



АЭРО́БИКА

АЭРО́БИКА (от англ. aerobics, от [аэро...](#) и греч. βίος – жизнь), 1) ритмическая гимнастика. Комплекс разнообразных физич. упражнений, выполняемых под музыку. Используется в оздоровительных и спортивных целях. 2) Система упражнений в циклич. видах спорта, связанных с проявлением выносливости (бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках). Направлена на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. См. также [Фитнес](#).