
Tudtad?! Nagy hőségben csökken a sportteljesítmény és az edzés hatékonysága

2017 június 18. RSS

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A nyári forróság nemcsak a közérzetünket, de a fizikai aktivitásunkat és sportteljesítményünket is jelentősen befolyásolja. A túlhevült edzőtermek és sportlétesítmények csökkentik az állóképességet, a koncentrációt és növelik a sérülések kockázatát. A tudatos klimatizálás azonban segíthet a sportolók teljesítményének maximalizálásában, a hatékony r

A teljes cikk elolvasható

itt:
https://www.hirstart.hu/site/relocate.php?rssid=1&rsspid=21&ctype=rss&id=39793877&chk=1218ef860b7ca09c3575a6b34026a32f&url=https%3A%2F%2Fwww.hirstart.hu%2Fhk%2F20250811_a_legtobben_rosszul_csinaljak_igy_tesz_tonkre_a_nyari_hoseg_az_edzesedet&hk=1

Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következ? címen: <https://twitter.com/syracuse73>. illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu



Ajánló