

KONCEPTI REHABILITACIJE

Funkcija	Reakcija i pažnja	Ravnoteža	Izvršne kognitivne funkcije	Snaga i izdržljivost	Pamćenje	Orijentacija
Opis	Program trenira brze i precizne korake, kao i različite dimenzije pažnje	Program trenira statičku i dinamičku ravnotežu	Program trenira ključne komponente izvršnih funkcija kao što su fleksibilnost i inhibicija	Program trenira komponente snage i izdržljivosti.	Program trenira kratkoročno pamćenje pohranjivanjem i reprodukcijom nizova zvukova/koraka.	Programom se trenira prostorno-vizualna imaginacija i orijentacija.
Dijagnostika 1. Prvi test 2. Nakon 4 tjedna 3. Nakon 8 tjedana	<p style="text-align: center;">Općenita dijagnostika – korak po korak:</p> <p style="text-align: center;">1. Romberg Sway Test: 1. Otvorene oči 2. Zatvorene oči, prema potrebe dodatno i 3. Otvorene oči, nestabilna površina, 4. Zatvorene oči, nestabilna površina. Ravnoteža</p> <p style="text-align: center;">2. Stroop Test: Korak 1 (Dodjela boje/Reakcija), Korak 2 (Čitanje teksta/Reakcija), Korak 3 (Inhibicija/Pažnja/Izvršne funkcije), Korak 4 (kognitivna fleksibilnost/Izvršne funkcije)</p> <p style="text-align: center;">Izborni:</p> <p style="text-align: center;">SPPB (Short Physical Performance Battery)</p> <p style="text-align: center;">Go-NoGo Test (Inhibicija/Izvršne funkcije) (alternativa za Korak 3 Stroop testa)</p> <p style="text-align: center;">Test fleksibilnosti (kognitivna fleksibilnost/Izvršne funkcije) (laganija varijanta za Korak 4 Stroop testa)</p> <p style="text-align: center;">Reaction time, Reakcija</p> <p style="text-align: center;">Coordinated Stability Test (statička kontrola ravnoteže) Ravnoteža)</p>					
Vježbe/igre	Simple Birds Divided Habitats	Ski Cloudy Lumina Ladybug	Flexi Targets Drops Evolve	Sam's Garden Flaneur Rocket	Simon	Snake Hexagon
8- tjedni koncept 3-5 puta tjedno	<p>Tjedan 1-4 (8min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Birds 120s Habitats 120s Targets 150s <p>Tjedan 5-6 (11min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Divided 120s Snake 150s Targets 150s Flexi 150s Habitats 120s <p>Tjedan 7-8 (12min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Hexagon 150s Flexi 150s Simple 120s Snake 150s 	<p>Tjedan 1-4 (9min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Cloudy 150s Ladybug razunz 2, 300s <p>Tjedan 5-6 (9min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Evolve 120s Ski 150s Targets 150s Hexagon 150s <p>Tjedan 7-8 (14min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Evolve 120s Ladybug razina 3, 300s Lumina 300s 	<p>Tjedan 1-4 (11min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Flexi 150s Evolve 120s Drops 300s <p>Tjedan 5-6 (13min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Evolve 120s Targets 150s Divided 120s Habitats 120s Drops 300s <p>Tjedan 7-8 (17min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Flexi 150s Targets 150s Habitats 150 Evolve 120s Drops 300s Hexagon 150s 	<p>Tjedan 1-4 (9min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Sam's Garden 180s Flaneur 300s <p>Tjedan 5-6 (13min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Rocket 120s Targets 150s Rocket 120s Flexi 150s Rocket 120s <p>Tjedan 7-8 (16min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Rocket 120s 5 koraka/sek Targets 150s Rocket 120s 5 koraka/sek Flexi 150s Rocket 120s 5 koraka/sek Flexi 150s 	<p>Tjedan 1-4 (9min 30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Divided 150s Targets 150s Flexi 150s <p>Tjedan 5-6 (12min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Simon 150s Habitats 150s Evolve 120s Simon 150s <p>Tjedan 7-8 (14min30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Simon 150s Habitats 150s Evolve 120s Hexagon 150s Simon 150s 	<p>Tjedan 1-4 (9min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Simple 120s Birds 120s Sam's Garden 180s Evolve 120s <p>Tjedan 5-6 (12min30s)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Snake 150s Hexagon 150s Drops 300s <p>Tjedan 7-8 (18min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Targets 150s Snake 150s Hexagon 150s Drops 300s Evolve 120s Simon 150s

KONCEPTI REHABILITACIJE PREMA ZAHTJEVNOSTI

Zahtjevnost	Početak	Uvježban	Napredan
Opis	Osobe s (blagim) kognitivnim ili fizičkim oštećenjima	Osobe bez značajnih kognitivnih ili fizičkih oštećenja i osobe koje vježbaju	Aktivan
1. Prvi test 2. Nakon 4 tjedna 3. Nakon 8 tjedana	Sway Test (Ravnoteža) 1) Otvorene oči 2) Zatvorene oči (prema mogućnostima) Stroop Korak 1 (dodjela boje, Reakcija) Stroop Korak 2 (Čitanje, Reakcija) Mogući dodatak: Go-NoGo Test (Inhibicija)	Romberg Sway Test 1) Otvorene oči 2) Zatvorene oči 3) Otvorene oči, nestabilna površina 4) Zatvorene oči, nestabilna površina Coordinated Stability Test (uskoro)	Test fleksibilnost (Kognitivna fleksibilnost) Stroop korak 3 (Inhibicija) Stroop korak 4 (Kognitivna fleksibilnost)
8-tjedni koncept	Tjedan 1-4 (8min 30s) 1. Simple 120s 2. Birds 120s 3. Habitats 120s 4. Targets 150s Tjedan 5-6 (11min 30s) 1. Divided 120s 2. Snake 150s 3. Targets 150s 4. Flexi 150s 5. Habitats 120s Tjedan 7-8 (12min) 1. Targets 150s 2. Hexagon 150s 3. Flexi 150s 4. Simple 120s 2. Snake 150s	Tjedan 1-4 (9min 30s) 1. Simple 120s 2. Cloudy 150s 3. Ladybug razina 2, 300s Tjedan 5-6 (9min 30s) 1. Evolve 120s 2. Ski 150s 3. Targets 150s 4. Hexagon 150s Tjedan 7-8 (14min 30s) 1. Targets 150s 2. Evolve 120s 3. Ladybug razina 3, 300s 4. Lumina 300s	Tjedan 1-4 (11min 30s) 1. Simple 120s 2. Flexi 150s 3. Evolve 120s 4. Drops 300s Tjedan 5-6 (13min 30s) 1. Evolve 120s 2. Targets 150s 3. Divided 120s 4. Habitats 120s 5. Drops 300s Tjedan 7-8 (17min) 1. Flexi 150s 2. Targets 150s 3. Habitats 150 4. Evolve 120s 5. Drops 300s 6. Hexagon 150s