

STEP - Academia da FUNCEL

Funcel Esportes

Postado em: 06/05/2013

A partir dessa quarta-feira, dia 08, as aulas de Step estão de volta a programação da Academia da FUNCEL. É uma modalidade com ritmo contagiante e muita energia. Participe e incentive!!!

Fundação CELEPAR
Coordenação de Esportes

Aulas de Step na Academia da FUNCEL

06 de maio de 2013, segunda-feira.

Step é uma aula de ginástica aeróbica que utiliza o banco de step como instrumento. Melhora a forma física, o condicionamento cardiorrespiratório, promove a perda de peso e desenvolve a coordenação motora. Além disso, fortalece os ossos, tendões, ligamentos e aumenta a resistência muscular: o movimento de subir e descer do banco fortalece e tonifica os músculos das coxas e das glúteas.

Teve origem nos Estados Unidos, quando a ex-ginasta e professora de aeróbica Gin Miller sofreu uma lesão nos ligamentos do joelho e passou a seguir um programa de fisioterapia e reforço dos membros inferiores que se baseava na ação de subir e descer escadas. Gin teve a ideia de transferir esses movimentos para a sala de ginástica.

STEP NA FUNCEL

Quartas-feiras às 12h30;

Quintas-feiras, às 11h40;

Sextas-feiras às 18h00.

É um exercício de alta intensidade, mas que não oferece riscos de traumatismo por repetição do impacto no solo, isso porque não são executadas séries de saltos repetitivos de impacto sobre articulações de joelho e tornozelo. Enfim, é uma modalidade com ritmo contagiante e muita energia.

Coordenação de Esportes - funclesporte@funcel.org.br

Profº Paulo Farias Paixão Junior - paixao@funcel.org.br

Coordenador Julio Cesar Ribeiro Taborda