



Program **vAdBeCeDa** je prvi z dokazi podprt javnozdravstveni **vadbeni program za spodbujanje aktivnega in zdravega staranja**, namenjen odraslim, ki želijo ohraniti vitalnost in izboljšati kakovost življenja.

Program *krepi gibalno pismenost in telesno pripravljenost ter preprečuje telesno krhkost in padce*. S ciljnim vajami **izboljšuje moč, ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in hitrost hoje** ter sledi smernicam Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost in preprečevanje padcev.

Vključuje **dinamično ogrevanje, vaje za ravnotežje in moč** v štirih težavnostnih stopnjah (A-D) ter **statične raztezne vaje**. Načrtovanih je 12 vadbenih enot, vsaka težavnostna stopnja pa se izvaja predvidoma 3 vadbene enote. Vadbena enota je sestavljena iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela.

Program je razvil Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta **"Integracija geriatrične oskrbe starejših"** skupaj s strokovnjaki s področja javnega zdravja, rehabilitacije in športa.

GLAVNI MENI

KOLENDAR – označbe kažejo opomnike za vadbo, ki si jih lahko samodejno nastavimo.

PRILJUBLJENE VAJE – vaje, ki jih izvajamo najpogosteje, da jih lahko hitro najdemo in ponovimo.

NAJNOVEJŠE VAJE – zadnje dodane ali priporočene vaje, ki jih lahko preizkusimo za popestritev vadbe.

ZAČNITE Z VADBO – bližnjica do osebne vadbenega plana.



Domov

DOMOV = začetni zaslon.



Vadbeni pro...

VADBENI PROGRAM – dostop do vadbenega programa in posameznih vaj po težavnostnih stopnjah.



Aktivnosti

AKTIVNOSTI – pregled opravljenih vadb, vnos dnevnih aktivnosti, nastavljanje opomnika.



Več...

VEČ – informacije o aplikaciji, pomoč in kontakt, hiter pregled vaj in dostop do osebne vadbenega plana.

VADBENI PROGRAM



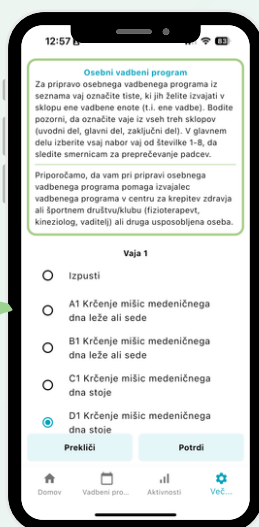
UVODNI DEL – vaje za pripravo telesa na intenzivnejše gibanje

- OGREVANJE NA ČRTI
- TELOVADNE VAJE Z LESENO PALICO

GLAVNI DEL – različni sklopi vaj, označeni s črkami (A, B, C, D), predstavljajo stopnje zahtevnosti (A = začetni nivo, B-D = težje vaje) ter razvijajo moč, ravnotežje, koordinacijo in gibljivost.



ZAKLJUČNI DEL (raztezanje) – vaje za raztezanje, ohlajanje in sprostitvev mišic za zaključek vadbe.



OSEBNI VADBENI PLAN

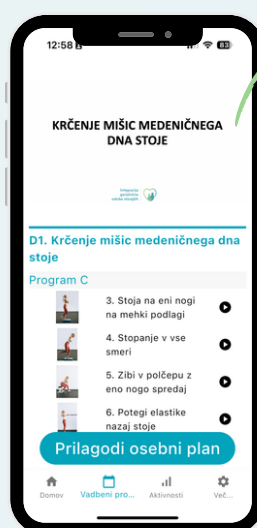
Vsak uporabnik lahko samostojno sestavi svoj osebni vadbeni plan, prilagojen lastnim zmožnostim, ciljem in željam. Na zaslonu se nam prikažejo vse vaje iz posameznih sklopov (A, B, C, D). Za vsako vajo lahko izberemo:

- stopnjo zahtevnosti (npr. A1, B1, C1, D1);
- izpustimo vajo, če je ne želimo vključiti v svoj plan;
- izberemo vsaj 8 vaj iz glavnega dela in potrdimo izbor.

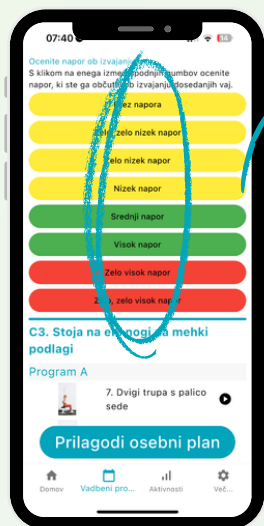
Nato o kliknemo "Domov".

S klikom na "Začnite z vadbo" se samodejno zažene naš osebni vadbeni plan – vaje se predvajajo v zaporedju, ki smo si ga izbrali. Tako aplikacija omogoča popolnoma individualizirano vadbo: vadimo lahko v svojem tempu, po trenutnih zmožnostih in na način, ki najbolj ustreza našemu telesnemu počutju.

Svoj osebni vadbeni plan je mogoče kadarkoli prilagoditi – posamezne vaje izpustiti ali zamenjati z novimi.



Ocena napora



Ocena napora je orodje za varno vadbo, ki spodbuja samooceno. Funkcija pomaga preprečevati preobremenitve in zagotavlja dovolj zahtevno vadbo, da ta še prinaša pozitivne učinke na zdravje. Lestvica se v aplikaciji prikaže samodejno po vsakem tretjem predvajanem posnetku vaje. Na vprašanje se uporabnik odzove tako, da izbere eno od ponujenih ocen, ki najbolj opisuje napor, ki ga je ob izvajanju občutil, sicer aplikacija ne nadaljuje z vadbenim zaporedjem.

