

Kangoorobik

Autor *administratorius*

Vytvorené 02/01/2011 - 17:44

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 udržiavaní 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/encyclopedia>)

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