

Testmozgás télen: tervezzük meg!

Írta: Dr. Kozma Richárd

Testmozgás télen: tervezzük meg!



Ha egy szép napos, de hideg hétvégén bármilyen fizikai tevékenységre, sportolásra készülünk kinn a szabadban, nagyon fontos, hogy ismerjük a vele járó teendőket...

Mielőtt nagy felbuzdulásunkban rövid dőre, vagy előre eltervezett téli utazásunk alkalmával egy-két hétre nekiindulnánk a hegynek-völgynek, gondosan készüljünk fel rá. Akár magas hegyeket választunk úti célunknak, akár csak sík terepen kívánunk friss, hideg levegőt szívni, testmozgással egybekötve, tervezzük meg, milyen óvintézkedéseket tegyünk az alacsony hőmérséklet negatív hatásainak kivédésére.

[Bővebben>>>](#)