



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Суштина повећања физичке радне способности човека лежи, дакле, у повећању његових аеробних способности. Аеробне способности повећавају се правилно дозираним активностима умереног интензитета. Лако се закључује да урбани човек одговор на многа питања може потражити укључивањем у процесе организованих и стручно вођених програма вежбања. Много пута се дешава да се људи *ad hoc* укључују у тзв. рекреативне активности типа играња фудбала или одласка у теретану, које су *de facto* типичне анаеробне, и за неприпремљене особе високо ризичне активности које организам уводе у још већи стрес. Због тога веома је значајно да аеробно вежбање, усмерено на побољшање физичке радне способности, буде правилно дозирано и прецизно контролисано током читавог његовог трајања. Жеља се мора кориговати, јер је врло често нереална.