



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Врло често субјективни и објективни замор преплићу се као мера и критеријум. Субјективни замор може бити и због лоше адаптације на напор.

За организам се може рећи да је организовани систем биолошких система који делује по природним законима, а покрет га развија и усавршава. Тако да термин рекреација (*rekreare*) значи, пре свега, обнову енергије на бази реалних физиолошких показатеља покретом-вежбом. Циљ у физичком раду је предмет рада, у разоноди је психолошко растерећење, у спорту је резултат, а циљ у рекреацији је функционална, аеробна способност.