Core aerobik

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *29/03/2010 - 22:40*

Definícia

aeróbne cvičenie na balančných podložkách zamerané na spevnenie hlbokých svalov. Využíva sa pri ňom balančná doska s pružinou v strede. Pri vysokej frekvencii cvičenia sa balančná doska intenzívne hýbe, čo spôsobuje zvýšené nároky na vyrovnávanie stability cvičiaceho. Trojdimenzionálny pohyb (vpred, vzad, zo strany na stranu a rotácia), ktorým cvičenec balansuje, výrazne zvyšuje jeho účinok. Najviac sú zapojené svaly brucha, bkov, dolných končatín a sedacie svaly.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/core-aerobik