

vAdBeCeDa



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje



Integracija
geriatrične
oskrbe starejših



vAdBeCeDa - vadbene kartice

Avtorji	Maja Dolenc, Tjaša Knific, Katja Tomažin
Izdajatelj	Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana
Oblikovanje	Erna Pečan
Tisk	Tisk Žnidarič d.o.o.
Kraj in leto izdaje	Ljubljana, 2024

Besedilo ni lektorirano. Uporaba in objava podatkov, v celoti ali deloma, dovoljena le z navedbo vira.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.41-053.88(035)

DOLENC, Maja, 1971-

Vadbeceda : večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje : [vadbene kartice] / [avtorji Maja Dolenc, Tjaša Knific, Katja Tomažin]. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024

ISBN 978-961-7211-31-3
COBISS.SI-ID 191206147



Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrične oskrbe starejših.

Kaj je vAdBeCeDa?

vAdBeCeDa je prvi, z dokazi podprt vadbeni program, ki spodbuja aktivno in zdravo staranje. Vadbeni program, ki je nastal v sodelovanju strokovnjakov s področja javnega zdravja, rehabilitacije in športa, je namenjen preprečevanju padcev in telesne krhkosti pri starejših odraslih. S pomočjo ciljnih vaj povečuje moč (stabilnost), ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in hitrost hoje. Usklajen je s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti in sedečem vedenju ter najnovejšimi svetovnimi priporočili za preprečevanje in obvladovanje padcev pri starejših odraslih.

Vsebina in struktura vadbenega programa vAdBeCeDa

Program vključuje dinamične vaje za ogrevanje, prilagojene specifičnim potrebam in funkcionalnemu stanju starejših, sklop progresivnih vaj za ravnotežje in moč v štirih težavnostnih stopnjah (od A do D) ter statične raztezne vaje. Načrtovanih je 12 vadbenih enot; vsaka težavnostna stopnja vaje se predvidoma izvaja tri vadbene enote. Vadbena enota je sestavljena iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela.



V uvodnem delu se izvede ogrevanje, ki ga tvorijo gibalne naloge na črti ter raztezne in krepilne vaje za celo telo. V programu so prikazane vaje z uporabo lesene palice.

V glavnem delu se izvede vaje za mišice medeničnega dna, krepilne vaje za celo telo z uporabo različnih vadbenih pripomočkov ter vaje za ravnotežje na trdi in mehki podlagi.

V zaključnem delu se izvede statične raztezne vaje, večinoma z oporo.

Na spletni strani podprimostarejse.si je v obliki videoposnetka prikazana krajša različica programa vAdBeCeDa, ki v glavnem delu vsebuje 8 vaj, prav tako pa so v ločenih videoposnetkih predstavljene vse vaje celotnega programa vAdBeCeDa.



Navodila za izvedbo progresivnih vaj za moč v programu vAdBeCeDa

- Naredite 10 - 12 ponovitev izbrane vaje. Vajo morate občutiti kot srednje naporno. Po Borgovi lestvici (Slika 2) bi npr. srednji napor ocenili s 14. stopnjo. Če občutite manjši napor (npr. 10), izberete težjo različico vaje. Če občutite večji napor (npr. 16), izberete lažjo različico vaje (Slika 3).

