com escadas, cercas, painéis e mais! Conheça os aparelhos mais procurados para praticar exercícios ao ar livre Agora que você já sabe a importância do exercício físico e os benefícios que eles podem proporcionar em seu cotidiano, está na hora de saber os aparelhos certos para montar sua academia ao ar livre. Como dito anteriormente, os aparelhos de academia ao ar livre estão ficando cada vez mais reconhecidos. Por esse motivo, é certo que a demanda por equipamentos do tipo aumenta. Com o aumento da procura por equipamentos de academia ao ar livre, pode vir algumas dúvidas e questões que devem ser esclarecidas, como quais são os melhores equipamentos para instalar no espaço. Por esse motivo, a Kaska separou os 7 melhores equipamentos para academia ao ar livre. Confira abaixo! Simulador de caminhada Esse é um aparelho de fácil utilização. Só é necessário colocar os pés no suporte e fazer força para frente e para trás para realizar o movimento de caminhada. Esse aparelho auxilia na melhora da coordenação motora e da mobilidade nos membros inferiores. Por esse fator, ele é o mais requisitado para instalação em academia ao ar livre. No entanto, para ter os benefícios do exercício é necessário estar na posição correta para não sobrecarregar os músculos. A sobrecarga pode causar dores após a utilização do aparelho. Puxador costas Esse aparelho foi desenvolvido especificamente para aguentar uma grande resistência. Ele é um equipamento muito completo para exercitar os membros superiores e o tronco. Os exercícios realizados neste equipamento podem promover o fortalecimento e flexibilidade dos braços, do peito e das costas. Além disso, dependendo da forma que o exercício é realizado, ele também trabalha os músculos do ombro, como a parte anterior do deltoide. A estrutura é formada por dois bancos conectados a um sistema de hastes e articulações que permitem movimentos como extensão do peitoral, rotação das escapúlas e flexão e extensão do cotovelo. Bicicleta A bicicleta é um dos clássicos entre os equipamentos de academia ao ar livre. Ele é muito importante para os membros inferiores. Esse equipamento possui um banco com apoio e uma haste horizontal com um pedal móvel na ponta. Dessa maneira, a pessoa deverá manter a perna erguida para pedalar. O objetivo da bicicleta é desenvolver toda musculatura das pernas e das coxas do usuário. Com isso, a pessoa poderá ter mais resistência em atividades diárias, como andar e subir escadas. Por esse motivo, esse equipamento é muito utilizado no cotidiano dos idosos. Isso porque ele pode aumentar a resistência muscular dessa faixa etária. Barra Fixa A barra fixa, também chamada de esgaldar, é um aparelho que pode ter diferentes finalidades no alongamento, como flexões de braços sob elevação. Os movimentos de alongamentos são realizados sob o apoio dos braços para esticar corretamente as pernas e outros membros do corpo. Esse é um aparelho que não pode faltar em uma academia ao ar livre, já que é com ele que os alongamentos são feitos. Além disso, a barra fixa é um dos equipamentos de academia ao ar livre principais para o treino de biceps. Ou seja, é quase imprescindível que você o instale em sua estrutura. Elíptico Existem quatro tipos de elípticos disponíveis para a realização de exercícios: o individual, o duplo, o triplo ou sentado. O que mais se diferencia dentre os outros tipos de elípticos é o sentado, já que o usuário realizará o exercício, como já diz o nome, sentado. Neste exercício, o praticante deverá posicionar seus pés na base e segurar nas barras do equipamento, realizando um movimento como se estivesse correndo. O objetivo do elíptico é estimular a coordenação motora, aumentar a resistência muscular dos membros inferiores e superiores. Giro vertical Muitas pessoas se deparam com o giro vertical e não sabem sua finalidade, mas ele é utilizado para nada mais que a estimulação da mobilidade dos ombros e cotovelos. No exercício, o usuário deverá segurar nos pontos do equipamento e realizar um movimento giratório, como já diz o nome do aparelho. A finalidade deste equipamento é aumentar