

# Aerobik

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 30/03/2010 - 00:00

## Definícia

Vytrvalostné [cvičenie aeróbného charakteru](#) [1], pri ktorom majú pracujúce svaly dostatočný prívod kyslíka. Cieľom aeróbného cvičenia je zlepšenie aeróbnych schopností, výkonnosti, nervovo-svalovej koordinácie a pohyblivosti, posilnenie kardiovaskulárneho systému organizmu.

Názov aerobik pochádza z anglického výrazu aerobics (aeróbna gymnastika - aerobic exercises) označuje formu gymnastického kondičného cvičenia pri hudbe, zameraná na rozvoj funkcie obehovej sústavy, na zvýšenie úrovne vytrvalosti a výkonnosti. Priaznivo ovplyvňuje funkciu a štruktúru pohybového ústrojenstva a pozitívne pôsobí na nervovú sústavu a psychický stav cvičiacich. Cvičebná jednotka trvá od 45 do 60 minút, obsahuje jednoduché cviky, ktoré sa cvičia v optimálnom tempe a súvisle bez prerušení.

Zakladateľkou a propagátorkou aeróbnej gymnastiky je americká herečka Jane Fondová a v jej ponímaní ide o netradičný cvičebný program, ktorý smeruje k rozvoju vytrvalosti.

V súčasnosti druhov existuje množstvo druhov aeróbnych cvičení napr. low alebo [high impact](#) [2], kardio, body forming, body forming, toning, styling, work, step, hip - hop, fitbal, kangoorobik tae-bo, akvarobik, power yoga a pod.

## **Aerobik**

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

---

### **Dokument - link**

<http://www.aerobic.sk/> [3]

### **Výskyt**

Športová terminológia, šport pre všetkých

**URL adresa zdroja:** <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/aerobik>

### **Odkazy:**

[1] <http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/aer%C3%B3bne-cvi%C4%8Denie>

[2] <http://www.sportcenter.sk/encyclopedy/?q=content/high-impact-aerobic>

[3] <http://www.aerobic.sk/>