



Az elfáradási tünetek

Alább bemutatunk egy olyan lehetséges kombinációt, amelyben egy sportág hasznos és pihentető kiegészítője egy másik sportágban versenyző csapat felkészülésének.

Ha egy labdajátékkal foglalkozó csapatod van, például kosárlabdázók, rendkívül hasznos és egyben szórakoztató feladat lehet a tollaslabda vagy a pingpong. Ezekben a sportágakban az a közös, hogy intenzív irányváltoztató lábmunka jellemzi őket. Erőnléti szempontból jó választás lehet még a kajak-kenu is kiegészítésnek.