

# PAKIET BAZOWY DLA TELKO

2025.1

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Wymagania sprzętowe</b>        | 3  |
| Co jest potrzebne?                | 3  |
| <b>Baza zadań terapeutycznych</b> | 5  |
| Zakres ruchu                      | 5  |
| Prędkość                          | 6  |
| Balans                            | 8  |
| Precyzja ruchu                    | 13 |
| Ruchy funkcjonalne                | 15 |
| Podzielność uwagi                 | 25 |
| Pamięć                            | 27 |
| Specjalne                         | 29 |

# CO JEST POTRZEBNE?

Upewnij się, że komputer, na którym ma być aktywny ten moduł, ma zainstalowany Panel Pacjenta VAST.Rehab i że spełnione są następujące wymagania sprzętowe:

- Windows 10/11
- Intel Core i5 (8. generacja lub nowszy). Ważne: Unikaj wersji o bardzo niskim poborze mocy (np. i5-8250U), ponieważ mogą nie spełniać wymagań wydajnościowych. Wybieraj standardowe lub wysokowydajne procesory.
- Minimum: 8 GB pamięci RAM (zalecane 16 GB lub więcej dla optymalnej wydajności).



# ZAKRES RUCHU

## TELKO TEST ZAKRESU RUCHU

Mierz zakresy i motywuj do osiągnięcia lepszych rezultatów w zdefiniowanych wzorach ruchu.

### TRYBY STEROWANIA

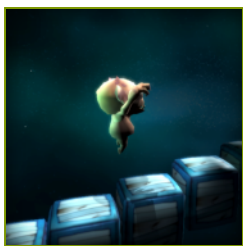


### CELE

- Zapewnienie symetrii kątowej
- Poprawa zakresu ruchu
- Monitoruj początek zmęczenia

### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Wykonaj żadaną liczbę powtórzeń



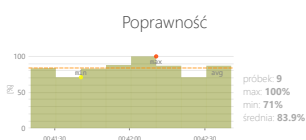
# PRĘDKOŚĆ SCHODY

Zmierz liczbę powtórzeń określonego wzorca ruchu, którą dana osoba jest w stanie wykonać w określonym przedziale czasu.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



Liczba punktów

26 punkt(ów)



Prędkość

27 powt/min

## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Maksymalny czas na piętrze
- Liczba schodów
- Długość pauzy
- Opór

## CELE

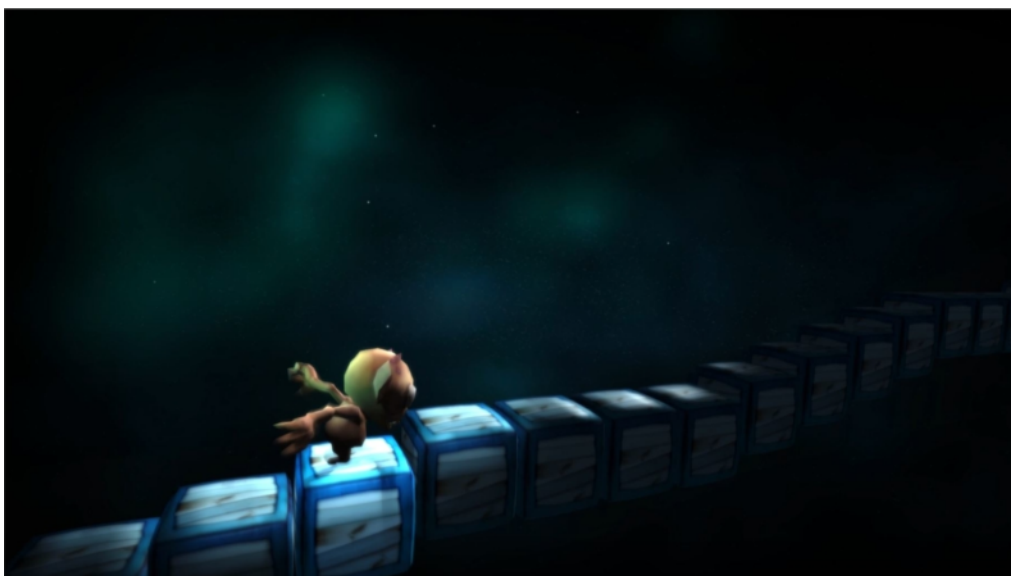
- Dynamika planowanych ruchów

## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

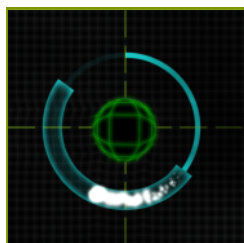
Wspinaj się po schodach, zanim znikną.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA



|                                                      |                                            |   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|
|                                                      |                                            |   |
| ◀                                                    | Trudność<br><b>własna</b>                  | ▶ |
| Konfiguracja Telko<br>< ><br>Ustaw podczas działania |                                            |   |
| Czas trwania<br>< ><br><b>90s</b>                    | Dostosowanie zakresu<br>5% ↔ 95%<br>? ↔ ?  |   |
| Zakres<br>< min ? ><br>max ?                         | Maksymalny czas na piętrze<br>< <b>15s</b> |   |
|                                                      | Liczba schodów<br>< <b>5</b>               |   |
| Długość pauzy<br>< <b>3</b>                          | Guma oporowa<br>< <b>4</b>                 |   |

