



F1
FIRST FITNESS

CADEIRA EXTENSORA E FLEXORA

ALTURA: **1,60m**
LARGURA: **1,40m**
PROFUNDIDADE: **1,00m**
PESO: **177kg**



CADEIRA ADUTORA E ABDUTORA

ALTURA: **1,60m**
LARGURA: **1,53m**
PROFUNDIDADE: **1,00m**
PESO: **176kg**



CROSS OVER CLÁSSICO



ALTURA: **2,40m**
LARGURA: **2,43m**
PROFUNDIDADE: **0,66m**
PESO: **315kg**



CROSSOVER RETO COM SMITH

ALTURA: **2,32m**
LARGURA: **2,20m**
PROFUNDIDADE: **1,30m**
PESO: **352kg**



FLEXORA VERTICAL

ALTURA: **1,20m**
LARGURA: **1,10m**
PROFUNDIDADE: **0,76m**
PESO: **177kg**



GLÚTEO 4 APOIOS

ALTURA: **1,60m**
LARGURA: **1,39m**
PROFUNDIDADE: **0,94m**
PESO: **176kg**





GRAVITON

ALTURA: **2,27m**
LARGURA: **1,01m**
PROFUNDIDADE: **1,32m**
PESO: **171kg**



LEG PRESS HORIZONTAL

ALTURA: **1,72m**
LARGURA: **1,79m**
PROFUNDIDADE: **1,05m**
PESO: **226kg**



MESA FLEXORA

ALTURA: **1,60m**
