

Akvaerobik

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 30/03/2010 - 00:00

Definícia

Aerobné cvičenie vo vode (aerobik vo vode) vhodné najmä pre obéznych jedincov a osoby s problémami pohybového aparátu. Vodné prostredie nadľahčuje jednotlivé časti tela, no zároveň kladie prirodzený odpor prostredia pri cvičení, čím je intenzita cvičenia pri akvaerobiku podmienená najmä rýchlosťou vykonávaných pohybov.

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