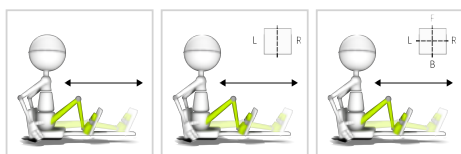


# BALANS

## SIATKA

Mierz i trenuj utrzymywanie zadanego rozkładu ciężaru ciała.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Okres
- Opór

## CELE

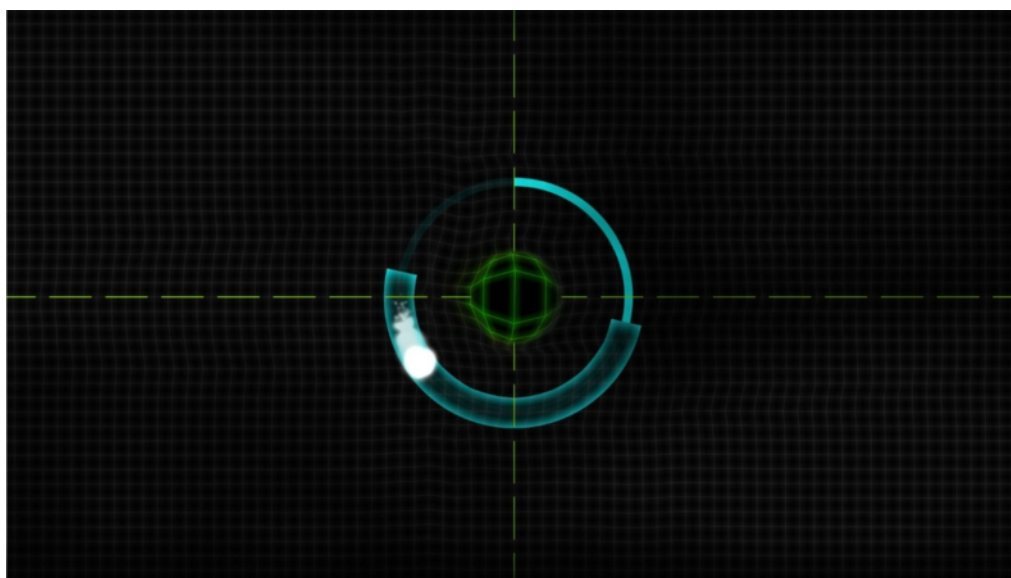
- Ćwiczenie balansu i równowagi
- Powtarzanie ruchów w przestrzeni 3D
- Aktywność w zadanym rytmie

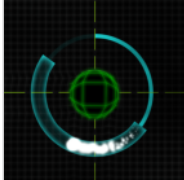
## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Utrzymuj biały świecący punkt wewnątrz niebieskiego obszaru i upewnij się, że powstająca kula pozostaje w środku celownika.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





◀

**Trudność**  
**1/3**

▶

Konfiguracja Telko

< >

Ustaw podczas działania



Czas trwania

< >

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%  
? ↔ ?

< >

Zakres

< min ? >  
max ?



Okres

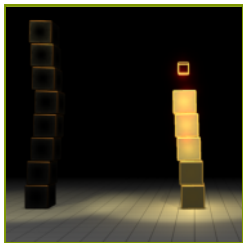
< >

6s

Guma oporowa

< >

4

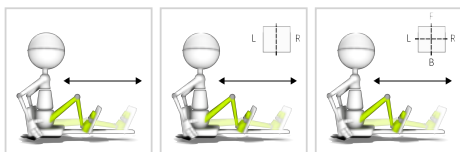


# BALANS

## BUDOWANIE BLOKÓW

Mierz i trenuj utrzymywanie zadanego rozkładu ciężaru ciała.

