

# Pametna aplikacija Moj križ

Aplikacija [Moj križ](#) je odlično dopolnilo k vaši fizioterapiji. Aplikacija ne nadomešča vašega fizioterapevta ali fizioterapevtskih vaj. Aplikacija je rezultat lastnih izkušenj (fizioterapij, športnih aktivnosti, itd) in študija literature opisane v [blogu](#).

Preden začnete z vadbo se posvetujte z vašim zdravnikom o primernosti vaj za vas, še posebej, če se s podobnimi vajami še niste srečali.

Naložite testno aplikacijo iz [Google trgovine](#)

## Kratek opis

- Aplikacija **Moj križ** omogoča osnovno navigacijo :
- glavni meni,
  - spletni dostop do <http://biofit.blog/>
  - nastavitne aplikacije in
    - izhod.
- Napredna navigacija omogoča :
- izbiro vadbenega programa,
  - statistiko: grafični prikaz opravljenih vaj
    - informacije o aplikaciji.

## Moj križ

Gl. meni

Splet

Izhod

Nastavite



Drawing-in maneuver

Vaje leže na hrbtu in boku za mišice medeničnega dna

Vaje z žogo leže na hrbtu za mišice medeničnega dna

Vaje za stabilizacijo trupa

Vaje za krepitev trupa

Statistika

Informacije



Osnovna vaja je drawing-in maneuver v ležečem položaju s katero napnemo mišice trupa in mišice medeničnega dna (MMD). Ta vaja je osnova in začetek za vsako naslednjo vajo.

Moj križ



Gl. meni

Splet

Izhod

Nastavite



Drawing-in maneuver



**Drawing-in maneuver v ležečem položaju**

Vaja za mišice medeničnega dna sestavljajo vaje leže na hrbtu in boku s katerimi ojačamo predvsem mišice medeničnega dna (MMD)



Moj križ

← Gl. meni Splet Izhod Nastavite



Vaje za mišice med. dna leže na hrbtu in boku



Leže na hrbtu dvigamo nogo



Leže na hrbtu krožimo z nogo



Leže na boku dvigamo nogo



Leže na boku krožimo z nogo



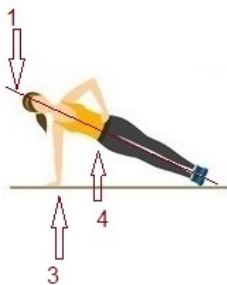
Prilagojena stranska deska je namenjena stabilizaciji trupa

Stranska deska e namenjena stabilizaciji in krepitvi trupa

1 stisnite zadnjico, oblikujte pravi položaj deske v ravni črti od prstov, skozi boke, do vratu

3 ramena neposredno nad zapestji

4 okrepite svoj trup, tako da stisnite trebušne mišice in mišice trupa



Moj križ

← Gl. meni Splet Izhod Nastavite



Vaje za stabilizacijo in krepitev trupa



Deska na komolcih - 3a



Deska na rokah - 3b



Deska na komolcih in dvig noge - 3ab



Deska na rokah in dvig noge - 3ba



Deska na stabilnostni žogi - 3c



Deska na stab. žogi in dvig noge - 3ca



Vaje leže na hrbtu z žogo mišice so namenjene raztezanju mišic trupa in ojačanju mišic medeničnega dna (MMD)



Moj križ

← Gl. meni Splet Izhod Nastavite



Vaje leže na hrbtu z žogo

Medtem ko stiskamo žogo s koleno,



pritiskamo roki na podlago - 1e



potiskamo nogi z rokami - 1f



iztegnemo roki do kolen - 1g



iztegnemo roki do kolen in dvignemo hrbet - 1h

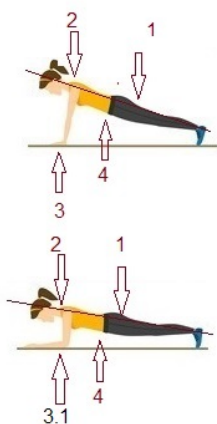


delamo z boki most - 1i



Veja telovadna deska omogoča krepitev mišic trupa.

Pravilna izvedba telovadne deske:



1 stisnite zadnjico, oblikujte pravi položaj deske v ravni črti od prstov, skozi boke, do vratu

2 vrat naj bo v liniji s hrbtenico

linija gre naravnost od ušesia, ramen, bokov in do pete

3 ramena neposredno nad zapestji

3.1 komolci neposredno pod rameni

4 okrepite svoj trup, tako da stisnite trebušne mišice in mišice trupa

Moj križ

← Gl. meni Splet Izhod Nastavite



Vaje za stabilizacijo in krepitev trupa



Deska na komolcih - 3a



Deska na rokah - 3b



Deska na komolcih in dvig noge - 3ab



Deska na rokah in dvig noge - 3ba



Deska na stabilnostni žogi - 3c

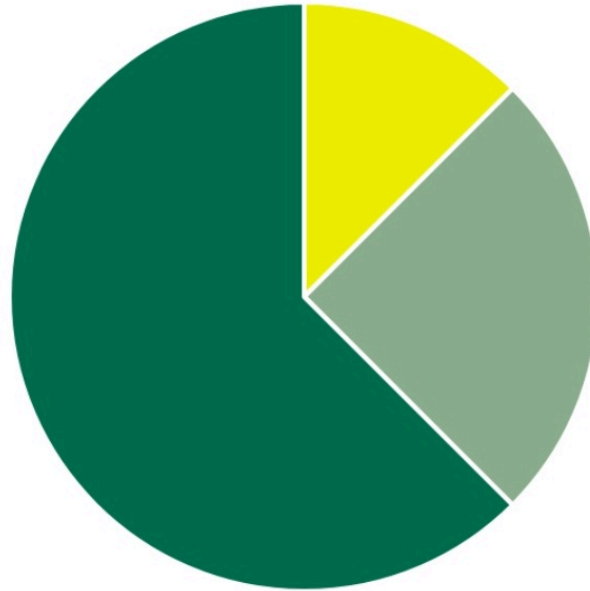


Deska na stab. žogi in dvig noge - 3ca





Vadba	Skupaj vaj
Drawing-in Manever	5
MMD	10
Stabilnost trupa	25



Statistika omogoča grafičen prikaz opravljenih vaj. Statistika združuje vaje so po sklopih:

- drawing-in manever,
- vaje za stabilizacijo trupa,
- vaje za mišice medeničnega dna (MMD)
- vaje z žogo,
- vaje leže na hrbtu za MMD),
- vaje za stabilizacijo in krepitev trupa



Nastavitve omogočajo izbiro jezika :  
– angleško ,  
– slovensko

Nastavitev dnevnega opomnika omogoča nastavitev alarma telefona. Če v telefonu izključimo alarm, ta nastavitev ni več aktualna.

Nastavitev zaslona omogoča, da se zaslon ne izklopi oziroma ne gre v mirovanje.

Ponovitve pred vadbo omogoča pripravo na vadbo .

Zvočna spremljava omogoča pisk za začetek izvajanja vadbe in začetek mirovanja.

Shrani vajo v podatkovno bazo omogoča zapis števila vadb za kasnejši grafični prikaz

Moj križ

← **Nastavitve**



Nastavitev dnevnega opomnika

0

**Onemogoči opomnik**

Nastavitev izklopa zaslona



**Zaslon naj ostane vklopljen**

Ponovitve pred vadbo, št.

0

Zvočna spremljava ponovitve



**Vklopite zvok**

Shrani vajo v podat. bazo



**Shrani vajo**