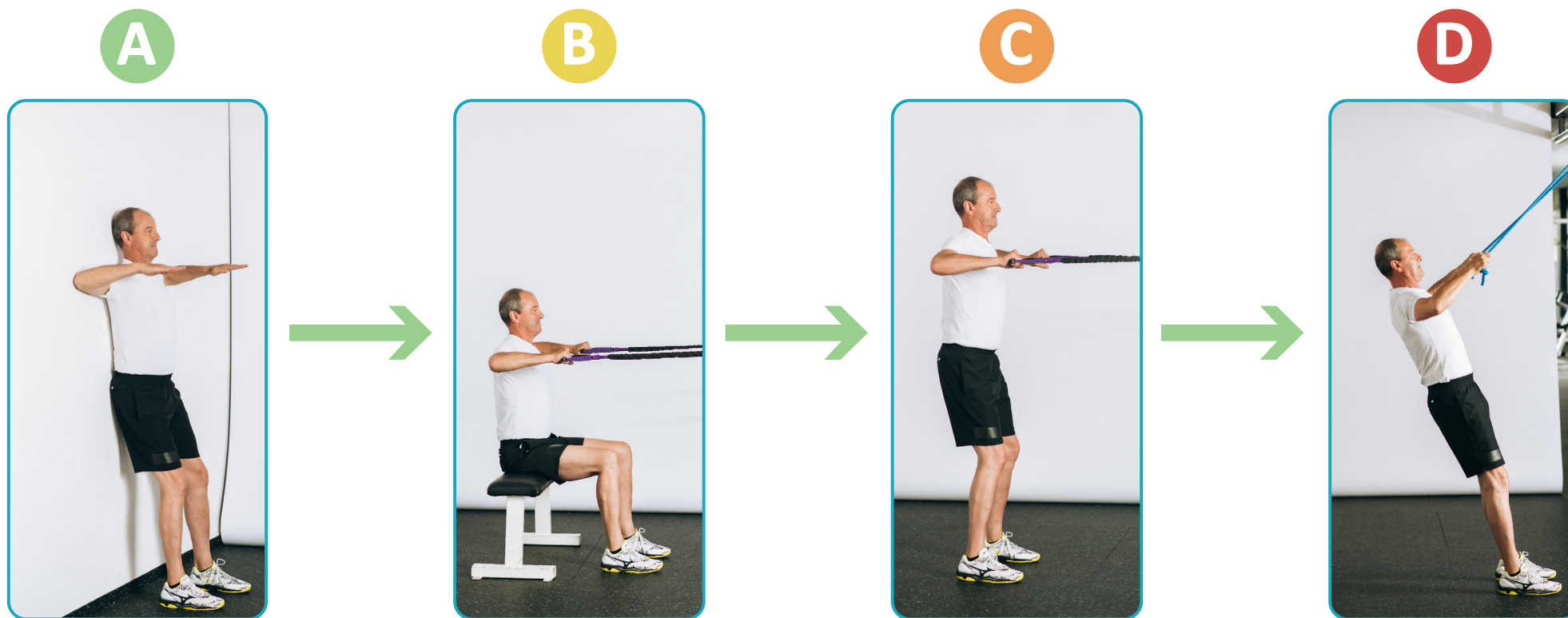
Slika 2. Borgova lestvica določanja ravni zaznanega napora

Borgova lestvica določanja ravni zaznanega napora	Raven intenzivnosti
6	Brez napora
7	zelo, zelo nizka
8	
9	zelo nizka
10	
11	nizka
12	
13	srednja
14	
15	visoka
16	
17	zelo visoka
18	
19	zelo, zelo visoka
20	



