Fit lopta - fitball

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *29/03/2010 - 18:10*

Definícia

Cvičenie na gumových loptách rôznej veľkosti vhodné pre široký okruh populácie, predovšetkým pre ľudí, ktorý majú problémy s chrbticou. e skutočne pre všetkých, ale hlavne hodné pre ľudí s problémami chrbtice. Ide o cvičenie na veľkých gumenych loptách. Lopty boli pôvodne vyrobené ako rehabilitačné náčinie, v súčasnosti sa často používajú i na bežné telesné cvičenie. V súčasnosti sa využíva mnoho podôb tohto cvičenia v rozsahu náročnosti od zdravotných cvičení cvičených v pomalom tempe až po aerobik so všetkými základnými krokmi aeróbnej abecedy vykonávaných v sede na fit lopte.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/fit-lopta-fitball