

Slide aerobik

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 16:15

Definícia

Veľmi špecifická forma aerobiku založená na kĺzavom pohybe v bočnom a čelnom smere. Cvičí sa na špeciálnej kĺzavej podložke (200 x 70 cm) s návlekmi na chodidlách, umožňujúcimi kĺzavé pohyby. Pozitívny vplyv cvičenia na srdcovo-cievny a dýchací systém ako pri intenzívnej záťaži svalov vnútornej a vonkajšej strany stehna. Vzhľadom na to, že nedochádza ku vertikálnym nárazom, slide šetrí kĺby dolných končatín a chrbticu.

Výskyt

aerobik

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