



## Model v ravnotežje usmerjene vadbe za povečanje mobilnosti starejših

Univerza v Ljubljani

Zdravstvena fakulteta

Fakulteta za socialno delo

Fakulteta za šport

Darja Rugelj, Marija Tomšič, France Sevšek

vodja: Nina Mešl

**Uvod:** Predpogoj za uspešno funkcijsko mobilnost je učinkovito in zanesljivo ravnotežje, ki pa v procesu staranja upada. S specifično, v ravnotežje usmerjeno vadbo je mogoče vzdrževati in tudi izboljšati ravnotežje (Rugelj in sod., 2012, in 2013) in povečati mobilnost pri vsakodnevni opravi. Za izvedbo programa v ravnotežje usmerjene vadbe omogoča koncept krožne vadbe vadbo različnih komponent ravnotežja v eni vadbeni enoti in tako omogoči učenje različnih komponent ravnotežja (Huxham in sod., 2001). Variabilnost in stopnjevanje vadbe pa omogočata posploševanje naučenega in prenos naučenega med podobnimi nalogami (Dean in Shepherd, 1997).

Namen: Ugotoviti optimalno izbiro elementov vadbe in optimalno organizacijo vadbe.

### Model v ravnotežje usmerjene vadbe z uporabo koncepta krožne vadbe



Oblikovali bomo priporočila za izvedbo v ravnotežje usmerjene vadbe na dveh nivojih:

- Izbira vadbenih elementov: temelji na modelu sistemov (Horak, 2006).
- Organizacija vadbe: krožna vadba. Zanj bomo definirali: število postaj krožne vadbe, trajanje vadbe na eni postaji in optimalno kombinacijo vadbenih postaj.