### TRYBY STEROWANIA



### WYNIKI



### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Wysokość stosu
- Opór

### CELE

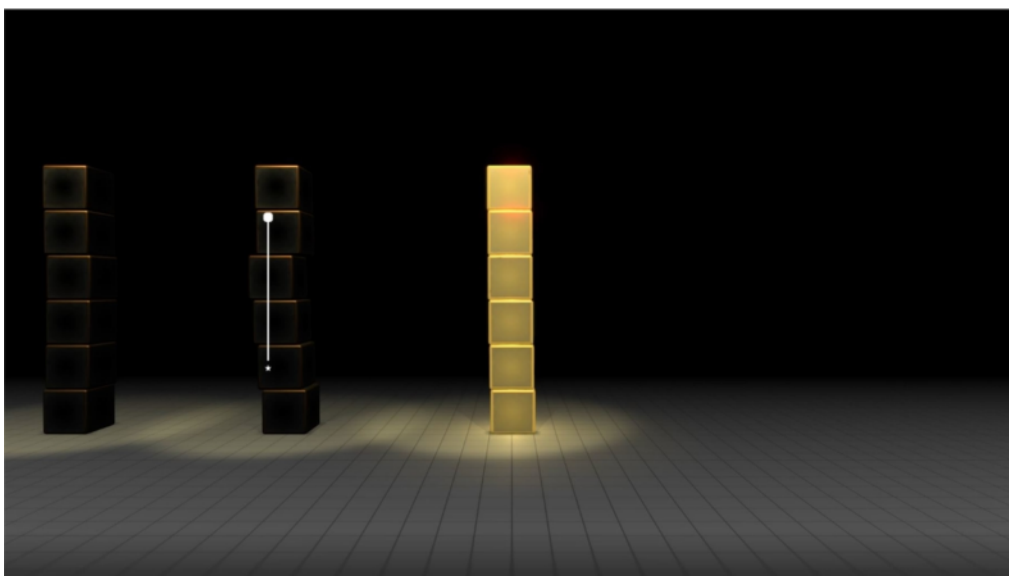
- Precyzja ruchu
- Wzmocnienie mięśni

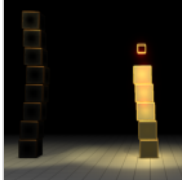
### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Zbuduj tak wiele wież jak potrafisz. Utrzymuj równowagę aby budować proste wieże.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





◀

Trudność  
**1/3**

▶

<

Konfiguracja Telko

>

Ustaw podczas działania

⚙

<

Czas trwania

>

90s

<

Dostosowanie zakresu

>

5% ↔ 95%  
? ↔ ?

<

Zakres

>

min ?  
max ?

⚙

<

Wysokość stosu

>

6

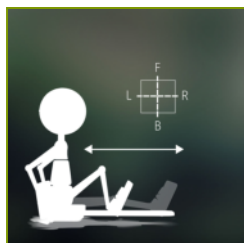
<

Guma oporowa

>

4

⚙

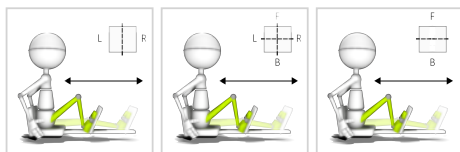


# BALANS

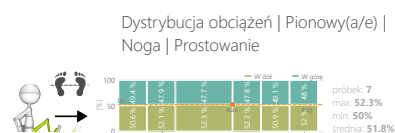
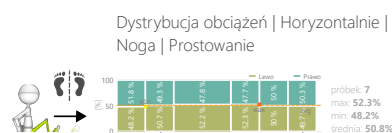
## TELKO TEST DYSTRYBUCJI OBCIĄŻEŃ

Mierz i trenuj utrzymywanie zadanego rozkładu ciężaru ciała.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI

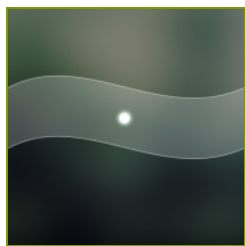


## CELE

- Precyzja ruchu
- Ćwiczenie balansu i równowagi
- Sterowanie dynamicznymi zmianami obciążenia
- Zoptymalizuj symetrię obciążenia

## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Wykonaj żadaną liczbę powtórzeń



# PRECYZJA RUCHU

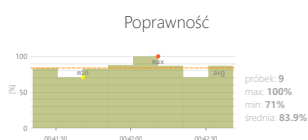
## WYKRES

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania określonych wzorców ruchu z predefiniowaną prędkością i zakresem.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



Liczba punktów



19 punkt(ów)



Precyzja ruchu



34 %

## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Kształt wykresu (sinusoidalny, trapezoidalny, prostokątny)
- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Opór

## CELE

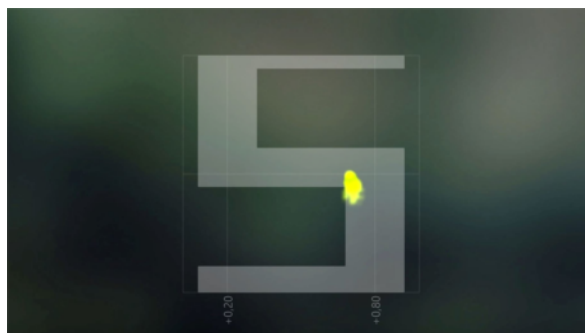
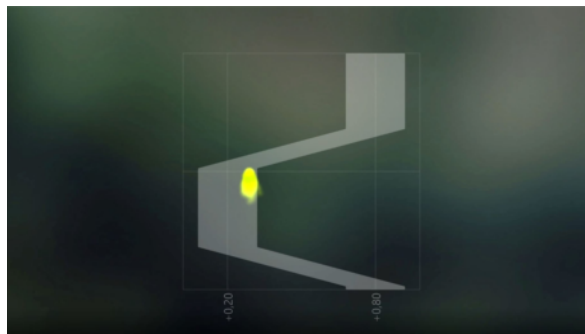
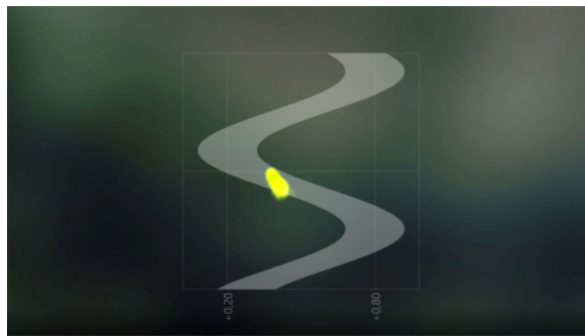
- Precyzja ruchu
- Aktywność w zadanym rytmie
- Powtarzające się ruchy

