

Hogyan hat az úszás a szervezetre? - A sportorvos véleménye



Hazánkban az úszás gyökerei az 1800-as évekbe nyúlnak vissza. Hajós Alfréd úszó szerezte a magyar történelem első két olimpiai aranymedálját 1896-ban. Szerencsére máig is az egyik legeredményesebb sportág. Akárcsak a futás vagy a kerékpározás, az úszás sem köthető nemhez, életkorhoz, edzettségi állapothoz.

[Bővebben>>>](#)