LARGURA: **1,75m**
PROFUNDIDADE: **0,94m**
PESO: **168kg**



PEITORAL DORSAL

ALTURA: **2,00m**
LARGURA: **1,54m**
PROFUNDIDADE: **1,21m**
PESO: **172kg**





PUXADOR ALTO E BAIXO

ALTURA: **2,30m**
LARGURA: **1,66m**
PROFUNDIDADE: **0,66m**
PESO: **197kg**

REMADA MÁQUINA

ALTURA: **1,56m**
LARGURA: **1,60m**
PROFUNDIDADE: **1,16m**
PESO: **160kg**



SUPINO VERTICAL MÁQUINA

ALTURA: **1,60m**
LARGURA: **1,27m**
PROFUNDIDADE: **1,29m**
PESO: **160kg**



SCOTT MÁQUINA

ALTURA: **1,57m**
LARGURA: **1,26m**
PROFUNDIDADE: **0,99m**
PESO: **164kg**



EQUIPAMENTOS ARTICULADOS



BÍCEPS ARTICULADO



ALTURA: **1,07m**
LARGURA: **1,23m**
PROFUNDIDADE: **1,01m**
PESO: **41kg**

CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL



ALTURA: **1,37m**
LARGURA: **1,20m**
PROFUNDIDADE: **2,18m**
PESO: **114kg**



DESENVOLVIMENTO DE OMBRO

ALTURA: **1,52m**
LARGURA: **1,30m**