- Rumeno območje (prenizka obremenitev): aplikacija samodejno poveča težavnost vaje za eno stopnjo v osebni vadbeni planu (če je to mogoče glede na hierarhijo vaj).
- Zeleno območje (optimalna obremenitev): aplikacija ohrani enako težavnost in vadba ostane nespremenjena.
- Rdeče območje (previsoka obremenitev): aplikacija zmanjša težavnost vaje za eno stopnjo, da zagotovi varnost in primerno intenzivnost vadbe.

S tem sistem zagotavlja postopno in varno napredovanje ali zmanjšanje obremenitve, skladno s počutjem posameznika.

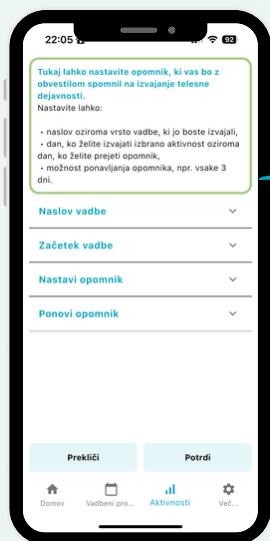
AKTIVNOSTI

= spremljanje, načrtovanje in beleženje naše telesne dejavnosti.

Pregled opravljene celotne vadbe, opravljenih delov vadbe, planirane vadbe in današnji dan.

NASTAVI OPOMNIK

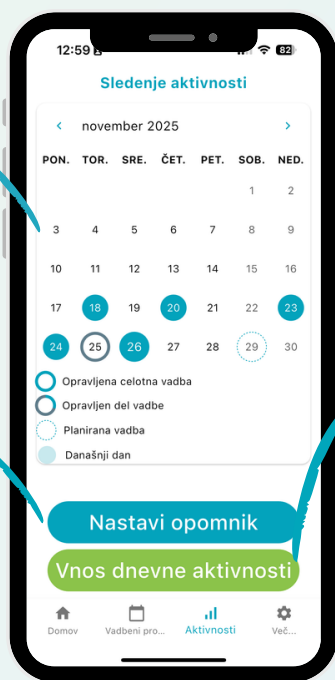
Opomnik nas bo z obvestilom na telefonu spomnil na vadbo.



Določimo lahko:

- naslov oziroma vrsto vadbe,
- dan in uro prejema obvestila,
- možnost ponovitve - pogostost ponavljanja (nikoli, na dan, pogostost),
- zaključek opomnika (nikoli, na dan, po ponovitvah).

→ OPOMNIK = dan obkrožen s črtkano črto



VNOS DNEVNE AKTIVNOSTI

Katero vadbo smo izvajali, kdaj in koliko časa od ponedeljka do nedelje (tedenski pregled).

Vnesemo:

- tip vadbe (npr. vAdBeCeDa, hoja, raztezanje, plavanje),
- datum vadbe,
- trajanje v minutah.



NASTAVITVE = "VEČ"

Dodatne nastavitve in informacije o programu.

O vAdBeCeDi

- Namen, cilji in ozadje vadbenega programa vAdBeCeDa.
- Gre za program, ki spodbuja telesno dejavnost, in prispeva k aktivnemu ter zdravemu staranju.

PREGLED VAJ

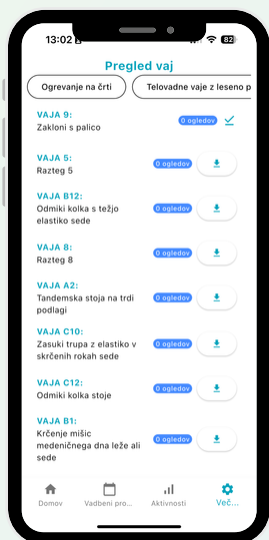
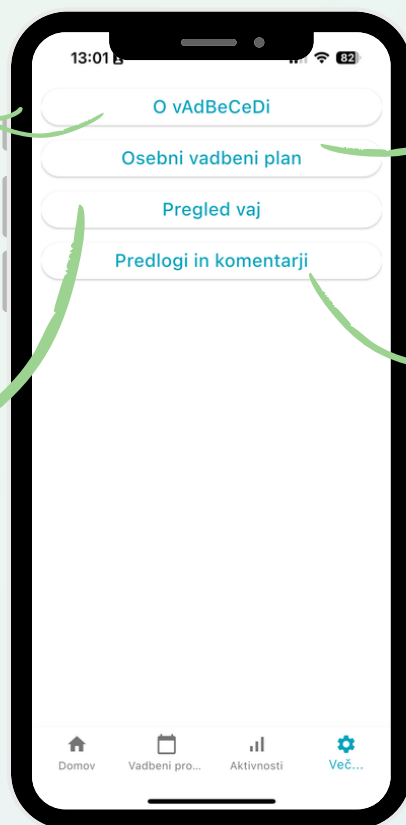
Prikaz vseh razpoložljivih vaj, razvrščenih po programih in težavnostnih stopnjah (A–D).

OSEBNI VADBENI PLAN

Hiter dostop do našega osebnega načrta vadbe. Možnost pregleda in spremembe plana.

PREDLOGI IN KOMENTARJI

Oddajmo svoje predloge ali vprašanja o uporabi aplikacije, delovanju videov ali vsebini vaj in pomagajmo pri nadaljnjem razvoju **vAdBeCeDe**.



Aplikacija omogoča prenos posameznega posnetka vaj v aplikacijo. Tako si lahko vaje ogledamo tudi brez internetne povezave.

V razdelku "Pregled vaj" poiščemo vajo, ki jo želimo shraniti v aplikacijo. Ob strani izberemo ikono za prenos ↓. Prenos je zaključen, ko se ikona spremeni v oznako ✓.

Predloge in vprašanja pošljite na geriatrija@nijz.si.