

SADRŽAJ

1.UVOD	2
2.DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	3
2.1.Korištenje vibracijske tehnologije za misije u svemiru.....	3
3.METODOLOGIJA,PREDMET,PROBLEM,CILJ I ZADATAK RADA	3
3.1.Metodologija rada	3
3.2.Predmet rada je.....	3
3.3.Problem rada	3
3.4.Cilj rada.....	3
3.5.Zadatak rada	3
4.ŠTA JE VIBRACIONA PLATFORMA	4
4.1.Kako radi.....	4
4.2.Tri tipa vibracija	5
4.2.1.Vertikalna vibracija	5
4.2.2.Oscilacijska vibracija	5
4.2.3. 3D vibracija - nekontrolirana vibracija.....	6
5. PRIMJENA VIBRACIONE PLATFORME	7
5.1.Primena vibracionog treninga u rekreativnom sportu.....	7
5.2.Primena vibracionog treninga u rehabilitaciji	8
5.2.1.Trening na vibracionoj platformi u borbi protiv osteoporoze.....	11
6.PRIMJENA VIBRACIONE PLATFORME U WELLNESSU	12
6.1.Šta je wellness	12
6.2.Vibracioni trening i uljepšavanje	12
6.3.Anticelulitni program	12
6.4.Podmlađivanje(anti-aging) i unapređenje izgleda uz vibracioni trening.....	13
7.1.Primjena vibracione platforme kod masaže(anticelulitni program)	15
7.2.Primjena vibracione platforme kod relaksacije.....	20
7.3.Prikaz vježbi na vibracionoj platformi	24
7.4.Istezanje na vibracionoj platformi.....	32
8.INDIKACIJE I KONTRAINDIKACIJE	37
8.1. Indikacije.....	37

8.2.Kontraindikacije.....	38
9.DISKUSIJA.....	39
10.ZAKLJUČAK.....	40
LITERATURA:	41