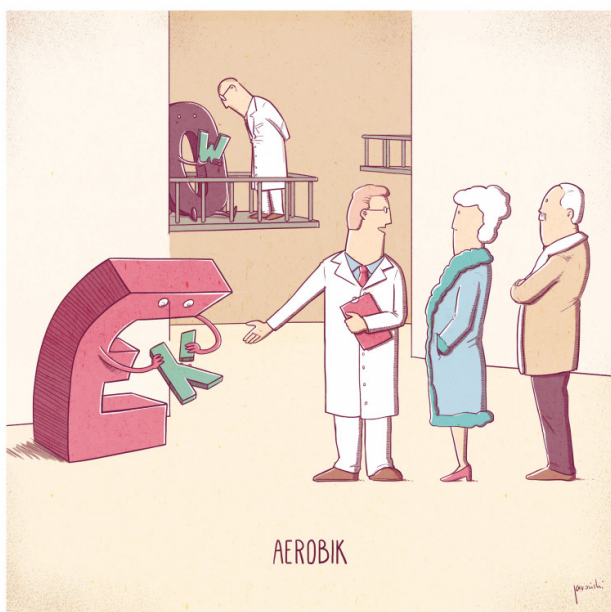


Ojczysty - dodaj do ulubionych / Ciekawostki językowe

# AEROBIK



il. Paweł Jaroński

Wiedzieliście, że AEROBIK to „produkt uboczny” programu zdobywania Kosmosu? AEROBIK powstał w Stanach Zjednoczonych pod koniec lat 60. XX w. jako program treningu dla przyszłych kosmonautów: ćwiczenia usprawniające ciało, a zarazem wentylujące płuca, czyli pobudzające pracę układu krążenia i oddychania i zwiększające wymianę tlenową w organizmie, zostały uznane za niezwykle korzystne dla młodych zdobywców Kosmosu. Forma ćwiczeń w rytm muzyki szybko spodobała się nie tylko młodym Amerykanom, lecz także ludziom na całym świecie, a w latach 80. AEROBIK był jedną z najpopularniejszych form ćwiczeń grupowych. W polszczyźnie AEROBIK to oczywiście zapożyczenie z angielskiego; w angielskim nazwa aerobics to wyraz utworzony od wcześniej używanego przymiotnika aerobic, który jest sztucznym terminem zbudowanym z części wyrazów zaczerpniętych ze starożytnej greki: ang. aerobics < aerobic < gr. aér aéros ‘powietrze’ + bíos ‘życie’, czyli „wymagający powietrza do życia”.