Viac než často sa stretávame s názormi, že pri aerobicu sa nerobí nič iné, než že sa skáče na hudbu sem a tam. Za tento predsudok môžu počiatky aerobicu, keď tomu tak skutočne bolo, za čo si vyslúžil ostrú kritiku zo strany ortopédov. V posledných rokoch však došlo k množstvu podstatných zmien, a to práve zo zdravotného hľadiska. Skutočne sa už nedá hovoriť o nijakom poskakovaní. Ale pekne od začiatku :

Základy tohto športu vznikli z programu Američana dr. Kennetha H. Coopera, ktorý vytvoril 12-denný program aeróbneho cvičenia , slúžiaceho na rozvoj vytrvalosti. V roku 1968 vydal knihu pod názvom Aerobics, predstavujúcu spôsoby dosiahnutia optimálnej fyzickej zdatnosti. Prvý, kto nasmeroval spomínané poznatky k dnešnej forme aerobicu, bola Američanka Jackie Sorensenová. Aplikovala princípy aeróbneho cvičenia na moderný tanec, čím oslovila široké masy, pochopiteľne prevažne žien.
V roku 1984 nastala hádam najznámejšia éra Jane Fondovej, ktorá predstavovala vysoko profesionálnu úroveň aerobicového cvičenia. Keďže sa však celú hodinu spravidla len "hopsalo", dochádza k útlmu záujmu verejnosti a varovaniam zo strany ortopédov.
Rok 1986 postavil do popredia schopnosť inštruktora prekričať hlasnú disco hudbu. V ďalších rokoch sa objavujú dnes už notoricky známe kroky ako chôdza vpred a vzad s tlesknutím, step touch či grapevine. Zároveň bolo množstvo cvikov zaradených medzi nedoporučované.
U nás bol významný rok 1989, kedy po otvorení hraníc prenikol aerobic aj do slovenských telocviční. Zároveň nastáva éra profesionálnych inštruktorov. V roku 1997 prichádza na scénu majsterka sveta v športovom aerobicu Oľga Šípková, synonymum slova aerobic.

Aerobic je typický svojím neustálym rozvojom a zdokonaľovaním. Vznikajú nové formy tanečného či bojového aerobicu, používajú sa rôzne druhy náradia (fitlopty, expandéry, schodíky, tyče atď.) Cvičenie sa zameriava na šetrenie kĺbov, na pozitívny vplyv na ľudský organizmus a dosiahnutie rovnováhy medzi telesným i psychickým zadosťučinením.

Druhy aerobicu : Dance aerobic, Step aerobic, Funky/Country/Hip-Hop/Latino/Salsa aerobic, Fit ball, Kick-box aerobic, Aquarobic, Indoor cycling, Body forming a mnohé ďalšie.

{phocagallery view=category|categoryid=61|limitstart=0|limitcount=0}