



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Хиљаду разлога постоји да не вежбате и сви су оправдани, али онај један разлог који утиче на вас да вежбате јесте чињеница да је покрет незаменљив. Незаменљивост за покрет обавезује науку да прати, усавршава и примењује тренажну технологију.

Сазнање о природним и реалним вредностима у организму условљава здраве навике у вежбању. Здравље није само вежбање већ и све оно што неизоставно прати животне навике, а ту пре свега мислимо на припадност социјалним групама. Форма, као мерило физичког статуса, је мерљива и веома утицајна на избор других садржаја који значајно утичу на квалитет, статус и стандард савременог човека.