



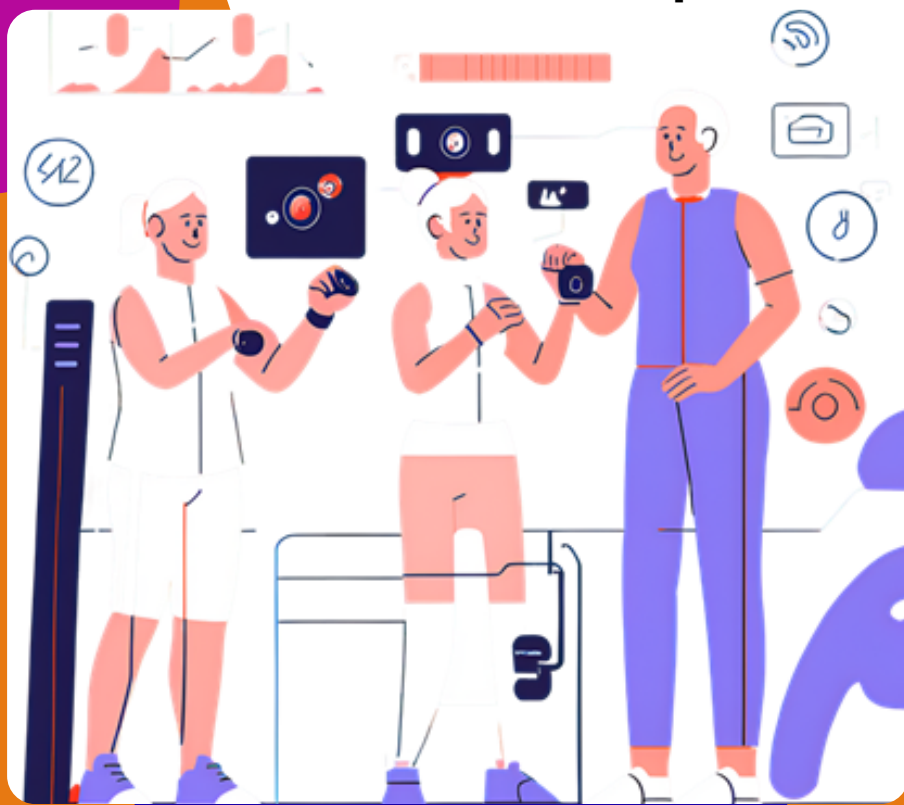
Co-funded by  
the European Union

# IKIGAI55 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΩΝ SMART SILVER ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Ενδυνάμωση των εκπαιδευτών για  
να “ξεκλειδώσουν” την ενεργό  
γήρανση με έξυπνες φορητές  
συσκευές

Συντάχθηκε από την Κοινοπραξία του  
Έργου IKIGAI55

Ιανουάριος 2025



IKIGAI55

Life has a meaning

# ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΩΝ SMART SILVER ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



Ο βασικός σας πόρος για τη μεταμόρφωση των προγραμμάτων γυμναστικής για ηλικιωμένους μέσω της δύναμης της φορητής τεχνολογίας. Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτές όπως εσείς που είναι ενθουσιασμένοι με το να κάνουν τη διαφορά στη ζωή των ηλικιωμένων ηλικίας άνω των 55 ετών, προωθώντας έναν ενεργό, υγιεινό τρόπο ζωής, ενώ δίνει κάποιες συμβουλές σχετικά με τις πληροφορίες που μπορείτε να βρείτε περαιτέρω στο **Εγχειρίδιο Παρακίνησης IKIGAI55** και στον **Οδηγό Εκπαιδευτών IKIGAI55**.



Καθώς αυξάνεται η ζήτηση για λύσεις γυμναστικής χωρίς αποκλεισμούς και με τεχνολογικές βελτιώσεις, οι εκπαιδευτές πρέπει να **προσαρμοστούν σε νέα εργαλεία και μεθόδους**. Οι έξυπνες φορητές συσκευές δεν είναι απλά gadgets-είναι αλλαγές στο παιχνίδι που μπορούν να **φέρουν επανάσταση στην παρακίνηση, τη δέσμευση και την παρακολούθηση της πρόοδου**. Με την ενσωμάτωση αυτών των τεχνολογιών, μπορείτε να γεφυρώσετε τα κενά στην κινητικότητα, τον ψηφιακό γραμματισμό και την παρακίνηση, δημιουργώντας αποτελεσματικά, βιώσιμα προγράμματα (W. Prasastiningtyas, 2024)

