



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Ако се сагледа дневни режим савременог човека, јасно је да он нема довољно енергије да заврши дан, упркос томе што је у организам унео велике количине хране и течности које често премашују његове оптималне енергетске захтеве. То на неки начин ствара апсурдну ситуацију – човек се осећа уморним, без довољно енергије за нормалан завршетак дана, иако је највише времена провео у седењу или лежању, и при том уносом хране обезбедио довољно енергије за физички рад. Савремени човек се зато, осећањем све већег замора, све више и пасивно одмара, чиме се заправо полако, али сигурно, удаљава од здравља. Карактеристике уморног организма су мерљиве и често хроничне. Мерењем вредности јасно се показује стање на основу кога је лако проценити деструкције у наредном времену. Основна карактеристика тренажне технологије је мерење и предвиђање.