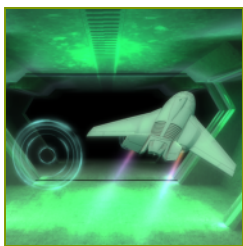
## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Staraj się trzymać w granicach.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA



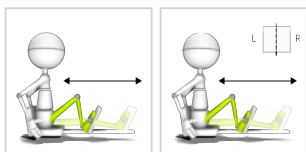


# RUCHY FUNKCJONALNE

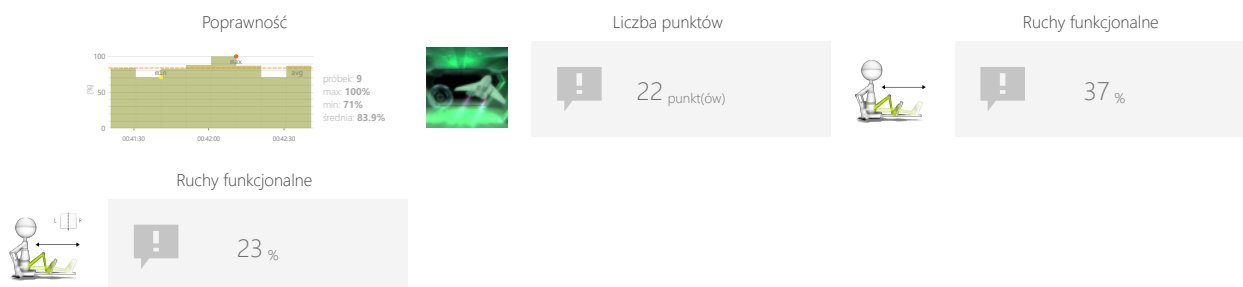
## SAMOLOT

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania ruchów w oparciu o rzeczywistą biomechanikę sytuacyjną.

### TRYBY STEROWANIA



### WYNIKI



### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Prędkość
- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Opór

### CELE

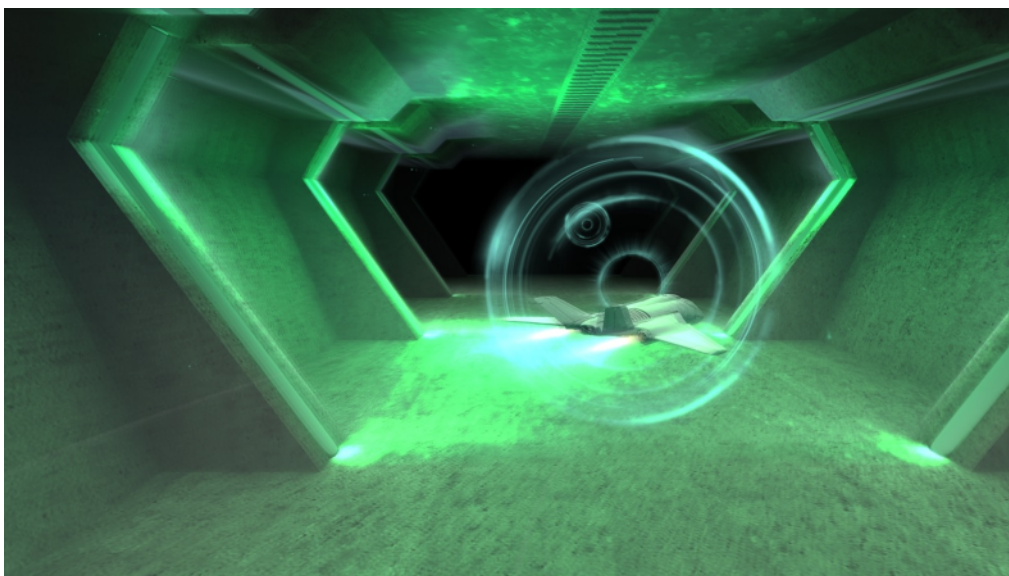
- Skupienie
- Spostrzegawczość
- Precyzja ruchu
- Przewidywanie trajektorii obiektów w przestrzeni 3D

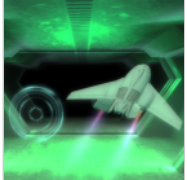
### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Leć samolotem przez okręgi. Im bliżej środka przeleć, tym więcej punktów zdobędziesz.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





Trudność

2/4

Prędkość

100%

prędkość nadawana automatycznie

Konfiguracja Telko

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

? ↔ ?

Zakres

min ?

max ?

Guma oporowa

4

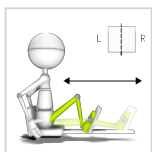


# RUCHY FUNKCJONALNE

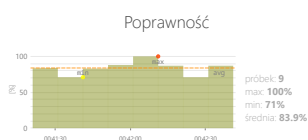
## SMOK

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania ruchów w oparciu o rzeczywistą biomechanikę sytuacyjną.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



Liczba punktów



18 punkt(ów)



Ruchy funkcjonalne



21 %

## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Balans 1D
- Rozmiar grupy monet
- Rozproszenie monet
- Siła grawitacji
- Opór

## CELE

- Przewidywanie trajektorii obiektów
- Poprawianie zakresu ruchu
- Wizualna koordynacja ruchowa
- Wzmocnienie mięśni
- Planowanie i strategia

## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Leć nie lądując i nie wznosząc się zbyt wysoko. Zbierz tyle monet, ile dasz radę.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





◀

**Trudność**  
**własna**

▶

Konfiguracja Telko

< >

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Balans 1D

0% ↔ 100%

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

Zakres

min ? max ?

