

esportebet pr#233; aposta amazonas

<p>Gin#225;stica Aer#243;bica</p>
<p>Origens Situa#231;ão Atual Exerc#237;cios Arbitragem</p>
<p>Equipamento</p>
<p>Origens</p>
<p>Situa#231;ão Atual</p>
<p>Exerc#237;cios</p>
<p>Arbitragem</p>
<p>Equipamento</p>
<p>Recomendar esta</p>
<p> p#225;gina via e-mail: Seu nome: Seu e-mail: Nome do destinat#225;ri
o: E-mail #127774; do destinat#225;rio:</p>
<p> Digite o c#243;digo ao lado *</p>
<p>A Gin#225;stica Aer#243;bica Esportiva (GAE) #233; uma modalidade on
de se</p>
<p> executam padr#245;es de #127774; movimentos aer#243;bicos complexo
s, de forma continuada e com alta</p>
<p> intensidade, origin#225;rios da dan#231;a aer#243;bica tradicional,
utilizando a estrutura e o</p>
<p> #127774; estilo da m#250;sica, e interpretando-a.Padr#245;es de Mo
vimentos Aer#243;bicos s#227;o a combina#231;ão</p>
<p> simult#226;nea de passos b#225;sicos e movimentos de bra#231;os exe
cutados #127774; de forma consecutiva,</p>
<p> respeitando a caracter#237;stica da m#250;sica para assim criar sequ
ências din#226;micas, r#237;tmicas</p>
<p> e cont#237;nuas, de movimentos de alto #127774; e baixo impacto.A r
otina (coreografia) deve</p>
<p> demonstrar movimentos cont#237;nuos, flexibilidade, for#231;a, agili
dade e equil#237;brio, al#233;m de</p>
<p> utilizar os sete passos #127774; b#225;sicos e elementos de dificul
dade com alto n#237;vel de</p>
<p> perfei#231;ão.O ginasta deve apresentar-se de forma cativante e
alegre, por#233;m com</p>
<p> #127774; naturalidade, sem express#245;es faciais exageradas.Os exe
rc#237;cios aer#243;bicos foram estudados</p>
<p> nas d#233; cadas de 60 e 70 pelo Dr. Keneth Cooper que #127774; comp
rovou {k0} efici#234;ncia para o</p>
<p> emagrecimento e a melhoria das condi#231;ões cardiovasculares do
s indiv#237;duos. Baseados</p>
<p> nestes conhecimentos se desenvolveram nos #127774; EUA alguns m#233
<p> todos de treinamento que</p>
<p> utilizavam m#250;sica, passos de dan#231;a e exerc#237;cios de cali
stenia, dentre eles o Aerobic</p>
<p> Dance.Trazida #127774; para o Brasil no in#237;cio da d#233;cada d
e 80 com o nome de Gin#225;stica Aer#243;bica,</p>
<p> esta motivante atividade foi rapidamente #127774; difundida pelas ac
ademias de todo o pa#237;s.</p>
<p> Nesta mesma #233;poca j#225; se criavam as primeiras competi#231;&#