PROFUNDIDADE: **1,46m**
PESO: **50kg**



ELEVAÇÃO DE OMBRO LATERAL

ALTURA: **1,30m**
LARGURA: **1,10m**
PROFUNDIDADE: **1,00m**
PESO: **40kg**





ELEVAÇÃO PÉLVICA

ALTURA: **0,00m**
LARGURA: **0,00m**
PROFUNDIDADE: **0,00m**
PESO: **00kg**



LEG PRESS 45° ARTICULADO

ALTURA: **1,40m**
LARGURA: **2,04m**
PROFUNDIDADE: **1,20m**
PESO: **94kg**



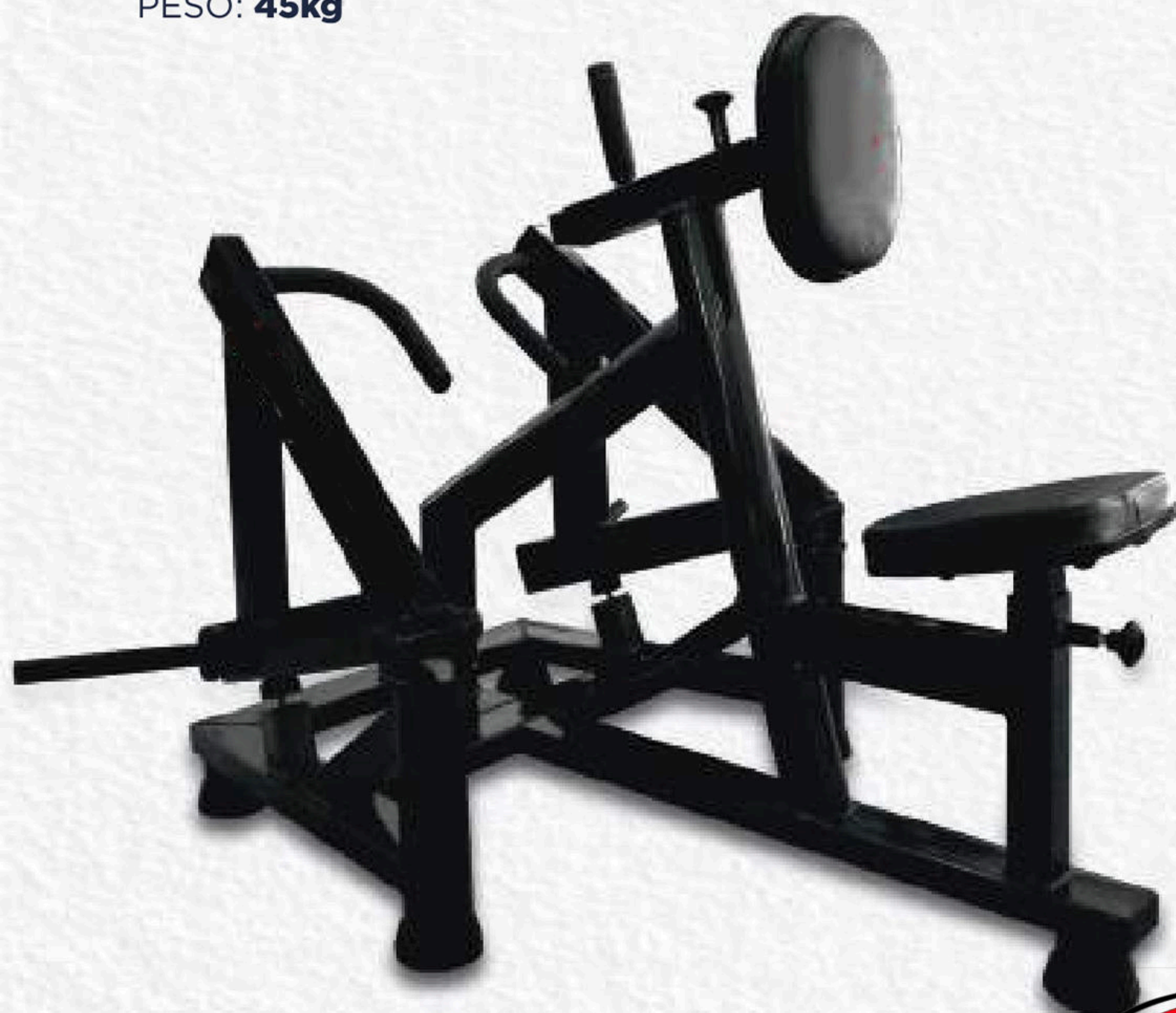
PUXADOR ALTO

ALTURA: **1,77m**
LARGURA: **1,26m**
PROFUNDIDADE: **1,08m**
PESO: **60kg**



REMADA ARTICULADA

ALTURA: **1,02m**
LARGURA: **1,22m**
PROFUNDIDADE: **1,11m**
PESO: **45kg**



REMADA PRONADA

ALTURA: **1,33m**
LARGURA: **1,27m**
PROFUNDIDADE: **1,53m**
PESO: **60kg**



SUPINO DECLINADO

ALTURA: **1,10m**
LARGURA: **2,01m**
PROFUNDIDADE: **1,45m**
PESO: **48kg**



SUPINO INCLINADO

ALTURA: **1,41m**
LARGURA: **1,42m**
PROFUNDIDADE: **1,17m**
PESO: **56kg**





