



FORTE ^{NOS}
RESULTADOS,
COMPETENTE
NA FORMAÇÃO.

DANÇAR É UMA EXCELENTE FORMA DE MANTER O CONDICIONAMENTO FÍSICO!

Você sabia que dançar, além de divertido, é uma ótima maneira de manter o corpo em forma? Basta escolher aquela que mais lhe agrada e praticar, assim você estará exercitando o corpo e realizando uma terapia bastante eficaz contra depressão e stress.

Segue alguns exemplos que você poderá praticar:

Dança do ventre

A dança do ventre envolve teatro e sedução, mas a mistura rítmica dos quadris, abdômen, peito, ombros, braços e costas deixam o treino mais pesado. A dança usa todos os músculos do núcleo do corpo com o mínimo esforço sobre as articulações, por isso é perfeito para pessoas de todas as idades ou aquelas que têm alguma lesão. Fazer dança do ventre também pode ser uma ótima maneira de fortalecer os músculos das costas, minimizando a dor lombar. Para começar você só precisa de algumas músicas e um lenço para amarrar em torno dos quadris.

Ballet

Dançar ballet ajuda a treinar a força e resistência de uma só vez. A sustentação e os movimentos graciosos permitem construir a força muscular e a resistência, e os saltos queimam as calorias. Enquanto os braços e as pernas da bailarina estão em movimento, o abdômen e as costas ficam responsáveis pela força e equilíbrio. A maioria dos estúdios de dança oferece aulas para adultos iniciantes com exercícios que focam na flexibilidade e no trabalho muscular.

Zumba

A zumba é o melhor treino para queimar calorias e tonificar os braços. A dança, inspirada nas coreografias latinas, combina alta energia coreográfica com sequências repetidas, ideal para dar

forma aos músculos das pernas e glúteos. Muitas academias e estúdios de dança oferecem aulas de Zumba. Outra opção é praticar a dança em casa, usando jogos de videogame.

Bhangra

Esta dança tradicional da Índia foi originalmente criada para comemorar a colheita e marcos das comunidades, mas ela também pode ajudar quem quer entrar em forma. Os movimentos do Bhangra consistem em encolher os ombros e levantar o joelho de forma bastante elevada. Como a dança é levada ao som de um tambor, chamado de dhol, é possível melhorar o equilíbrio.

Salsa

Animar a sua rotina de exercícios com um brilho latino pode ajudar a desenvolver força e resistência, além de criar planos para uma sexta-feira a noite, por exemplo. As sequências de passos esculpem as pernas e os glúteos. Além disso, a salsa ajuda a manter uma boa postura, fortalecendo a parte superior do corpo. Você queima muitas calorias durante a aula porque é uma dança bastante enérgica. É importante procurar uma academia porque as coreografias são feitas para casais.

Dança africana

A dança africana mistura alongamento, fortalecimento e respiração. O estilo e o ritmo são baseados onde a dança se originou e as formas de danças africanas, muitas vezes, envolvem trabalhos com as pernas e quadril. Todos os movimentos criados a partir das batidas dos tambores ajudam no fortalecimento dos glúteos e das coxas. Muitas academias oferecem dança aeróbica com inspiração africana.

Dança de salão

Esta é uma ótima forma para ficar em forma. A dança de salão é perfeita para casais mais velhos ou fora de forma. A coreografia exige que as pessoas ocupem toda a sala de dança com reviravoltas e uma postura impecável. Ela ajuda a melhorar o equilíbrio e a coordenação.

Hip Hop

O Hip Hop combina elementos de jazz com movimentos de dança de rua. Movimentos típicos ajudam a soltar o pescoço, ombros e quadris, dão equilíbrio e, muitas vezes, são acrobáticos. Muitos dos passos são feitos com os joelhos dobrados. Treine bastante e mostre seus dotes para os amigos.

Sapateado

O sapateado é uma mistura da dança irlandesa com passos do oeste africano, chamados gioube. Todas as batidas de pés ajudam a queimar gordura. A dança faz bem para o coração, resistência, força e equilíbrio geral. Além disso, mantendo o controle de todas essas combinações, a coreografia ajuda a trabalhar a memória e coordenação. Se você não quer começar as aulas em uma academia, treine em casa copiando qualquer ritmo que ouvir batendo os pés e as palmas das mãos.



Hip Hop ajuda a perder alguns quilos sem você perceber

•





Escolha a sua e "LET'S DANCE!".

Profa. Márcia Carneiro Fracassi

Segmentos II e III