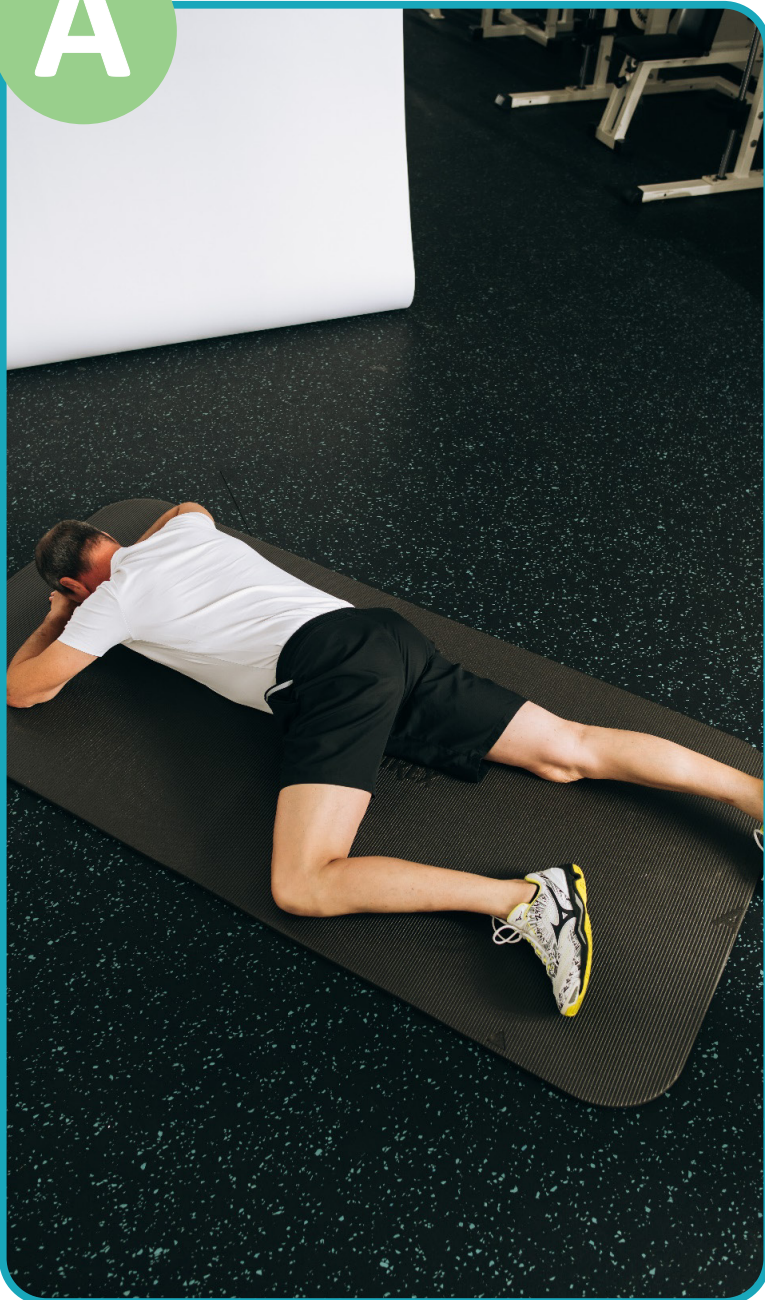
- Gibanje naj bo tekoče, ena ponovitev vaje traja približno dve sekundi. Dihate enakomerno in ne zadržujete diha.
- Med vajami ohranjate raven ter napet trup in glavo v podaljšku trupa.
- Pri vajah, ki se izvajajo v stoji, imate rahlo skrčena kolena.
- Vaje, ki se izvajajo le z eno okončino ali v eno stran, izvedete v vseh ponovitvah najprej z eno, nato z drugo okončino, oziroma najprej v eno, nato v drugo stran.

Slika 3: Primer vaje 6 v 4 progresijah



A

VAJA 1



KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA LEŽE ALI SEDE



Ležite na trebuhu, ena noga je skrčena v stran, čelo je na dlaneh, oziroma sedite na stolu predklonjeno, s komolci se opirate na stegna.



Krčite mišice medeničnega dna.

