



Dr. Mikulán Rita: *Hypoxiás edzések teljesítményfokozó hatásai 2.*

Időpont: 2019. november 29. 8:00

**Helyszín: SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet,
I. emelet 4111-es terem**

„Oxigénhiány a teljesítmény szolgálatában”

A hypoxiás edzést – vagyis az elérhető oxigén mennyiségének korlátozását az edzés során - évtizedek óta használják a teljesítmény fokozására.

Milyen hypoxiás edzéslehetőségek léteznek?

Mi a hatásmechanizmusa?

Milyen veszélyei lehetnek?

Az előadás bemutatja az erre vonatkozó legfrissebb tudnivalókat.

Leendő sportszakemberként fontos ismeretekre tehetsz szert, így feltétlenül ott a helyed!