



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Смисао тренажних технологија јесте у теоријском и практичном раду. Циљ у практичној примени јесте постићи физичку радну способност или физички статус. Физички статус значи и подразумева да човек има довољно снаге (у ширем смислу речи) за циклус од 24 сата (рад, одмор, сан). Врло често човек нема снаге ни за сан. Тако се појављује замор који прелази у хронични умор. Хронични умор се компензује токсинима, алкохолом, дуваном, храном и тако улази у зачарани круг где је отров стимуланс, а начин живота неприродан. У теоријском раду тренажна технологија има за циљ да скупим емпиријску грађу, развије научну доктрину и подиже ниво свести кроз образовни систем. Услед сумираних последица начина живота и запуштености, нормално је и за очекивање је, да је све чешће присутан статус измученог организма. Овако измучен организам трпи и с времена на време кроз бол и патњу показује своје стање. “Човек пола живота проведе губећи здравље, а другу половину проводи покушавајући да га врати.