



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Карактеристике организма су сложене и раскошне. Посматрања основних карактеристика сваког организма имају за циљ унапређење мерења кроз ефикасност програма. Својство организма, мерена кроз генетску основу, одређује какав му ритам и начин вежбања највише одговара. Ова подела нарочито је битна код спортских програма јер јутарњи тренинг се примењује на спреман организам. Реч је о физиолошком буђењу и функционисању организма. Приметили сте да људи различито реагују на доба дана или годишње доба. Врло често ујутро су мрзовољни, не могу да доручкују, пију кафу као стимуланс буђења, осете пад притиска и влажност ваздуха. Све особине расположења уско су везане за физиолошки процес у организму и генетику. Физиолошки тип није врлина нити мана, већ стање. Такође се разликује хронолошка и физиолошка старост, јер мера за човека није 24 сата него његов биолошки сат и начин живота. Зато се и здраве навике формирају према карактеристикама организма. Обзиром да су стандарди друштвеног понашања уређени и ту не можемо много утицати, наше слободно време можемо организовати.