



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Тренажна технологија, као процес управљања у току трансформационог процеса, управо омогућава примену оних програмских садржаја вежбања, који треба да доведу до жељених или могућих промена способности и карактеристика вежбача. Довођење вежбача из иницијалног у финално стање, које би требало по правилу да је на вишем нивоу, остварује адаптацију вежбача на услове који се састоје у непрекидном мењању и усмеравању у правцу постизања што већег радног учинка у одређеном временском интервалу, односно тежи се постизању што веће физичке радне способности.