Rozmiar grupy monet

3

Rozproszenie monet

250%

Siła grawitacji

100%

Guma oporowa

4





◀

**Trudność**  
**1/3**

▶

Konfiguracja Telko

< >

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Balans 1D

0% ↔ 100%

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

Zakres

min ? max ?

Rozmiar grupy monet

5

Rozproszenie monet

250%

Siła grawitacji

100%

Guma oporowa

4

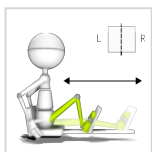


# RUCHY FUNKCJONALNE

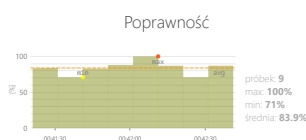
## AMBULANS

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania ruchów w oparciu o rzeczywistą biomechanikę sytuacyjną.

### TRYBY STEROWANIA



### WYNIKI



Liczba punktów

26 punkt(ów)



Ruchy funkcjonalne

28 %

### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Prędkość
- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Balans 1D
- Odległość między samochodami
- Opór

### CELE

- Dynamika planowanych ruchów
- Skupienie
- Szybkość podejmowania decyzji
- Wizualna koordynacja ruchowa

### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Jedź tak szybko jak to tylko możliwe i uważaj na innych uczestników ruchu.



### PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





Trudność  
**2/2**

Prędkość  
50% **100%** >  
maksymalna prędkość  
napędzanie przez utrzymanie określonej pozycji

Konfiguracja Telko  
Ustaw podczas działania

Czas trwania  
**90s**

Balans 1D  
0% ↔ 100%

Dostosowanie zakresu  
5% ↔ 95%  
? ↔ ?

Zakres  
min ?  
max ?

Odległość między samochodami  
**50%**

Guma oporowa  
**4**





Trudność  
**własna**

Prędkość  
50% **100%** >  
maksymalna prędkość  
napędzanie przez utrzymanie określonej pozycji

Konfiguracja Telko  
Ustaw podczas działania

Czas trwania  
**90s**

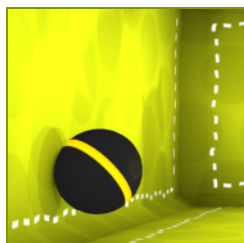
Balans 1D  
0% ↔ 100%

Dostosowanie zakresu  
5% ↔ 95%  
? ↔ ?

Zakres  
min ?  
max ?

Odległość między samochodami  
**200%**

Guma oporowa  
**4**

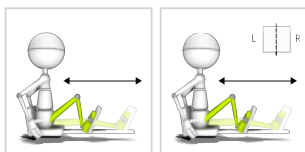


# RUCHY FUNKCJONALNE

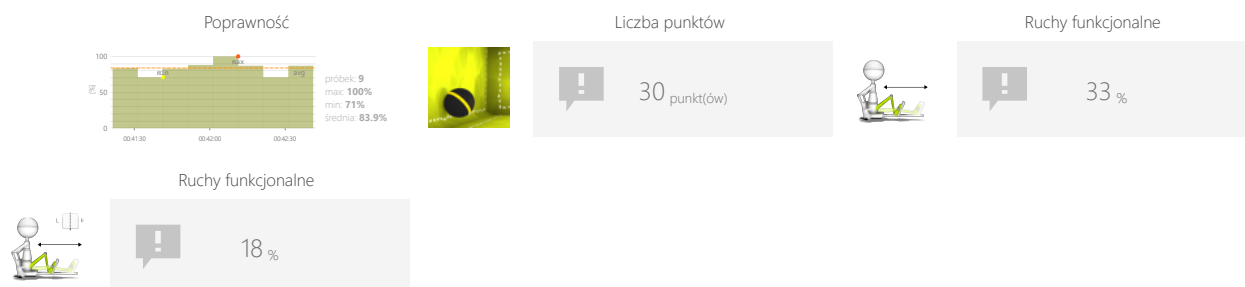
## ODBIJANIE

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania ruchów w oparciu o rzeczywistą biomechanikę sytuacyjną.

### TRYBY STEROWANIA



### WYNIKI



### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Wielkość celownika
- Prędkości obiektów
- Opór