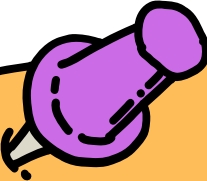


Οι ηλικιωμένοι με χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας θα μπορούσαν να ωφεληθούν σημαντικά από τη χρήση φορητών συσκευών παρακολούθησης της άσκησης, βελτιώνοντας τα επίπεδα δραστηριότητάς τους και συνεπώς τη φυσική τους κατάσταση, καθώς και την ψυχική τους κατάσταση, την αυτοπεποίθησή τους και την ποιότητα ζωής που αντιλαμβάνονται. (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020)




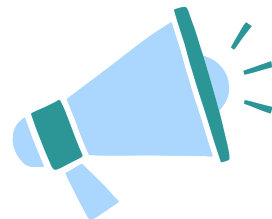
Με **πρακτικές στρατηγικές, χρήσιμες συμβουλές και γνώσεις από τον πραγματικό κόσμο**, αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές σας παρέχουν τα **εργαλεία για να πρωτοπορήσετε στην ενεργό γήρανση**. Από την επιλογή των σωστών φορητών συσκευών μέχρι την ενίσχυση των μακροπρόθεσμων κινήτρων, αυτός ο οδηγός διασφαλίζει ότι είστε εξοπλισμένοι για να ενδυναμώσετε τους πελάτες σας σε κάθε βήμα της διαδρομής. Ας επαναπροσδιορίσουμε μαζί τη γυμναστική των ηλικιωμένων.

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ

Αναπτύξτε προγράμματα γυμναστικής που ευθυγραμμίζονται με τις μοναδικές ανάγκες, τους στόχους και τις δυνατότητες των ηλικιωμένων. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές προτιμήσεις και να διασφαλίζετε τη συμμετοχικότητα.



## ΕΥΚΟΛΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Απλοποιήστε τη χρήση της τεχνολογίας για να διασφαλίσετε ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να συμμετάσχει με άνεση, ανεξάρτητα από την ψηφιακή του επάρκεια. Παρέχετε πρακτική εκπαίδευση και συνεχή υποστήριξη.



## ΕΜΠΝΕΟΝΤΑΣ ΚΙΝΗΤΡΑ

Χρησιμοποιήστε τις φορητές συσκευές ως εργαλεία για να προκαλέσετε ενθουσιασμό, να διατηρήσετε τη συμμετοχή και να γιορτάσετε τα ορόσημα. Ενσωματώστε κοινωνικά στοιχεία, όπως ομαδικές προκλήσεις, για να διατηρήσετε τη δέσμευση.



## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ

Αξιοποιήστε τις φορητές συσκευές για την παρακολούθηση των ζωτικών σημείων, την ελαχιστοποίηση των κινδύνων και την προσαρμογή των προγραμμάτων με βάση τα δεδομένα σε πραγματικό χρόνο. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται ανατροφοδότηση για να συμπληρώνουν τις γνώσεις των δεδομένων.



# ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

Οι έξυπνες φορητές συσκευές αποτελούν το θεμέλιο των σύγχρονων προγραμμάτων γυμναστικής για ηλικιωμένους. Η επιλογή της σωστής συσκευής είναι ζωτικής σημασίας:



## Απλότητα

Οι συσκευές θα πρέπει να έχουν διαισθητικές διεπαφές, μεγάλες οθόνες και ελάχιστη ρύθμιση. Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με την ανεξάρτητη χρήση της συσκευής.



## Βασικά χαρακτηριστικά

Επιλέξτε παρακολούθηση βημάτων, παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού, ανίχνευση πτώσεων και εξατομικευμένες ειδοποιήσεις. Αυτά τα χαρακτηριστικά υποστηρίζουν την ασφάλεια και παρέχουν μετρήσιμα αποτελέσματα.

## Αντοχή και άνεση

Τα ανάλαφρα σχέδια με ρυθμιζόμενους μιάντες εξασφαλίζουν μακροχρόνια χρήση και ελαχιστοποιούν την ταλαιπωρία κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.



Η στροφή προς την υγειονομική περίθαλψη με βάση τα δεδομένα θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο προληπτική διαχείριση των παθήσεων που σχετίζονται με την ηλικία (Frey-Law et al., 2024) και να επιτρέψει στους ευάλωτους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε συνεδρίες γυμναστικής με μεγαλύτερη ασφάλεια.



