



## Curso de Formação de Instrutor LAMBAERÓBICA® BÁSICO 1

### Índice

- 1 - Apresentação da Lambaeróbica®
- 2 - História da Lambaeróbica® e Desenvolvimento – Biografia de Leandro Araújo
- 3 - História dos ritmos brasileiros
- 4 - A ciência do Programa Lambaeróbica®
- 5 - Fisiologia do Programa Lambaeróbica®
- 6 - Psicologia do Programa Lambaeróbica®
- 7 - Benefícios do Programa Lambaeróbica®
- 8 - Aquecimento e relaxamento muscular
- 9 - Dicas de segurança para o instrutor
- 10 - O alinhamento dos segmentos corporais
  - Baixo e alto impacto
  - A intensidade do exercício de monitoramento
- 11 - A fórmula Lambaeróbica®
  - Música a partir do ponto-de-vista melódico
  - Anatomia da música
- 12 - Elementos musicais essenciais para a Lambaeróbica®
- 13 - Formato de uma lição de Lambaeróbica®
- 14 - Como estruturar uma lição de Lambaeróbica®
  - Modelo para um treinamento de Lambaeróbica®
- 15 - Metodologia de Ensino
  - Como corrigir
  - Quando corrigir
- 17 - **Cueing** - sistema de antecipação
- 18 – Percurso formativo do instrutor de Lambaeróbica®
- 19 – Avaliação final

*Escrito por Leandro Araujo*