



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Хипокинезија није узрок већ последица нездравог начина живота. Последице нарушавања здравља недовољним кретањем показују значај истраживања хипокинезије. Бројне болести данашњице, почев од кардиоваскуларних и респираторних, метаболичких, ендокриних, неуролошких па до неуропсихијатријских, приписују се тзв. **хипокинезији**, односно недовољном кретању савременог човека и нездравом начину живота. Хипокинезија (смањено кретање) може се, дакле, третирати као узрок многих здравствених тегоба људи, првенствено из урбаних средина.