

Aeróbne cvičenie

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 04/06/2011 - 00:42

Definícia

z anglického slova aerobics, ktorým sa označuje dostatočne intenzívne a dlhodobé cvičenie prevážne vytrvalostného charakteru, ktoré výrazne zaťažuje obehovú a dýchaciu sústavu. Vyžaduje veľkú spotrebu kyslíka.

Pri aeróbnom cvičení sa doporučuje, aby intenzita vyjadrená počtom tepov srdca za minútu, dosahovala hodnoty 170 tepov mínus vek cvičiaceho a aby pohybová aktivita trvala najmenej 12 minút.

tréningový efekt aeróbného cvičenia spočíva vo zvýšenej dodávke a využití kyslíka pracujúcimi svalmi. Limitujúcim činiteľom výkonu nie je svalová sústava, ale obehová sústava.

Typické aeróbne cvičenia sú beh, cyklistika, plávanie, rýchla chôdza, beh na lyžiach, aeróbna gymnastika ([aerobik](#) [1]), aeróbny tanec a pod.

O prehĺbenie záujmu o aeróbne cvičenia sa v masovom meradle zaslúžil K. Cooper, ktorého kniha *The New Aerobics* (1970) bola preložená do mnohých jazykov.

Zdroj

spracované podľa publikácie " Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie " Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Aeróbne cvičenie

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

Výskyt

fyziológia telesných cvičení

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/aer%C3%B3bne-cvi%C4%8Denie>

Odkazy:

[1] <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/aerobik>