



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

## ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Школа рекреације сложеним кретањем и координацијом усаглашава снагу и функцију мишићних група. Све мишићне групе морају да се синхронизују по снази и функцији како би организам функционисао у амбијенту који му највише одговара.

Поступност оптерећења и реакција организма стално се мери и усаглашава са оним што је организму најкомфорније и најпријатније. С обзиром на то да је још увек присутан програм повезаности образовања и функционалног сазревања, поступак се мора педантно и доследно спроводити. Субјективна процена, углавном, може довести до механичког и функционалног инцидента. Стручни надзор неопходан је уз сталну комуникацију са вежбачима.