## Κορυφαίες συστάσεις



**Fitbit Inspire 3:** Ιδανικό για ηλικιωμένους, προσφέροντας παρακολούθηση βημάτων, υπενθυμίσεις για κίνηση και απλή διεπαφή. Μάθετε περισσότερα στο [Fitbit Inspire 3](#).

**Garmin Vivosmart:** Μια ευέλικτη φορητή συσκευή που παρακολουθεί τα βήματα, τον καρδιακό ρυθμό και τα επίπεδα άγχους, με προηγμένες πληροφορίες για την υγεία. Λεπτομέρειες στο [Garmin Vivosmart](#).

**Apple Watch SE:** Συνδυάζει ευκολία χρήσης με προηγμένη λειτουργικότητα, συμπεριλαμβανομένης της ανίχνευσης πτώσης και της παρακολούθησης ECG. Εξερευνήστε στο [Apple Watch SE](#).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συσκευές μεταβείτε στο IKIGAI55

Οδηγός εκπαιδευτών, σελίδα 22.



# ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ως εκπαιδευτής ηλικιωμένων, θα πρέπει να έχετε κατά νου τις ακόλουθες υποδείξεις...

## Οι φόβοι των ηλικιωμένων

Όταν οι ηλικιωμένοι προσπαθούν να ασκηθούν, φοβούνται μήπως πέσουν, μήπως τραυματιστούν ή πονέσουν, μήπως κουραστούν και χάσουν την ενέργειά τους και μήπως βρεθούν σε δύσκολη θέση.

## Προσδοκίες ηλικιωμένων

Οι πιο κοινές φιλοδοξίες είναι η διατήρηση της υγείας και της κινητικότητας, η βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας και της κοινωνικής σύνδεσης.

## Απλό Ξεκίνημα

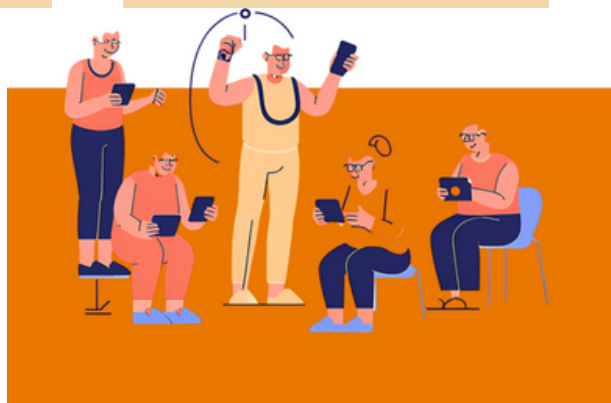
Ξεκινήστε με βασικές λειτουργίες φορητών συσκευών, όπως η καταμέτρηση βημάτων, για αποκτηση αυτοπεποίθησης. Εισάγετε νέες λειτουργίες σταδιακά για να αποφύγετε τη συντριβή των συμμετεχόντων.

## Διαδραστική Μάθηση

Διοργανώστε ελκυστικά εργαστήρια όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν στη χρήση φορητών συσκευών σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Ενσωματώστε τη μάθηση από ομοτίμους για την ενίσχυση της συντροφικότητας.

## Ενσυναίσθηση Πρώτα

Αντιμετωπίστε ανοιχτά τις ανησυχίες για την τεχνολογία, τονίζοντας πώς οι φορητές συσκευές μπορούν να ενισχύσουν την υγεία και την ασφάλειά τους. Χρησιμοποιήστε σχετικές ιστορίες επιτυχίας για να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον.



## Συμβουλή επαγγελματιών

Συνδυάστε τη φορητή χρήση με διασκεδαστικές προκλήσεις, όπως το «Βήμα της Εβδομάδας», ή ομαδικές εκδηλώσεις περπατήματος για να δημιουργήσετε ενθουσιασμό και κοινοτικό πνεύμα.





iKiGai 55  
Life has a meaning

# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΥΠΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Το κλειδί για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία είναι η δημιουργία ελκυστικών εξατομικευμένων προγραμμάτων.



## Εξατομικευμένες προπονήσεις

Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που μπορείτε να φορέσετε για να προσαρμόσετε τις ασκήσεις, διασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνονται στα ατομικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και στις συνθήκες υγείας. Για παράδειγμα, προσαρμόστε την ένταση με βάση τις ζώνες καρδιακού ρυθμού.

