

Sértetlen suhanás

Írta: Dr. Kozma Richárd

Sértetlen suhanás



Harapós hideg, friss levegő, szikrázó hó és kimerítően kellemes testmozgás... mi lehet egészségesebb, mint egy hét a lécen vagy a deszkán? Mégis, ha felkészületlenül érkezünk a pályára, a síelés könnyen a tél rémálmává válhat.

[Bővebben>>>](#)