a mobilidade das articulações dos ombros e cotovelos. É uma ótima opção para realizar o alongamento das articulações para o treinamento da parte superior do corpo. Giro Diagonal Imagine uma combinação perfeita entre diversão e exercício. Essa é exatamente a sensação que o Giro Diagonal proporciona! Com um design inovador, esse aparelho vai fazer você se sentir como se estivesse “brincando” enquanto se exercita. Não é à toa que ele é um sucesso entre a criançada. Vamos para um cenário mais sensorial. Pense na sensação de girar, girar e girar, como se estivesse explorando novos movimentos e sensações. Imaginou? O Giro Diagonal é o aparelho perfeito para trabalhar a coordenação motora, equilíbrio e força dos membros superiores. Esquador Vamos imaginar outra sensação? Imagine que você está deslizando pelas montanhas nevadas, sentindo o vento no seu rosto e a adrenalina correndo nas veias. Essa é a sensação que o Esquador pode trazer para o seu treino ao ar livre. Isso porque esse aparelho simula o movimento esqui, fortalecendo a parte inferior do corpo. Ao se posicionar no Esquador, você não vai trabalhar apenas as pernas, mas também todos os músculos do tronco, braços e o sistema cardiovascular. Não é incrível? A sensação de deslizar de um lado para o outro, em um movimento suave e controlado, será uma experiência divertida e desafiadora para todos que utilizarem o equipamento. Prancha lateral A prancha lateral é um exercício de fortalecimento abdominal e de estabilidade, essencial para quem deseja tonificar os músculos do core e promover um equilíbrio corporal ideal. Ao posicionar-se na prancha lateral, você vai sentir imediatamente os músculos abdominais e laterais trabalhando intensamente. Isso porque essa posição exige que você mantenha o corpo alinhado, com o apoio do antebraço e do pé, resistindo à gravidade. Utilizando a prancha lateral nos aparelhos da academia ao ar livre, você aproveita a vantagem de ter uma superfície estável e segura para se apoiar. Incluir a prancha lateral na sua academia ao ar livre, é uma decisão inteligente, uma vez que você estará proporcionando um equipamento essencial para outras pessoas. Não subestime o poder desse aparelho! Ele certamente será um dos destaques na sessão de exercícios dos utilizadores dos aparelhos da academia ao ar livre. Exercitador de Pernas Ao montar uma academia ao ar livre, seja na sua casa, condomínio ou praça, é fundamental considerar o Exercitador de Pernas como um dos principais aparelhos da academia ao ar livre.. Esse equipamento é fundamental para fortalecer os membros inferiores e oferecer uma experiência completa de treinamento ao ar livre. O exercitador de pernas é projetado especificamente para trabalhar os músculos das pernas, como quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas. Ao incluí-lo em sua academia ao ar livre, você estará oferecendo aos usuários a oportunidade de fortalecer e tonificar essas áreas-chave do corpo. Com o exercitador de pernas em seu espaço, os usuários poderão se exercitar ao ar livre, aproveitando a natureza a sua redor enquanto fortalecem as pernas. Portanto, proporcione aos praticantes a oportunidade de trabalhar os membros inferiores de maneira eficiente e confortável, aproveitando os benefícios dos aparelhos da academia ao ar livre. Remador Imagine que você está remando num belo rio, sentindo a fluidez dos movimentos enquanto o sol brilha no horizonte. Essa é a sensação que o remador proporciona! O remador é um dos aparelhos da academia ao ar livre essenciais para quem deseja montar sua própria academia ao ar livre. O remador trabalha o corpo inteiro, uma vez que envolve os músculos das pernas, braços, ombros, costas e core. Seu exercício é cardiovascular, sendo muito desafiador e proporcionando uma grande queima de calorias, além de melhorar a resistência e fortalecer os grupos musculares. Ao montar sua academia ao ar livre, não esqueça de incluir o remador em sua seleção de aparelhos da academia ao ar livre. Proporcione aos usuários a oportunidade de experimentar um treino empolgante enquanto desfrutam do ar