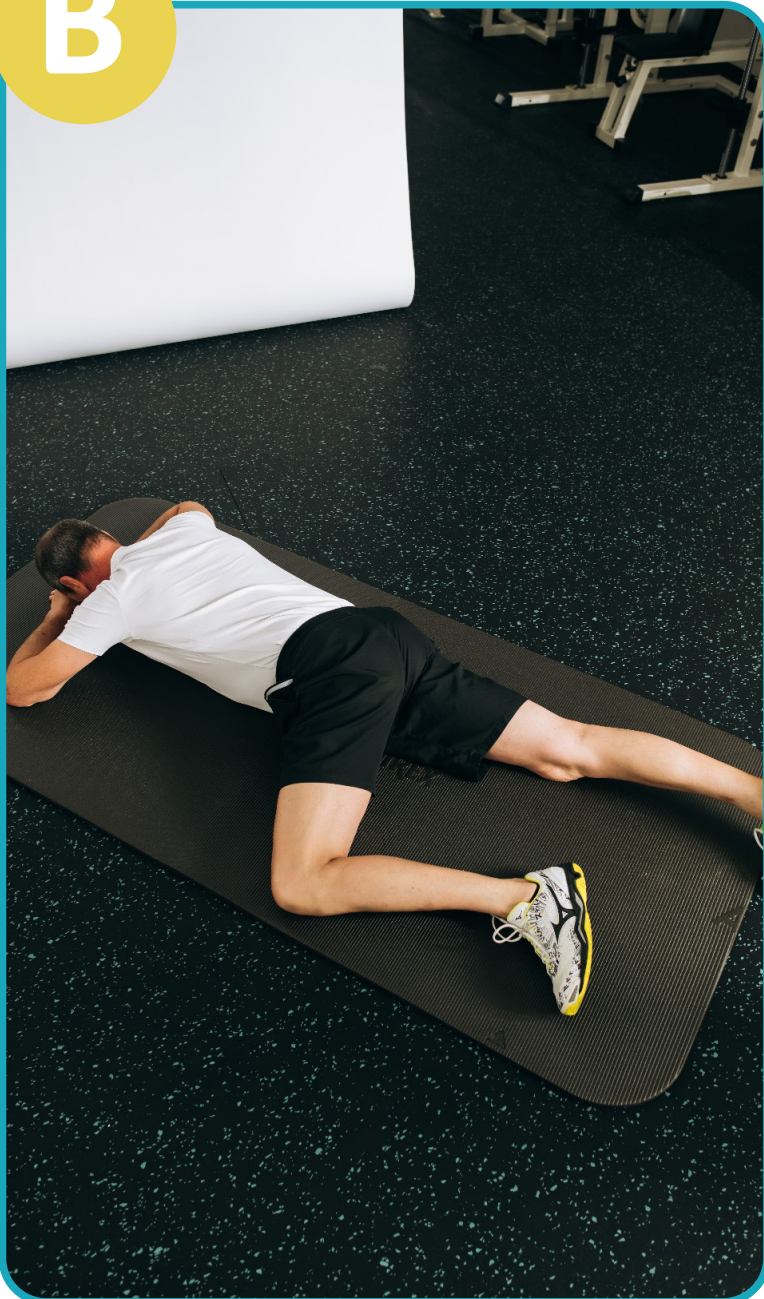


Zadržite skrčene mišice 6-8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



B

VAJA 1



KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA LEŽE ALI SEDE



Ležite na trebuhu, ena noga je skrčena v stran, čelo je na dlaneh, oziroma sedite na stolu predklonjeno, s komolci se opirate na stegna.



Krčite mišice medeničnega dna.



Zadržite skrčene mišice 6-8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



C

VAJA 1



KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA STOJE



Stojite z rahlo skrčenimi koleno, dlani so na zadnjici.



Krčite mišice medeničnega dna.



Zadržite skrčene mišice 6-8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



D

VAJA 1



KRČENJE MIŠIC MEDENIČNEGA DNA STOJE



Stojite z rahlo skrčenimi koleni, dlani so na zadnjici.



Krčite mišice medeničnega dna.



Zadržite skrčene mišice 6-8 sekund, nato naredite 3 močne stiske. Ponovite petkrat (med ponovitvami je 5 sekund odmora).



A

VAJA 2



TANDEMSKA STOJA NA TRDI PODLAGI



Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



Ponovite dvakrat.



B

VAJA 2



TANDEMSKA STOJA NA TRDI PODLAGI



Stojite z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



Ponovite dvakrat.



C

VAJA 2



TANDEMSKA STOJA NA MEHKI PODLAGI



Stojite bosi z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



Ponovite dvakrat.



D

VAJA 2



TANDEMSKA STOJA NA MEHKI PODLAGI



Stojite bosi z enim stopalom za drugim, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund z vsako nogo spredaj.



Ponovite dvakrat.



A

VAJA 3



STOJA NA ENI NOGI NA TRDI PODLAGI



Stojite na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



Ponovite dvakrat.