SUPINO VERTICAL

ALTURA: **1,70m**
LARGURA: **1,53m**
PROFUNDIDADE: **1,36m**
PESO: **45kg**



SUPINO RETO

ALTURA: **0,95m**
LARGURA: **1,80m**
PROFUNDIDADE: **1,44m**
PESO: **42kg**



EQUIPAMENTOS **PESO LIVRE**



ABDOMINAL CONVERGENTE

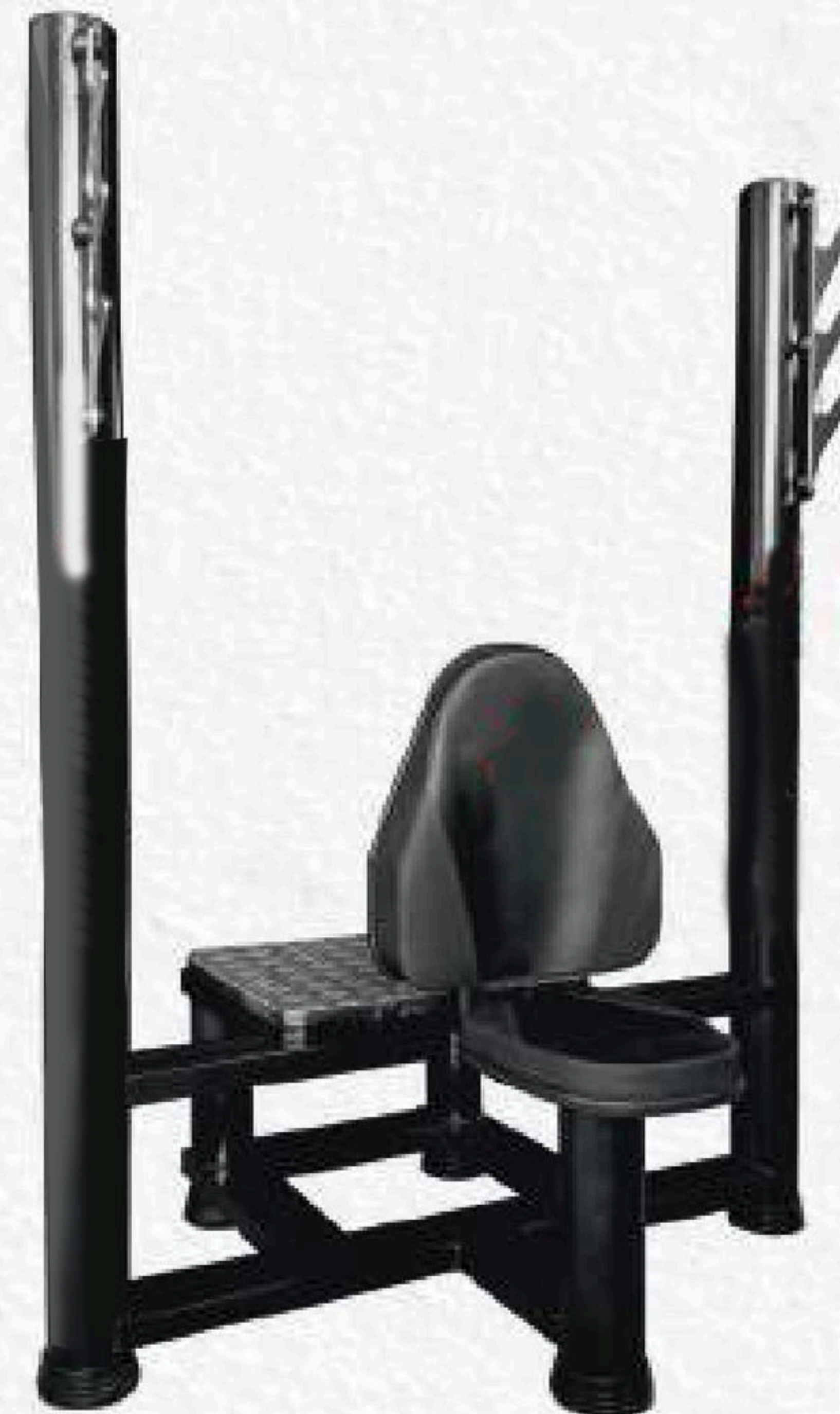


ALTURA: **1,62m**
LARGURA: **1,30m**
PROFUNDIDADE: **1,09m**
PESO: **60kg**

ELEVAÇÃO PÉLVICA



ALTURA: **0,00m**
LARGURA: **0,00m**
PROFUNDIDADE: **0,00m**
PESO: **00kg**



BANCO DE OMBRO

ALTURA: **1,62m**
LARGURA: **1,15m**
PROFUNDIDADE: **0,90m**
PESO: **47kg**



BARRA GUIADA COM SMITH

ALTURA: **2,25m**
LARGURA: **1,83m**
PROFUNDIDADE: **1,31m**
PESO: **88kg**



HACK 45°

ALTURA: **1,45m**
LARGURA: **1,20m**
PROFUNDIDADE: **2,18m**
PESO: **98kg**



LEG PRESS 45°

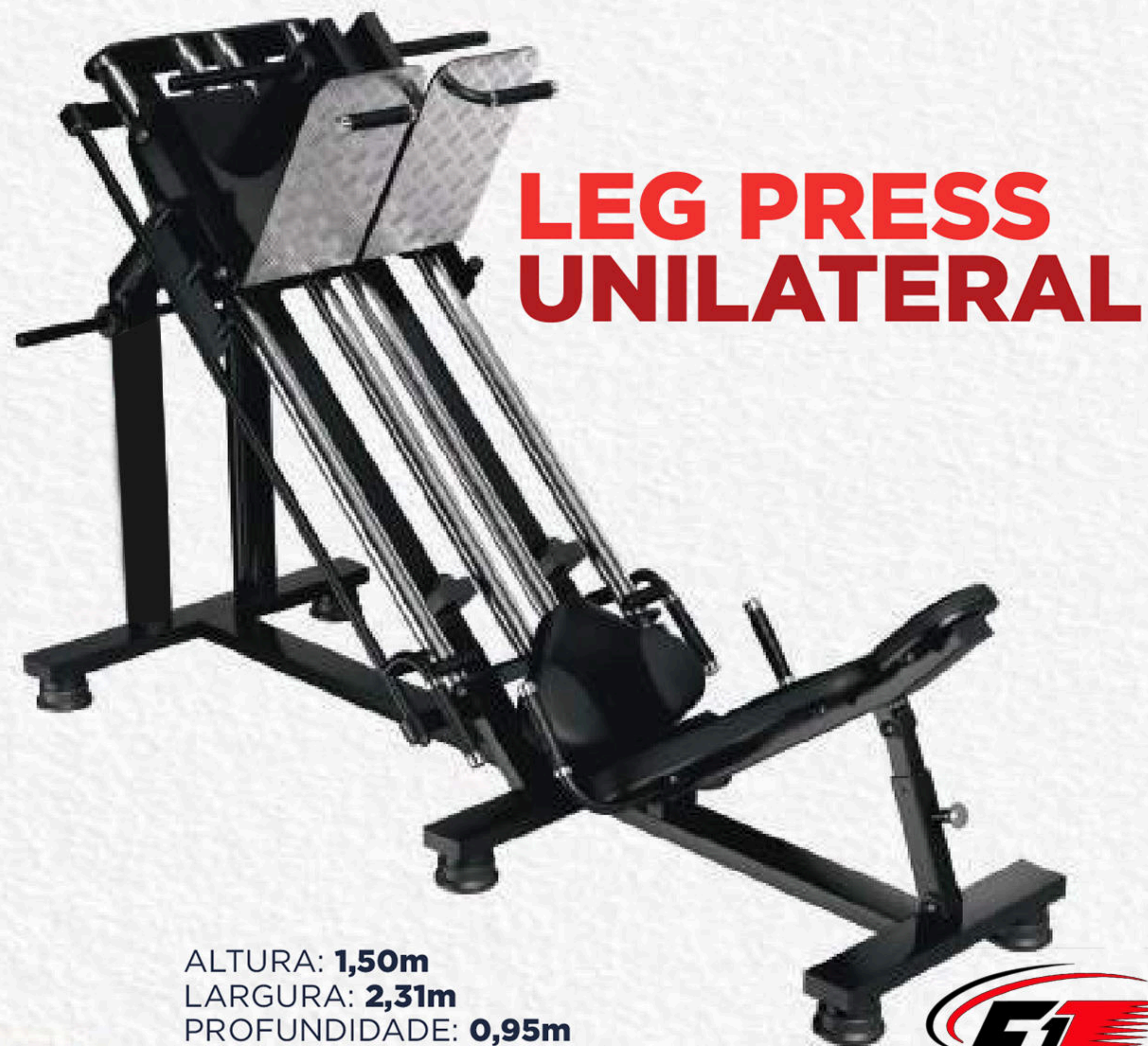
ALTURA: **1,370m**
LARGURA: **2,18m**
PROFUNDIDADE: **1,20m**
PESO: **114kg**