### CELE

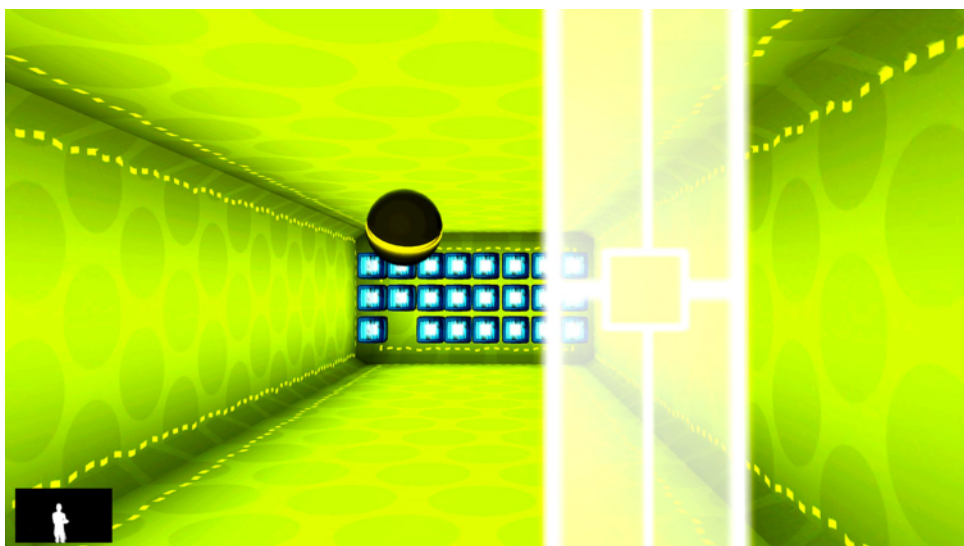
- Dynamika planowanych ruchów
- Przewidywanie trajektorii obiektów w przestrzeni 3D
- Wizualna koordynacja ruchowa

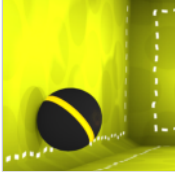
### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Zniszcz tak dużo skrzynek jak to możliwe.



### PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





Trudność

własna

Konfiguracja Telko

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

? ↔ ?

Zakres

min ?

max ?

Wielkość celownika

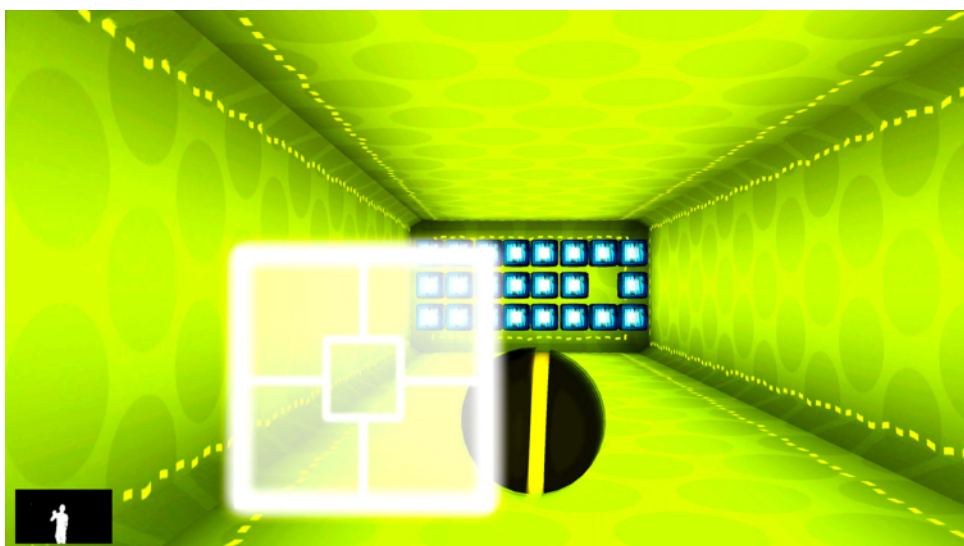
100%

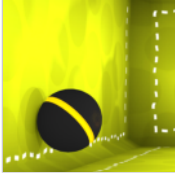
Prędkości obiektów

70%

Guma oporowa

4





Trudność

własna

Konfiguracja Telko

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

? ↔ ?

Zakres

min ?

max ?

Wielkość celownika

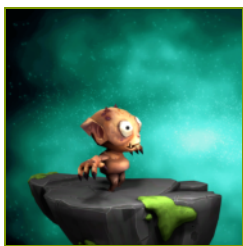
75%

Prędkości obiektów

70%

Guma oporowa

4



# RUCHY FUNKCJONALNE

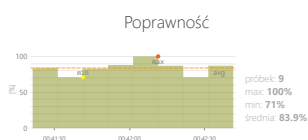
## SKOKI PRZEZ RAKIETY

Mierz i trenuj umiejętności wykonywania ruchów w oparciu o rzeczywistą biomechanikę sytuacyjną.

### TRYBY STEROWANIA



### WYNIKI



Liczba punktów

35 punkt(ów)



Ruchy funkcjonalne

20 %

### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Czas między obiektami
- Format bomb
- Prędkości obiektów
- Opór

### CELE

- Ruchy spontaniczne
- Dynamiczne reakcje na pojawiające się ruchome cele
- Przewidywanie trajektorii obiektów

### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

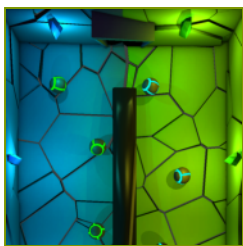
Spraw by stworek podskoczył, gdy rakieta jest blisko