B

VAJA 3



STOJA NA ENI NOGI NA TRDI PODLAGI



Stojite na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



Ponovite dvakrat.



C

VAJA 3



STOJA NA ENI NOGI NA MEHKI PODLAGI



Stojite bosi na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



Ponovite dvakrat.



D

VAJA 3



STOJA NA ENI NOGI NA MEHKI PODLAGI



Stojite bosi na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Ravnotežni položaj ohranjate 20 sekund na vsaki nogi.



Ponovite dvakrat.



A

VAJA 4



STOPANJE V VSE SMERI



Stojite bos pred / ob / za blazino.



Stopite na blazino na eno nogo in vzpostavite ravnotežni položaj.



Ponovite dvakrat z vsako nogo.



B

VAJA 4



STOPANJE V VSE SMERI



Stojite bos pred / ob / za blazino.



Stopite na blazino na eno nogo in vzpostavite ravnotežni položaj.



Ponovite dvakrat z vsako nogo.



C

VAJA 4



STOPANJE V VSE SMERI



Stojite bos pred / ob / za blazino.



Stopite na blazino na eno nogo in vzpostavite ravnotežni položaj.



Ponovite dvakrat z vsako nogo.



D

VAJA 4



STOPANJE V VSE SMERI



Stojite bos pred / ob / za blazino.



Stopite na blazino na eno nogo in vzpostavite ravnotežni položaj.

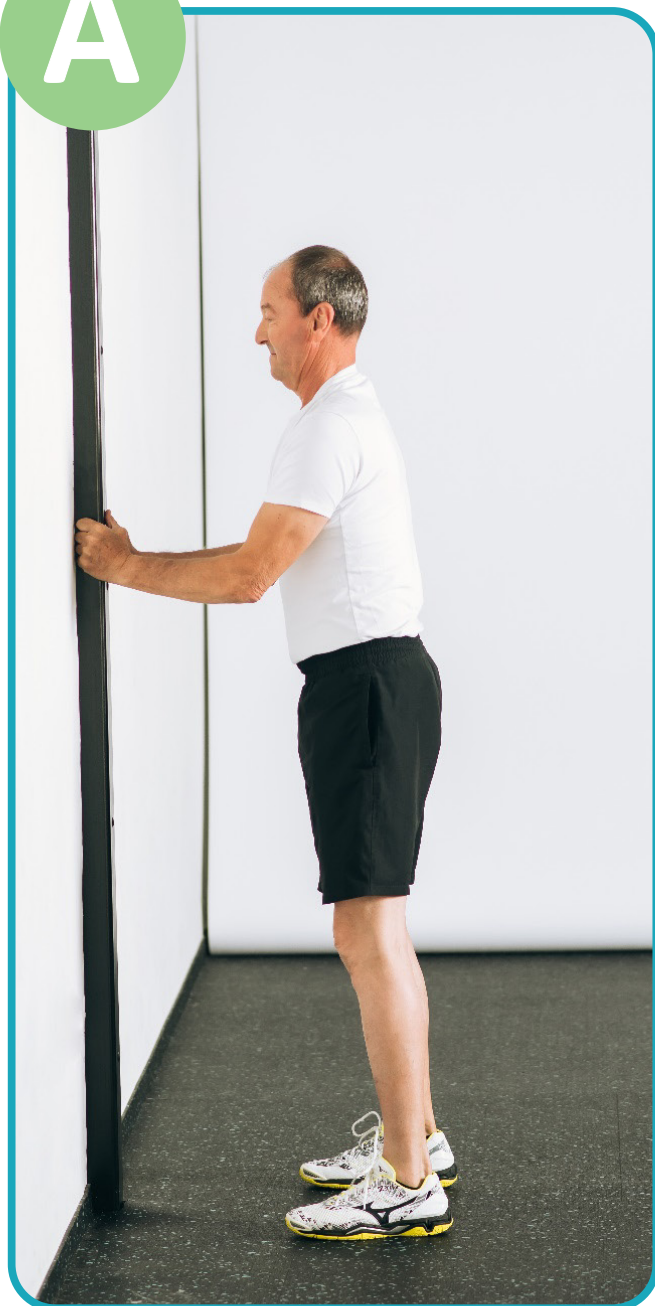


Ponovite dvakrat z vsako nogo.



