

Smo vzbudili vaše zanimanje?

**Imate vprašanja ali potrebujete
dodatne informacije?**

Potem nas kontaktirajte!

Kontaktirajte nas!

dr. Mitja Gerževič

mitja.gerzevice@almamater.si

040 33 11 27

UNIVERZA ALMA MATER EUROPAEA
Slovenska ulica 17, 2000 Maribor

Opomba

Ob vzpostavitvi stika bodo vaši kontaktni podatki shranjeni in obravnavani zaupno.
V primeru neudeležbe bodo ti podatki nemudoma izbrisani.

Financiranje

European Partnership on Transforming Health and Care Systems (THCS)
Financer slovenskega dela Ministrstvo za digitalno preobrazbo



ALMA MATER
EUROPAEA
UNIVERSITY

**IŠČEMO
udeležence
starejše od 50 let
za študijo o
gibalno-miselnem treningu**

Opis študije

Cilj študije je preučiti učinkovitost gibalno-miselne vadbe, ki se izvaja v domačem okolju in temelji na videoigrah, ki se upravljajo s pomočjo gibanja, t. i. "exergaming". Vadbeni program je posebej prilagojen potrebam odraslih z gibalnimi in/ali kognitivnimi (mentalnimi) omejitvami ter združuje gibalne in miselne vaje, kar bi lahko prispevalo k izboljšanju zdravja in povečanju kakovosti življenja.

Potek študije

Udeleženci te študije bodo naključno razdeljeni v dve skupini: kontrolno skupino in intervencijsko skupino.

Če boste v kontrolni skupini,

boste povabljeni na tri osebne meritve, pri katerih bodo izvedeni nekateri telesni in mentalni testi. Poleg tega boste doma izvajali preverjen vadbeni program preprečevanja padcev.

Če boste v intervencijski skupini,

boste povabljeni na tri osebne meritve, pri katerih bodo izvedeni nekateri telesni in mentalni testi. Poleg tega boste doma izvajali eksperimentalen gibalno-miseln vadbeni program, ki temelji na gibalnih videoigrah, namenjen preprečevanju padcev.

Oba programa se bosta začela pri vas doma z uvodno vadbeno enoto, ki vam jo bo predstavil naš raziskovalec. Nato boste naslednjih 12 tednov vadbo na domu samostojno izvajali 5x tedensko.

V primeru težav vam bo naš raziskovalec ves čas na voljo po telefonu za morebitna vprašanja in pomoč. Poleg tega bodo dogovorjeni tudi redni osebni in telefonski pogovori, namenjeni prevrjanju in obravnavi napredka vadbe in prilagajanju stopnje zahtevnosti.

Pogoji za sodelovanje:

1. Stari ste več kot 50 let.
2. Živate v svojem domu.
3. Imate dostop do interneta.



ALMA MATER
EUROPAEA
UNIVERSITY