### PRZYKŁADOWE USTAWIENIA



|                                               |                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                               |                                           |
| Trudność<br><b>1/3</b>                        |                                           |
| Konfiguracja Telko<br>Ustaw podczas działania |                                           |
| Czas trwania<br><b>90s</b>                    | Dostosowanie zakresu<br>5% ↔ 95%<br>? ↔ ? |
| Zakres<br>min ?<br>max ?                      | Czas między obiektami<br><b>5s</b>        |
| Prędkości obiektów<br><b>100%</b>             | Format bomb<br><b>1</b>                   |
|                                               | Guma oporowa<br><b>4</b>                  |



# PODZIELNOŚĆ UWAGI

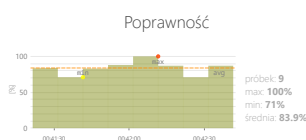
## SORTER

Mierz i trenuj umiejętność skutecznego wykonywania więcej niż jednej czynności na raz, zwracając uwagę na dwa lub więcej kanałów informacyjnych.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



Liczba punktów

10 punkt(ów)



Podzielność uwagi

39 %

## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Liczba obiektów
- Rozmiar szczeliny
- Prędkości obiektów
- Opór

## CELE

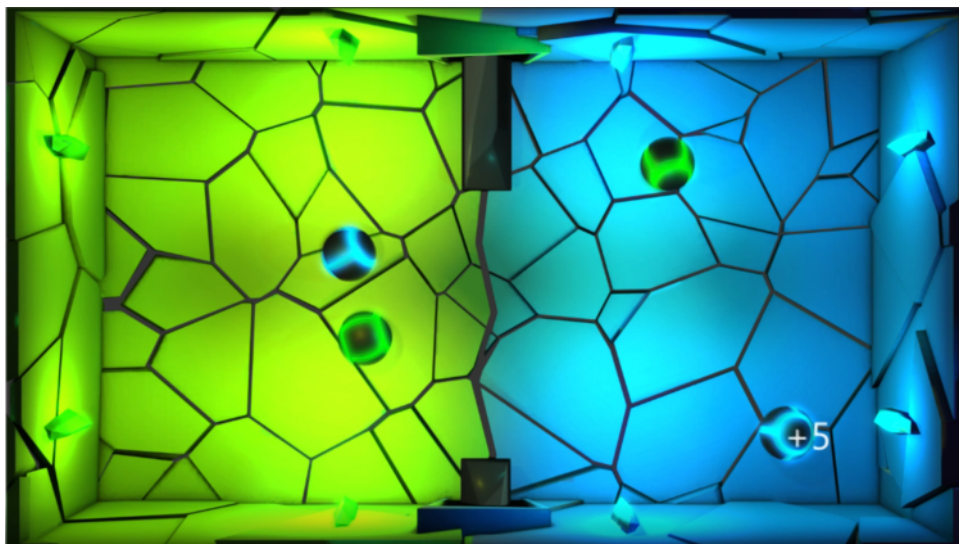
- Przewidywanie trajektorii obiektów
- Skupienie
- Spostrzegawczość
- Precyzja ruchu
- Ćwicz z lub bez pomocy zdrowej kończyny

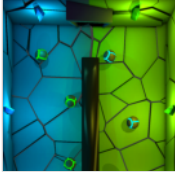
## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Kontrolując blokadę swoimi ruchami spraw, żeby niebieskie piłki znalazły się na niebieskiej stronie, a zielone piłki na zielonej stronie



### PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





Trudność

1/3

Konfiguracja Telko

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

Zakres

min ?

max ?

Liczba obiektów

4

Rozmiar szczeliny

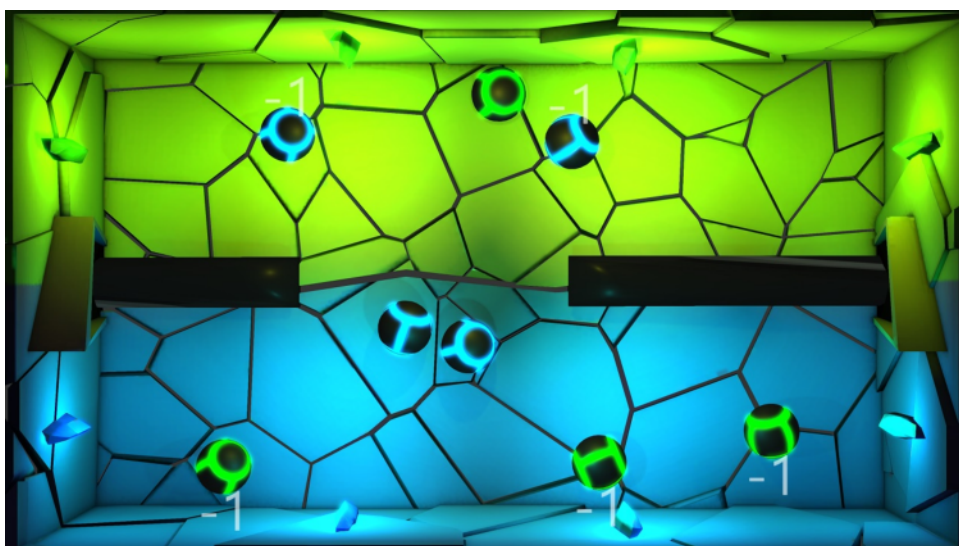
150%

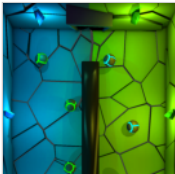
Prędkości obiektów

100%

Guma oporowa

4





Trudność

własna

Konfiguracja Telko

Ustaw podczas działania

Czas trwania

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

Zakres

min ?

max ?