A

VAJA 5



POČEPI Z OPORO



Za oporo se držite v višini ramen.



Izvajate počepe do pravega kota v kolenih, pet ne dvigujete od tal.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 5



ZIBI V POLČEPU



Stojite pred stolom, roke so prekrížane na prsih.



Počepnete ter se v kolenih zibate gor in dol.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 5



ZIBI V POLČEPU Z ENO NOGO SPREDAJ



Stojite pred stolom s skrčenimi nogami, ena noga je spredaj, roke so prekrižane na prsih.



Počepnete ter se v kolenih zibate gor in dol.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



D

VAJA 5



POČEPI NA ENI NOGI



Stojite pred stolom na eni nogi, roke so prekrižane na prsih.



Izvajate počepe na eni nogi.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat na vsaki nogi.



A

VAJA 6



ODRIVI S KOMOLCI OD STENE



Stojite z rahlo skrčenimi koleno ob steni. Z glavo, lopaticami, komolci in križnico se dotikate stene.



S komolci se odrivate od stene, pri čemer se od stene odmakneta tudi glava in trup.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 6



POTEGI ELASTIKE NAZAJ SEDE



Sedite na stolu, v predročenu držite napeto elastiko.



Elastiko vlečete nazaj, v prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 6

POTEGI ELASTIKE
NAZAJ STOJE

Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v predročenju držite napeto elastiko.



Elastiko vlečete nazaj, v prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 6



POTEGI NA VRVI



V predročenu držite napeto vrv in se nekoliko nagnete nazaj.



Potegnite se v bolj pokončni položaj. V prvem delu giba najprej potisnete ramena nazaj, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



A

VAJA 7



DVIGI TRUPA S PALICO SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, na hrbtu držite palico, ki se dotika glave, hrbta med lopaticami in križnice.



Dvigujete trup do vzravnane položaja.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 7



DVIGI TRUPA Z ELASTIKO SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, v prekrižanih rokah držite elastiko.



Dvigujete trup do vzravnane položaja.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 7



DVIGI TRUPA S TEŽJO ELASTIKO SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, v prekrižanih rokah držite elastiko.



Dvigujete trup do vzravnane položaja.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 7



DVIGI NASPROTNIH OKONČIN V OPORI NA STENO



Opirate se na steno s podlahtmi, okoli katerih imate napeto elastiko.



Hkrati dvigujete nasprotne okončine.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsakim parom okončin.



A

VAJA 8



POTISKI ELASTIKE NAPREJ SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite napeto elastiko.



Elastiko potiskate naprej.

