

1.UVOD

Čovjek je oduvijek imao potrebu da se kreće,u početku da bi svojoj porodici obezbjedio uslove za život,a kasnije je to kretanje vodilo ka zabavi i razonodi.Danas,međutim,u vrijeme tehnologija čovjek najviše vremena provede sjedeći u autu,ili na poslu za računarom,kao i kod kuće gledajući televizor i telefon.Što čovjeka sve više udaljava i od osnovnih fizičkih aktivnosti.

Nažalost kao posljedica svega gore navedenog javlja se gojaznost,stres i hipokinezija.Prisutan je i mali procenat populacije koji se bavi fizičkom aktivnošću,koji pored zdravstvenog stanja obezbjeđuje i dobru sportsku formu.

Zdravlje je pored čovjekove potrebe razvojni trend.Briga o svom izgledu,tijelu,zdravlju i ishrani je sve više popularnija u društvu.

Primjena vibracione platforme u wellnesu,je sprava za vježbanje,istezanje i masažu vrhunskog kvaliteta, koja radi na vibracionom principu.Vibracione platforme su sjajna alternativa za ljude koji uživaju u aktivnom načinu života, ali nemaju vremena za dugotrajne treninge tri ili više puta nedeljno.Ovaj vid vježbanja utiče na smanjenje tjelesne težine,sticanje i održavanje kondicije,jačanje i oblikovanje mišića,otklanjanje zdravstvene tegobe.

Iako su u svijetu ove platforme veoma popularne kod nas nisu još u potpunosti zaživjele.Medjutim ovaj vid vježbanja postaje sve popularniji,interesovanje ljudi se povećava pa sve više fitness i wellness centara uvode u svoje ponude i ovaj način vježbanja.