

# Kangoorobik

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 18:44

## Definícia

Kangoorobik je novinka aerobiku. Cvičíte v špeciálnych topánkach kangoo jumps vyvinutých nielen pre aerobik, ale i iné športové aktivity (beh v prírode, loptové hry, skok do výšky ....)

Kangoo jumps prináša novú radosť z pohybu. Trampolínový efekt prináša zábavu, pocit ľahkosti a nadšenia z ojedinelého pohybu. Špeciálne topánky chránia kĺby vďaka absorpcii nárazov vo fáze došľapu a posilňujú svalstvo nôh vďaka intenzívnemu zapojeniu svalstva pri odraze. Tréning sily, upevňovanie návykov správneho držania tela pri udržovaní rovnováhy, posilňovanie svalstva a úprava hyperextenzie bedrovej chrbtice.

Vďaka týmto prednostiam, kangoo jumps umožňuje intenzívnejší a dlhší jogging a high impact aerobik s vyššou intenzitou a s dlhším trvaním. Udáva sa, že kangoo jumps môžu vyskúšať i ľudia s nadváhou.

## Výskyt

aerobik

## **Kangoorobik**

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

---

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