

High Impact aerobic

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

High Impact aerobic

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 15:36

Definícia

Vysoký aerobik, charakteristický skokmi, poskokmi a [jumping jacks](#) [1], preto vôbec nie je vhodný pre ľudí s nadváhou, seniorov. Podľa najnovších trendov treba chápať tento druh aerobiku skôr ako doplnkový, napríklad v kombinácii s Low Impact. Vyžaduje si veľmi dobrú kondíciu, preto rozhodne nezačínať s týmto druhom.

Výskyt

aerobik

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/high-impact-aerobic-0>

Odkazy:

[1] <http://www.sportcenter.sk/encyclopedy/?q=content/jumping-jacks>