

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>