Aeróbne cvičenie

Autor *administratorius*
Vytvorené *03/06/2011 - 23:42*

Definícia

z anglického slova aerobics, ktorým sa označuje dostatočne intenzívne a dlhodobé cvičenie prevážne vytrvalostného charakteru, ktoré výrazne zaťažuje obehovú a dýchaciu sústavu. Vyžaduje veľkú spotrebu kyslíka.

Pri aeróbnom cvičení sa doporučuje, aby intenzita vyjadrená počtom tepov srdca za minútu, dosahovala hodnoty 170 tepov mínus vek cvičiaceho a aby pohybová aktivita trvala najmenej 12 minút.

tréningový efekt aeróbneho cvičenia spočíva vo zvýšenej dodávke a využití kyslíka pracujúcimi svalmi. Limitujúcim činiteľom výkonu nie je svalová sústava, ale obehová sústava.

Typické aeróbne cvičenia sú beh, cyklistika, plávanie, rýchla chôdza, beh na lyžiach, aeróbna gymnastika (aerobik [1]), aeróbny tanec a pod.

O prehĺbenie záujmu o aeróbne cvičenia sa v masovom meradle zaslúžil K. Cooper, ktorého kniha *The New Aerobics* (1970) bola preložená do mnohých jazykov.

Zdroj

spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/aer%C3%B3bne-cvi%C4%8Denie

Odkazy:
[1] http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/aerobik