



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Будући да је откривање узрока и деловање на њега основни медицински принцип у лечењу било које болести, као логичан закључак намеће се да је и бројне здравствене проблеме људи из урбаних средина могуће решити управо организованом физичком активношћу, тј. систематским телесним кретањем – вежбањем.

Хипокинезија је процес деструкције који није статичан, лако дефинисан. Као што се ствара у процесу тако се и у процесу морају пратити, анализирати и стално вредновати ефекти примене програма вежбања уз адекватно дозирано оптерећење.