



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Значај кретања највише се огледа код особа које имају здравствене проблеме. Здравствени проблеми могу бити пролазног и хроничног карактера. Без обзира на здравствени статус вежбање се појављује као незаобилазан процес у превенцији, корекцији, терапији и рекреацији. Прве резултате смо добили управо код особа који су имали здравствени проблем. Мерљивост постигнутих резултата јасно показује значај и уједно опрез од могућих контраиндикација у напору. Контраиндикације у напору значајан су фактор који треба пажљиво анализирати како вежбањем не би проузроковали гора стања. Тако се и наметнула потреба за формирањем тренажне технологије којој је примарни задатак да се избегну контраиндикације у напору и да се правилно третира проблем до финалног резултата.