Low Impact Aerobic

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 16:19*

Definícia

Nízky aerobik, bez poskokov, charakteristický pravidlom - stály kontakt jedného chodidla s podložkou. Treba ho považovať ako ten preferovaný v porovnaní s High Impact aerobikom [1], pretože prináša zníženú záťaž kĺbov a chrbtice. Nemožno ho však označiť ako za druh aerobiku, ktorý najmenej zaťažuje kĺby a chrbticu.

Výskyt

aerobik

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/low-impact-aerobic

Odkazy:
[1] http://www.sportcenter.sk/encyclopedy/?q=content/high-impact-aerobic-0