

Аэробика

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 минут, а интенсивность – не выше уровня ПАНО.

Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости характерны важнейшие морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышения сократительной и насосной функции сердца.