



A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túrakerékpározás, spinning - hogy csak a legismertebbeket említsük. Mindegyik közös jellemzője, hogy kortól és nemtől gyakorolható és élvezhető. Lássuk, miről is van szó!

Ki ne emlékezne arra a napra, amikor első métereit tette meg segítség nélkül kétkerekűn? Talán először tapasztalta meg az ú.n. kompetencia-élményt, vagyis a „képes vagyok rá” érzést. Számos pszichológiai kutatás bebizonyította, hogy az ehhez hasonló élmények milyen óriási szerepet kapnak az egészséges lelki fejlődésben.

[Bővebben>>>](#)