

## KRATKA PREDSTAVITEV PROGRAMA VADBA NA RECEPT

**VADBA NA RECEPT** je inovativen program Športne unije Slovenije, ki temelji na konceptu gibalne pismenosti. Je program, ki udeležencu pomaga izboljšati zdravje in telesne sposobnosti pod strokovnim vodstvom - telesna pripravljenost je namreč eden izmed kazalnikov zdravja. S telesno dejavnostjo in gibanjem lahko na preprost način vplivamo na telesne sposobnosti in izboljšamo svoje zdravje in splošno počutje. Dobra telesna pripravljenost zmanjša tveganje za razvoj številni kroničnih bolezni, ki so posledica sedečega načina življenja.

**Vadba na recept** je namenjena vsem odraslim starostnim skupinam (18-65 let) s ciljem izboljšanja zdravja in promocije telesne dejavnosti. Sestavljena je iz dveh delov: iz testa **Evropske gibalne značke** (prejšnje ime European Fitness Badge) in **Vadbe na recept**.

Udeleženca v prvem sklopu testiramo s testno baterijo Evropska gibalna značka, da ocenimo trenutne telesne sposobnosti. Udeleženec v roku enega tedna prejme certifikat z rezultati testiranja. Na podlagi le-teh mu v drugem sklopu pripravimo Vadbo na recept, ki je usmerjena k izboljšanju tistih sposobnosti, ki so se na testu izkazale za šibke. Za to, da udeleženec prejme vadbo, je potrebno naložiti aplikacijo **BH Gym Loop**, s pomočjo katere samostojno izvaja vadbo. Aplikacija trenerjem in vaditeljem omogoča spremljanje napredka. Brezplačno je dostopna na spletu za vse mobilne operacijske sisteme na njihovih prevzetih spletnih mestih (npr. Google Play). Vsak, ki se bo udeležil testiranja, bo po elektronskem naslovu prejel povabilo in navodila za nalaganje aplikacije in navodila za ustvarjanje uporabniškega profila. Po uspešni registraciji bo v aplikaciji prejel dve vadbi, ki jih izvaja v fitnessu in eno vadbo, ki jo izvaja doma. Aplikacija je enostavna za uporaba, vaje vsebujejo tudi video predstavitve pravilne izvedbe vaj.

Za lažje razumevanje spodaj predstavljam potrebne korake za udeleženca:

1. Potrebuje pametni telefon.
2. Udeleži se meritev testne baterije Evropska gibalna značka (European Fitness Badge).
3. V roku enega tedna na elektronski naslov prejme certifikat z rezultati meritev, poleg tega pa navodila za prenos aplikacije in navodila za ustvarjanje lastnega profila v aplikaciji.
4. Ko si naloži aplikacijo in uspešno ustvari profil, prejme iz strani Športne unije Slovenije personaliziran 3-mesečni program vadbe za vadbo od doma in/ali v telovadnici/fitnessu.
5. Vadi po programu.
6. Ideja: čez pol leta ali eno leto ponovitev testa in prilagoditev programa.