livre e promovem uma vida mais saudável. Peitoral Agora vamos falar sobre o Peitoral, um dos aparelhos da academia ao ar livre indispensáveis para aqueles que desejam montar sua própria academia ao ar livre. O peitoral é um equipamento essencial para fortalecer e tonificar os músculos do peito, ombros e braços. Ao incluir o peitoral em sua academia ao ar livre, você estará oferecendo aos praticantes a oportunidade de desenvolver uma musculatura firme e definida. Portanto, ao montar sua academia ao ar livre, não deixe de incluir o peitoral em sua seleção de aparelhos da academia ao ar livre. Então, se você está cogitando montar sua academia ao ar livre, o peitoral é um dos aparelhos da academia ao ar livre que não podem faltar. Paralelas Agora vamos falar sobre as “Paralelas” um dos aparelhos da academia ao ar livre indispensáveis para aqueles que montarão sua academia ao ar livre. As paralelas são um equipamento versátil e muito eficaz para trabalhar os músculos do tronco, braços e ombros. Incluindo as paralelas em sua academia ao ar livre, você estará proporcionando aos praticantes a oportunidade de ter um treino completo. Isso porque as paralelas oferecem uma experiência de treino completa, permitindo que você desenvolva força, resistência e flexibilidade. Portanto, ao escolher os aparelhos de academia ao ar livre, não esqueça de incluir as paralelas. Dessa maneira, você terá um equipamento essencial e deixará sua academia completa. Não se esqueça, as paralelas são aparelhos da academia ao ar livre indispensáveis para oferecer uma variedade de exercícios desafiadores e eficazes. Twist As Twists são equipamentos muito versáteis e divertidos que proporcionam exercícios eficazes para o fortalecimento dos músculos abdominais, oblíquos e lombares. Incluindo as Twists em sua academia ao ar livre, você estará oferecendo aos praticantes a oportunidade de trabalhar a região do core de maneira dinâmica e envolvente. As twists proporcionam uma experiência única de treinamento, permitindo que você fortaleça e tonifique os músculos centrais do corpo. Dependendo do material do aparelho, as Twists são projetadas para resistir às condições climáticas, sendo duráveis e resistentes. Isso garante que você possa contar com esses aparelhos da academia ao ar livre por um longo período, proporcionando aos praticantes um treino confiável e consistente. Como Implementar Aparelhos da Academia ao Ar Livre? Mas afinal, como implementar aparelhos da academia ao ar livre? Existem diversas maneiras de instalá-los, uma vez que ele pode ser implementado em inúmeros cenários. Para guiá-lo sobre como implementar aparelhos da academia ao ar livre, a seguir, trouxemos um passo a passo básico da instalação. Confira: Escolha dos aparelhos: Primeiramente, é essencial selecionar os aparelhos adequados para o espaço disponível e as necessidades dos praticantes; Espaço adequado: Verifique o espaço disponível no local escolhido, seja casa, condomínio ou praça, e faça um planejamento para acomodar os aparelhos; Instalação correta: Realize a instalação dos equipamentos da maneira correta. Se necessário, contrate profissionais especializados para garantir uma montagem segura; Manutenção e segurança: Uma vez instalados, é fundamental realizar periodicamente a manutenção regular dos aparelhos; Orientação e supervisão: Quando a academia estiver pronta, é importante oferecer orientações básicas sobre o uso adequado dos aparelhos. Esses são os principais passos para implantar os aparelhos da academia ao ar livre. Lembre-se de escolher equipamentos que ofereçam inúmeros benefícios aos usuários. Onde comprar aparelhos para fazer academia ao ar livre? Agora que você também já conhece os melhores aparelhos de academia ao ar livre, você deve estar se perguntando: “Onde comprar aparelhos para minha academia ao ar livre?”