



#### A HIERARQUIA NO BODY MIX®

Nas aulas de Body Mix I e II, são atribuídas bandas coloridas de acordo com o desempenho do aluno e segundo os critérios que acabámos de explicar. A banda branca é-lhes entregue no 1º dia de aula. De acordo com a sua evolução técnica, vai-lhes sendo atribuída uma banda de outra cor que representa a sua "hierarquia" no Body Mix. A avaliação é contínua e efectuada também com recurso a exame teórico.

Aos praticantes de banda hierarquicamente superior advêm factores de responsabilidade na prática da modalidade, sendo respeitados pelos mais "novos", são colaboradores activos no decurso das aulas, constituindo-se como "tutores" dos novos praticantes, factor primordial de integração na actividade, ajudando-os e corrigindo-os nas posições e técnicas.

#### AS AULAS DE BODY MIX®

Consistem na prática de exercícios físicos ritmados, acompanhados por música específica. As aulas podem decorrer em recintos fechados ou ao ar livre. O ritmo musical marca a cadência dos batimentos cardíacos ao longo dos exercícios, ora estimulando os praticantes, ora relaxando-os, dependendo do momento da aula. A aprendizagem das técnicas de respiração é parte integrante destas aulas. O relaxamento é normalmente utilizado no final da aula ou em aulas exclusivamente para esse efeito. ■

A Hierarquia no Body Mix® processa-se da seguinte forma:

#### Escalão Iniciados:

- Nível 1 - Branco
- Nível 2 - Amarelo
- Nível 3 - Lilás

#### Escalão Aspirantes:

- Nível 4 - Azul
- Nível 5 - Verde
- Nível 6 - Laranja

#### Escalão Avançados:

- Séniore - Vermelho
- Master - Preto

#### Breve Curriculum

Professora Helena Lapas  
Responsável pelo Body Mix  
Formação: Centro Espanhol de Educação Física e Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas

Actividade no Fitness: Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais; Ginásio Radical; Academia Desportiva dos Bombeiros Voluntários de Moscavide; Estudo e Análise do Fitness na Europa; Concepção e registo da modalidade Body Mix® e participação nos maiores eventos e workshops nacionais e internacionais.  
Novos Projectos: Formação e expansão no Body Mix® e Fitness.

#### Os Benefícios do Body Mix®

- Promove o bem-estar físico e mental
- Aumenta a sensibilidade musical e rítmica
- Melhora a silhueta conferindo-lhe um aspecto harmonioso
- Melhora a elasticidade
- Aumenta a resistência muscular
- Aumenta a força muscular
- Melhora a capacidade de memória
- Aumenta a capacidade cardiorespiratória
- Proporciona alegria e harmonia espiritual
- Diminui o stress
- Combate o envelhecimento
- Reforça a autoconfiança e a auto-estima
- Melhora a coordenação motora e psicomotora
- Melhora a postura corporal