## Παιχνιδοποιημένοι στόχοι

Εισάγετε στοιχεία όπως πίνακες κατάταξης, σειρές και σήματα για να κάνετε τη γυμναστική διασκεδαστική και ανταγωνιστική. Ενθαρρύνετε τον φιλικό ανταγωνισμό στις ομαδικές συνεδρίες.

## Ανατροφοδότηση πραγματικού χρόνου

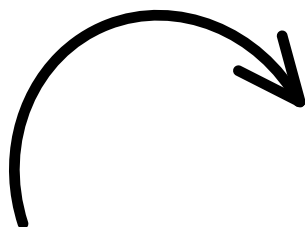
Γιορτάστε την πρόοδο με τους συμμετέχοντες, δείχνοντας πώς οι προσπάθειές τους μεταφράζονται σε μετρήσιμα οφέλη για την υγεία. Χρησιμοποιήστε οπτικές αναπαραστάσεις των δεδομένων για να αναδείξετε τα επιτεύγματα.

## Κορυφαίες συστάσεις



- Δημιουργήστε **εξατομικευμένα σχέδια άσκησης για ηλικιωμένους**, αναγνωρίζοντας ότι κάθε άτομο έχει μοναδικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και συνθήκες υγείας.
- Οι ηλικιωμένοι πρέπει να κάνουν έναν **έλεγχο υγείας πριν ξεκινήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης** για να διασφαλίσουν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα.
- Οι **έξυπνες φορητές συσκευές** είναι πολύτιμα εργαλεία που βοηθούν στην παρακολούθηση της πρόοδου, στην παρακολούθηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης και στην παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο, διευκολύνοντας τους **εκπαιδευτές να προσαρμόζουν τα σχέδια άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες**.

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ



## Κατανόηση Κινήτρων

Μακροπρόθεσμα η δέσμευση στη σωματική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας. Σύμφωνα με μελέτες (Deci&Ryan) αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω εξωγενών ή εσωτερικών κινήτρων. Ενώ και οι δύο έχουν τους ρόλους τους στα κίνητρα, η μετάβαση από το εξωτερικό στο εσωτερικό κίνητρο είναι επιθυμητή. Εσείς, ως εκπαιδευτής, θα πρέπει να τονίσετε τη χαρά της κίνησης και τους εφικτούς στόχους για να ενισχύσετε τη δέσμευση. Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες, όπως ομαδικούς χορούς ή γραφικούς περιπάτους, βοηθά τους ηλικιωμένους να συνδέσουν την άσκηση με θετικά συναισθήματα, ενισχύοντας την αφοσίωση.

## Εξωγενή κίνητρα

Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται συχνά εξωτερική ενθάρρυνση, όπως:

- **Κοινωνική αναγνώριση:** Δημόσιος εορτασμός ορόσημων.
- **Απτές ανταμοιβές:** Προσφορά εκπνώσεων στο γυμναστήριο ή βραβείων για τη συμμετοχή.
- **Βελτίωση της υγείας:** Ανάδειξη μετρήσιμων οφελών για την υγεία, όπως η μείωση της αρτηριακής πίεσης ή η βελτίωση της αντοχής



## Εσωτερικά Κίνητρα

Σύμφωνα με τη Θεωρία Αυτοκαθορισμού των Deci και Ryan, τα εγγενή κίνητρα όπως η προσωπική απόλαυση και η επιθυμία για κυριαρχία οδηγούν σε διαρκή σωματική δραστηριότητα.



# ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



## Συνεργαστείτε σε ομάδες

Ενθαρρύνετε τον φιλικό ανταγωνισμό και τη συντροφικότητα σε ομάδες. Δημιουργήστε κοινούς στόχους που οι συμμετέχοντες μπορούν να επιτύχουν από κοινού, όπως οι «προκλήσεις ομαδικών βημάτων».

## Χρησός Κανόνας

Γιορτάστε την προσπάθεια όσο και τα αποτελέσματα για να ενισχύσετε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Αναγνωρίστε τη δέσμευση των συμμετεχόντων για βελτίωση, ανεξάρτητα από το ρυθμό προόδου.

1

## Παρακινήστε με ορόσημα

Επισημάνετε τακτικά τις μικρές νίκες για να διατηρήσετε τον ενθουσιασμό. Για παράδειγμα, γιορτάστε όταν οι συμμετέχοντες επιτυγχάνουν 10.000 βήματα για πρώτη φορά ή συμπληρώνουν μια εβδομάδα καθημερινής δραστηριότητας.

