



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Хипокинетички синдром условљава и обавезује на доследност научног приступа у третирању свих последица које су огромне. Последице се мере по утицају на здравље па се може направити класификација свих здравствених проблема. Примарни значај има кардиоваскуларни систем. Све више људи оболева од последица кардиоваскуларног система без обзира да ли је узрок или последица. Сваки дефицит кардиоваскуларног система односи се и на дефицит респираторног, ендокриног и углавном је условљен дефицитом локомоторне стимулације. У процени било какве вредности или стања полази се од вредности кардиоваскуларне „снаге“ односно броја откуцаја срца у миру и напору. Вредност срчане резерве процењује се стандардном лекарском процедуром и кардиолози указују где је појачан ризик. Врло често се користе лекови који могу да маскирају проблем јер су срчане вредности под контролом лека, а не само у складу изазваним напором. Сложеност проблема указује на то да је на почетку неопходно узети све податке о здравственом стању, навикама, потребама, о нивоу образовања и физичком статусу.