Liczba obiektów

8

Rozmiar szczeliny

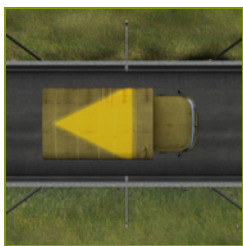
150%

Prędkości obiektów

100%

Guma oporowa

4



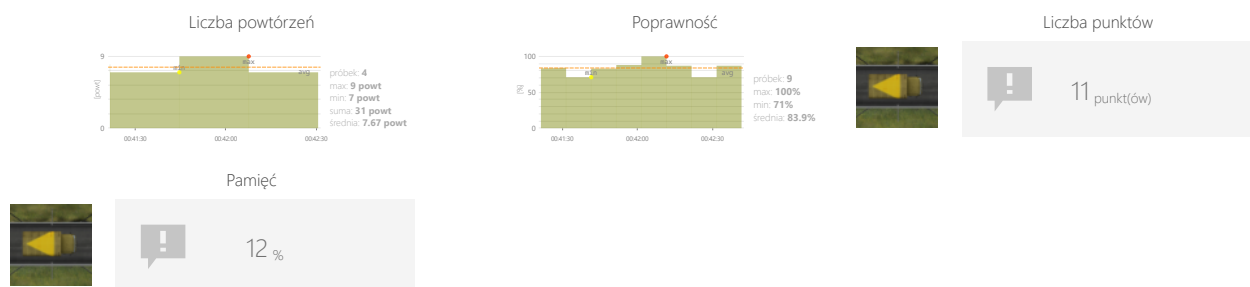
# PAMIĘĆ CIĘŻARÓWKI

Zmierz i trenuj umiejętność zapamiętywania informacji.

## TRYBY STEROWANIA



## WYNIKI



## MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Czas trwania zadania
- Opór
- Opcje

## CELE

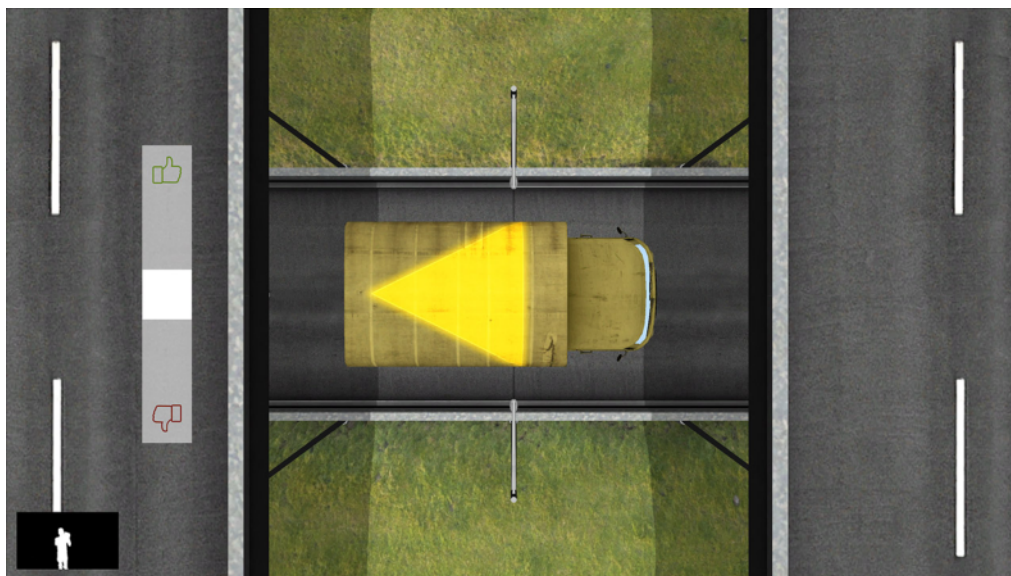
- Zadania logiczne
- Skupienie
- Spostrzegawczość

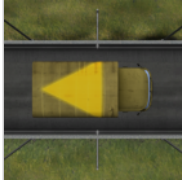
## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Zapamiętaj kształt i/lub kolor figury na dachu samochodu. Odpowiedz, czy kolejny samochód ma dokładnie taki sam kształt i/lub kolor jak poprzedni.



## PRZYKŁADOWE USTAWIENIA





◀

Trudność  
**1/3**

▶

Konfiguracja Telko

< >

Ustaw podczas działania



Czas trwania

< >

90s

Dostosowanie zakresu

5% ↔ 95%

? ↔ ?

< >

Zakres

< min ? >

max ?



Guma oporowa

< >

4 

Opcje

< >

kolory



## SPECJALNE CIŚNIENIE KRWI

Specjalistyczne zadania i testy, które zbierają dane z wielu kategorii lub mają unikalne cele.

### TRYBY STEROWANIA



### MOŻLIWOŚCI DOSTOSOWANIA

- Indywidualna konfiguracja
- Opór

### CELE

- Monitoruj parametry zewnętrzne

### INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Zmierz swoje ciśnienie krwi i wpisz wynik.