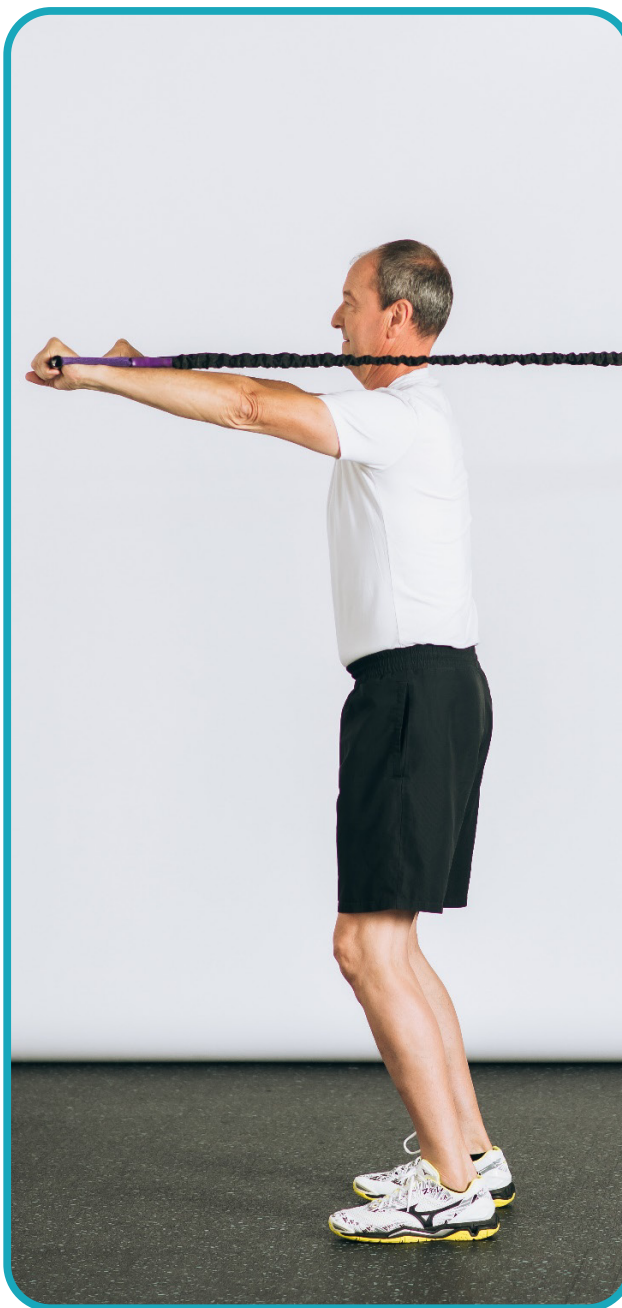


Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 8



POTISKI ELASTIKE NAPREJ STOJE



Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleni, v skrčenih rokah držite elastiko.



Elastiko potiskate naprej.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.





VAJA 8



SKLECE OB STENI



Opirate se na steno v širini ramen.



Izvajate sklece.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 8



SKLECE NA KLOPI



Opirate se na klop v širini ramen.



Izvajate sklece.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



A

VAJA 9



POKLEKI Z OPORO



Držite se za oporo, zunanja noga je spredaj, z zunanjo roko se primete za bok.



Izvajate pokleke do pravega kota v kolenih.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



B

VAJA 9



ZIBI V IZPADU



Držite se za oporo, zunanja noga je spredaj, z zunanjo roko se primete za bok.



Pokleknete do pravega kota v kolenih ter se zibate v kolenih gor in dol.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



C

VAJA 9



ZIBI V IZPADU Z BREMENOM



Držite se za oporo, zunanja noga je spredaj, v zunanji roki držite breme.



Pokleknete do pravega kota v kolenih ter se zibate v kolenih gor in dol.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



D

VAJA 9



ZIBI V IZPADU S TEŽJIM BREMENOM



Držite se za oporo, zunanja noga je spredaj, v zunanji roki držite breme.



Pokleknete do pravega kota v kolenih ter se zibate v kolenih gor in dol.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo spredaj.



A

VAJA 10



ZASUKI TRUPA S PALICO V SKRČENIH ROKAH SEDE



Sedite na stolu ob steni,
v skrčenih rokah držite
palico, ki je oprta v steno.



Palico potiskate v steno z
zasukom trupa.



Naredite 10 – 12
ponovitev. Ponovite trikrat
v vsako stran.



B

VAJA 10



ZASUKI TRUPA S PALICO V IZTEGNJENIH ROKAH SEDE



Sedite na stolu ob steni, v iztegnjenih rokah držite palico, ki je oprta v steno.



Palico potiskate v steno z zasukom trupa.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat v vsako stran.





VAJA 10



ZASUKI TRUPA Z ELASTIKO V SKRČENIH ROKAH SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite elastiko.



Z elastiko se sučete stran od vpetja.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat v vsako stran.



D

VAJA 10



ZASUKI TRUPA Z ELASTIKO V IZTEGNJENIH ROKAH SEDE



Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah držite elastiko.



Z elastiko se sučete stran od vpetja.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat v vsako stran.



A

VAJA 11



POTISKI BREMENA NAD GLAVO SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite ročke.



