

## A síelés otthon kezdődik!

Írta: Dr. Kozma Richárd

---

A síelés otthon kezdődik!



Azt tervezi, hogy a télen síelni megy? Felkészülés nélkül ne induljon el! Nem elég csak a legmegfelelőbb felszerelést kiválasztani, fontos, hogy az egész napos mozgáshoz jó erőben is legyen. Ezentúl napi programjai közé iktasson be egy előkészítő edzést, amely erősíti az izmokat, fejleszti a légzéstechnikát. Utána könnyebben megy majd a lesiklás a havas lejtőkön.

[Bővebben>>>](#)