

## **Kardio aerobik**

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

---

# **Kardio aerobik**

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 18:40

## **Definícia**

Nízky aerobik vo vyššom tempe, ktorého cieľom je posilnenie srdcovo-cievneho systému.

## **Výskyt**

aerobik

**URL adresa zdroja:** <https://www.sportency.sk/encyclopedy?q=content/kardio-aerobik>