

Aerobna telesna vadba

Aerobna oziroma kardio vadba je zahtevna oblika telesne vadbe, ki jo izvajamo pod vodstvom izkušenega trenerja.

- Drži. Pri tej obliki vadbe potrebujemo načrtovano in izkušeno vodenje.
- Ne drži. Aerobna vadba je kakršnakoli dejavnost, pri kateri se zadihamo. Pri tem ne potrebujemo vodstva, le motivacijo in vztrajnost, zato poiščimo nekaj, kar nas veseli.