

High Impact Aerobic

Autor *administratorius*

Vytvorené 29/03/2010 - 19:01

Definícia

Druh aerobiku, tzv. [vysoký aerobik](#) [1], ktorý je charakterizovaný rôznymi skokmi, poskokmi a jumping jacks. Vzhľadom na štruktúru a charakter cvikov a pohybu nie je vhodný pre ľudí s [nadváhou](#) [2], seniorov a ľudí s problémami opornej sústavy a pohybového aparátu. Považuje sa za doplnkový druh aerobiku, ktorý sa kombinuje s inými druhmi tohto aeróbného cvičenia. Vysoký aerobik kladie mimoriadne nároky na úroveň kondície preto nie je vhodný pre začínajúcich cvičencov.

Dokument - link

<http://www.youtube.com/watch?v=6YeSa5-saUw&feature=channel> [3]

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/high-impact-aerobic>

Odkazy:

[1] http://www.youtube.com/watch?v=cV_AM4P1OEg&feature=channel

[2] <http://www.youtube.com/watch?v=-z-UxEZ6yA0&feature=related>

[3] <http://www.youtube.com/watch?v=6YeSa5-saUw&feature=channel>

High Impact Aerobic

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedia>)