. Antes de iniciar a construção da sua academia, é importante ter em mente que você deverá investir em equipamentos de alta qualidade. Não adianta construir uma academia com equipamentos que podem quebrar com alguns anos de uso. Para evitar situações como essa, você pode optar por materiais de ótima resistência, como a madeira. Os equipamentos de madeira são uma ótima opção se você está em busca de aparelhos que poderão durar muito tempo e não precisam de constante manutenção. Para adquirir equipamentos de madeira para sua academia ao ar livre, você pode contar com a Kaska. Aqui, temos os aparelhos necessários para sua estrutura. Venha conhecer o nosso catálogo de aparelhos de academia ao ar livre e escolha os essenciais para deixar sua estrutura completa! Conclusão Os aparelhos de academia ao ar livre são muito importantes em condomínios, áreas públicas e praças. Essa é uma maneira de incentivar o bem-estar na vida de uma pessoa. Além disso, se você é proprietário de um condomínio, essa é uma maneira de valorizar a sua construção e chamar a atenção de possíveis investidores e compradores. No entanto, é válido ressaltar que é necessário optar por equipamentos resistentes e de qualidade para ter uma academia completa e duradoura. Para isso, você pode contar com a Kaska que possui os melhores equipamentos para academia ao ar livre! Playground Quando pensamos em playground, geralmente nos vem à mente um espaço para diversão e lazer. No entanto, o que muitos não sabem é que brincar também educa, e muito. A [...] 15 de maio de 2025 Playground Quando pensamos em playground, geralmente nos vem à mente um espaço para diversão e lazer. No entanto, o que muitos não sabem é que brincar também educa, e muito. A [...] 15 de maio de 2025 A maior fabricante de equipamentos de academias e playgrounds do Estado de São Paulo, instalada em uma área industrial própria de 12.000 m² no Município de Cedral-SP, onde contamos com maquinários de última geração e tecnologia de ponta no projeto, desenvolvimento e fabricação dos nossos produtos. Além disso nossa empresa orgulhosamente gera sua própria energia limpa fotovoltaica, construindo para a sustentabilidade do nosso planeta. Desde 1993 no ramo de esportes e fitness, fabricando aparelhos de musculação, multi-estações de exercícios, aparelhos de academias ao ar livre, academias em inox, academias para pessoas com necessidades especiais, equipamentos para prática de calistenia, mobiliário urbano, playground infantil, além de linha completa em acessórios, ergometria e cardio. Nossa empresa é devidamente registrada no Crea – Conselho Regional de Engenharia e Agronomia. Todos os nossos produtos passam por rigorosos testes de biomecânica, ergonomia e resistência, realizados por engenheiro mecânico, fisioterapeuta e profissional de educação física. Os equipamentos recebem tratamento anti-corrosão e pintura eletrostática, que garante muito mais durabilidade, certificados e 100% aprovados conforme normas ABNT NBR. Os processos de industrialização como solda, perfuração, corte, dobra, tratamento de estrutura, pintura e montagem são todos realizados internamente, o que garante muito mais qualidade aos produtos. Com experiência em mais de 8.000 academias montadas pelo Brasil, contamos com modernos recursos de desenvolvimento, alta tecnologia e uma equipe de consultores aptos a desenvolver projetos para atender academias, prefeituras, residências, condomínios, clubes, construtoras, forças armadas, universidades, hotéis, spas, clínicas, praças e demais áreas para práticas esportivas e recreativas. Setor público Trabalhamos com todas modalidades de licitações atuando em todo território nacional com distribuidores e assistência técnica especializada. Somos a única fabricante que desenvolve e fabrica os equipamentos de acordo com as especificações técnicas de cada edital. Nossa empresa tem como diferencial a montagem dos equipamentos para o setor público sem custo adicional, o que garante maior agilidade e economia para o cliente. Você é nosso convidado! Sinta-se a vontade para visitar a nossa estrutura. Nossa equipe está apta a auxiliá-lo na elaboração do seu projeto. Playground Quando pensamos em playground, geralmente nos vem à mente um espaço para diversão e lazer. No entanto, o que muitos não sabem é que brincar também educa, e muito. A [...] 15 de maio de 2025