Step aerobik

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 16:17*

Definícia

Aerobik náročnejší na kondíciu, pri ktorom sa v rámci zvýšenia náročnosti využíva step schodík (10-30cm vysoký), prípadne viac schodíkov (single, double step aerobik). Výskumy ukazujú, že hoci pri step aerobiku sa nepoužíva tá najrýchlejšia hudba (120-135 BPM), výdaj energie sa vyrovnáva behu (11km/h). Uvádza sa však, že na rozdiel od behu nedochádza až k takej záťaži kĺbového aparátu. Vyvinul sa z rehabilitačného cvičenia pre pacientov po operácii kolenného kĺbu.

Výskyt

aerobik

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