



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Често живимо у заблудама и одложеном мишљењу о себи. Сећања на могућности, снаге и функције одлажу проверу, тест и савет. Зато је битно проверити основне вредности физичког статуса (функционалне и моторичке). Тестирањем се утврди реалност, упозори на контраиндикације, штетност и предложи реалан програм ревитализације организма. Предложени програм вежбања помоћиће вам да сагледате могућности и ако редовно вежбате доћи ћете до резултата.

Свако одлагање не решава проблеме, али може да закомпликује одговоре. Из досадашњег искуства, хронична запуштеност је узрок велике патње и збуњеног лечења. Да би избегли импровизацију и могућу штету, неопходно је придржавати се дозирање, планиране и стручно вођене физичке активности.

Разлога за избегавање има на хиљаде, али само један је оправдан – покрет је незамењљив и неопходан. „Покрет може заменити лек, ниједан лек не може заменити покрет”. Упознајте себе да би и другима помогли.