

aposta esports

Ginástica Aeróbica

Origens Situação Atual Exercícios Arbitragem

Equipamento

Origens

Situação Atual

Exercícios

Arbitragem

Equipamento

Recomendar esta página via e-mail: Seu nome: Seu e-mail: Nome do destinatário: E-mail do destinatário:

Digite o código ao lado *

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é uma modalidade onde se executam padrões de movimentos aeróbicos complexos, de forma continuada e com alta intensidade, originários da dança aeróbica tradicional, utilizando a estrutura e o estilo da música, e interpretando-a. Padrões de Movimentos Aeróbicos são o que combina o simultâneo de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva, respeitando a característica da música para assim criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos de alto e baixo impacto. A rotina (coreografia) deve demonstrar movimentos contínuos, flexibilidade, força, agilidade e equilíbrio, além de utilizar os sete passos básicos e elementos de dificuldade com alto nível de perfeição. O ginasta deve apresentar-se de forma cativante e alegre, por isso com naturalidade, sem expressões faciais exageradas. Os exercícios aeróbicos foram estudados nas décadas de 60 e 70 pelo Dr. Kenneth Cooper que comprovou a eficiência para o emagrecimento e a melhoria das condições cardiovasculares dos indivíduos. Baseados nestes conhecimentos se desenvolveram nos EUA alguns métodos de treinamento que utilizavam música, passos de dança e exercícios de calistenia, dentre eles o Aerobic Dance. Trazida para o Brasil no início da década de 80 com o nome de Ginástica Aeróbica, esta motivante atividade foi rapidamente difundida pelas academias de todo o país. Nesta mesma época se criavam as primeiras competições