2

3

## Αξιοποίηση δεδομένων

Χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα ανάλυσης για να προσαρμόζετε δυναμικά τα σχέδια και να αποδεικνύετε απτά την πρόοδο. Μοιραστείτε εξατομικευμένη ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια των συνεδριών για να ενισχύσετε τα κίνητρα.

4





# ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

## Ενσωμάτωση έξυπνων εργαλείων

Τα έξυπνα wearables όπως το Garmin ή το Apple Watch προσφέρουν ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο για βασικές μετρήσεις όπως ο καρδιακός ρυθμός, ο αριθμός των βημάτων και η καύση θερμίδων. Δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτές να παρακολουθούν δυναμικά την πρόοδο, να προσαρμόζουν την ένταση και να διασφαλίζουν την ασφάλεια κατά τη διάρκεια των συνεδριών.



## Συνδυασμός ψηφιακών και κλασικών προσεγγίσεων

Μπορείτε να συνδυάσετε ψηφιακά εργαλεία παιχνιδιοποίησης (π.χ. εφαρμογές) με παραδοσιακές μεθόδους, όπως ομαδικές ασκήσεις. Εφαρμογές όπως το Strava επιτρέπουν τον φιλικό ανταγωνισμό μέσω πινάκων κατάταξης, ενώ οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις προκλήσεις στην τάξη για να συμπληρώσουν τις προπονήσεις στο σπίτι.

## Ενσυνειδητότητα στην εξάσκηση

Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα μειώνουν το στρες και ενισχύουν την συγκέντρωση. Η ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να εξασκούν την ενσυνειδητότητα κατά τη διάρκεια περιπάτων ή συνεδριών γιόγκα -μέσω βαθιών αναπνοών ή εστίασης στο περιβάλλον- δημιουργεί μια πιο εμπλουτισμένη και χαλαρωτική εμπειρία.

Με την αποτελεσματική ενσωμάτωση της **ενσυνειδητότητας, της παιχνιδιοποίησης και των έξυπνων τεχνολογιών**, εσείς, ως εκπαιδευτής, μπορείτε να ενισχύσετε **τα κίνητρα, να βελτιώσετε τη συμμόρφωση και να δημιουργήσετε εμπλουτισμένες εμπειρίες** για τους ηλικιωμένους ενήλικες, προωθώντας τη **μακροπρόθεσμη δέσμευση και την ολιστική ευημερία**.

## Εμπειρίες από το παιχνιδιοποιημένο σχεδιασμό

Η παιχνιδιοποίηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη δέσμευση των ηλικιωμένων. Με τη δημιουργία μιας «νοοτροπίας παιχνιδιού», οι συμμετέχοντες συχνά ξεχνούν τους εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες και επικεντρώνονται αποκλειστικά στη δραστηριότητα, επιτυγχάνοντας μια κατάσταση ροής που ευνοεί τη διαρκή συμμετοχή.

## Παιχνιδιοποίηση στην εξάσκηση ηλικιωμένων

Η προσθήκη στοιχείων παιχνιδιού στις προπονήσεις κάνει τη σωματική δραστηριότητα ελκυστική και διασκεδαστική. Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Επικό νόημα και κάλεσμα.
- Επίτευγμα και ανάπτυξη.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση



## Πρακτικές συμβουλές εφαρμογής

- Αφιερώστε χρόνο για την εξοικείωση των ηλικιωμένων με την τεχνολογία,
- Ενσωματώστε ανταμοιβές για να γιορτάσετε τα επιτεύγματα και να ενθαρρύνετε τη συνεχή συμμετοχή
- Καινοτομήστε συνδυάζοντας δημιουργικά αναλογικά στοιχεία με ψηφιακά εργαλεία για μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Είστε περίεργοι για την ενίσχυση του ταξιδιού γυμναστικής σας με  
έξυπνη τεχνολογία;  
Επικοινωνήστε μαζί μας και εξερευνήστε πώς μπορείτε να  
συμμετάσχετε στα φιλικά προς τους ηλικιωμένους προγράμματά μας!

## Μείνετε συντονισμένοι:

Μάθετε περισσότερα για το **Εγχειρίδιο Παρακίνησης IKIGAI55** και  
τον **Οδηγός Εκπαιδευτών IKIGAI55** και να ανακαλύψετε επιπλέον  
πόρους και ενταχθείτε στο πλαίσιο του έργου στα



**Ας καινοτομήσουμε μαζί!**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.