LEG PRESS 90°

ALTURA: **1,93m**
LARGURA: **1,70m**
PROFUNDIDADE: **1,20m**
PESO: **120kg**





LEG PRESS UNILATERAL

ALTURA: **1,50m**
LARGURA: **2,31m**
PROFUNDIDADE: **0,95m**
PESO: **161kg**



PANTURRILHA SENTADA

ALTURA: **0,98m**
LARGURA: **1,09m**
PROFUNDIDADE: **0,56m**
PESO: **28kg**



PARALELA ABDOMINAL



PANTURRILHA VERTICAL

ALTURA: **1,75m**
LARGURA: **1,57m**
PROFUNDIDADE: **0,90m**
PESO: **51kg**



ALTURA: **1,63m**
LARGURA: **1,00m**
PROFUNDIDADE: **0,75m**
PESO: **36kg**





PARALELA ABDOMINAL COM ESPALDAR

ALTURA: **2,60m**
LARGURA: **1,32m**
PROFUNDIDADE: **1,00m**
PESO: **49kg**

REMADA CAVALO

ALTURA: **0,73m**
LARGURA: **1,37m**
PROFUNDIDADE: **0,60m**
PESO: **28kg**





SQUAT

ALTURA: **1,67m**
LARGURA: **1,25m**
PROFUNDIDADE: **2,00m**
PESO: **112kg**

SUPOORTE AGACHAMENTO



ALTURA: **1,95m**
LARGURA: **1,74m**
PROFUNDIDADE: **120m**
PESO: **55kg**



EQUIPAMENTOS BANCOS



BANCO 90°

ALTURA: **0,54m**
LARGURA: **0,92m**
PROFUNDIDADE: **0,61m**
PESO: **18kg**



BANCO LOMBAR

ALTURA: **0,84m**
LARGURA: **0,70m**
PROFUNDIDADE: **1,07m**
PESO: **28,5kg**



BANCO REGULÁVEL 0 A 90°

ALTURA: **0,50m**
LARGURA: **0,52m**
PROFUNDIDADE: **1,20m**
PESO: **25kg**



BANCO REGULÁVEL COM ABDOMINAL

ALTURA: **0,70m**
LARGURA: **0,70m**
PROFUNDIDADE: **1,47m**
PESO: **35kg**



BANCO RETO

ALTURA: **0,50m**
LARGURA: **0,50m**
PROFUNDIDADE: **1,20m**
PESO: **15kg**

BANCO SCOTT

ALTURA: **1,10m**
LARGURA: **0,76m**
PROFUNDIDADE: **1,07m**
PESO: **42kg**



BANCO SISSY

ALTURA: **0,54m**
LARGURA: **0,61m**
PROFUNDIDADE: **0,92m**
PESO: **18kg**



PRANCHA ABDOMINAL

ALTURA: **0,73m**
LARGURA: **1,37m**
PROFUNDIDADE: **0,60m**
PESO: **28kg**



SUPINO 2 EM 1

ALTURA: **1,62m**
LARGURA: **1,38m**
PROFUNDIDADE: **1,25m**
PESO: **50kg**



SUPINO DECLINADO

ALTURA: **1,10m**
LARGURA: **2,01m**
PROFUNDIDADE: **1,45m**
PESO: **42kg**



SUPINO INCLINADO

ALTURA: **1,47m**
LARGURA: **1,77m**
PROFUNDIDADE: **1,25m**
PESO: **40kg**



SUPINO RETO

ALTURA: **1,22m**
LARGURA: **1,50m**
PROFUNDIDADE: **1,26m**
PESO: **35kg**