Ročke dvigujete nad glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 11



POTISKI TEŽJEGA BREMENA NAD GLAVO SEDE



Sedite na stolu, v skrčenih rokah držite ročke.



Ročke dvigujete nad glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 11



POTISKI BREMENA NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO



Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v skrčenih rokah držite ročke.



Ročke dvigujete nad glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 11



POTISKI TEŽJEGA BREMENA NAD GLAVO V STOJI RAZKORAČNO



Stojite razkoračno, z rahlo skrčenimi koleno, v skrčenih rokah držite ročke.



Ročke dvigujete nad glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



A

VAJA 12



ODMIKI KOLKA Z ELASTIKO SEDE



Sedite na stolu, nad koleni imate napeto elastiko.



Kolena potiskate v stran, pri čemer ostajajo pete na tleh.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 12



ODMIKI KOLKA S TEŽJO ELASTIKO SEDE



Sedite na stolu, nad koleni imate napeto elastiko.



Kolena potiskate v stran, pri čemer ostajajo pete na tleh.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 12



ODMIKI KOLKA STOJE



Opirate se na steno s podlahtjo, s skrčeno notranjo nogo držite ob steni mehko žogo.



S kolenom močno potiskate žogo ob steno.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



D

VAJA 12



PRIMI KI KOLKA STOJE



Opirate se na steno z dlanjo, s skrčeno zunanjo nogo držite ob steni mehko žogo.



S kolenom močno potiskate žogo ob steno.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



A

VAJA 13



UPOGIBI KOLKA LEŽE



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, roke so ob telesu.



Dvigujete iztegnjeno nogo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



B

VAJA 13



UPOGIBI TRUPA



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, dlani so pod ledvenim delom trupa.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo, s komolci se opirate na tla.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 13



UPOGIBI TRUPA Z DVIGNJENIMI KOMOLCI



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, dlani so pod ledvenim delom trupa, komolci so dvignjeni.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 13



UPOGIBI TRUPA S PALCI NA BRADI



Ležite na hrbtu na blazini, ena noga je skrčena, roke so prekrížane, palci so na bradi.



Dvigujete zgornji del trupa in glavo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



A

VAJA 14



UPOGIBI KOLKA SEDE



Sedite na stolu, ena noga je iztegnjena.



Dvigujete iztegnjeno nogo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



B

VAJA 14



UPOGIBI KOLKA SEDE Z ELASTIKO



Sedite na stolu, ena noga je iztegnjena in dvignjena, pod koleni imate napeto elastiko.



Dvigujete iztegnjeno nogo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.





VAJA 14



UPOGIBI KOLKA OB STENI



Stojite z rahlo skrčenimi koleni ob steni, ki je v stiku z glavo, lopaticami in križnico.



Dvigujete nogo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



D

VAJA 14



UPOGIBI KOLKA OB STENI Z ELASTIKO



Stojite z rahlo skrčenimi koleno ob steni, ki je v stiku z glavo, lopaticami in križnico. Nad koleno imate vpeto elastiko.



Dvigujete nogo.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat z vsako nogo.



A

VAJA 15



STISKI ZAPESTJA IN PRIMI KI LOPATIC SEDE



Sedite predklonjeno na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite žogico/obroček.



Krčite roke (hkrati stiskate žogico/obroček), komolce ves čas potiskate nazaj.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



B

VAJA 15



POTEGI ELASTIKE DOL SEDE



Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.



Elastiko vlečete dol, v prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



C

VAJA 15



POTEGI TEŽJE ELASTIKE DOL SEDE



Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.



Elastiko vlečete dol, v prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



D

VAJA 15



POTEGI TEŽJE ELASTIKE DOL SEDE



Sedite na stolu, v iztegnjenih rokah nad glavo držite napeto elastiko.



Elastiko vlečete dol, v prvem delu giba najprej potisnete ramena dol, nato skrčite roke.



Naredite 10 – 12 ponovitev. Ponovite trikrat.



vAdBeCeDa



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje



Integracija
geriatrične
oskrbe starejših



