Ανάπτυξη ικανοτήτων για τον σχεδιασμό βιώσιμης και παρακινητικής κατάρτισης που ενισχύεται από έξυπνες τεχνολογίες για ηλικιωμένους πολίτες.

IKIGAI55

Προγράμματα κατάρτισης Silver Smart

D3.2 Προγράμματα κατάρτισης Silver Smart

Συντάχθηκε από την κοινοπραξία του έργου IKGAI55

Ημερομηνία: Μάρτιος 2025

Συντονισμός της δημοσίευσης: *INQUIRIUM Ltd*

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Συντονιστής έργου:

UNIVERSITY OF THESSALY

Εταίροι του έργου:

DIPUTACION DE ZAMORA

TREBAG Intellectual Property- and Project Manager Ltd.

Centro Internazionale Di Educazione Permanente Università delle LIBERETÀ DEL F.V.G.-ETS

WEOPLE

inquirium

VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

Scaling up Excellence ESKILARA

Η παρούσα έκθεση δημοσιεύεται με την Creative Commons Attribution 4.0 International

Είστε ελεύθεροι να:
Κοινή χρήση: αντιγραφή και αναδιανομή του υλικού σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή.
Προσαρμογή: αναμειγνύετε, μετασχηματίζετε και αξιοποιείτε το υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς. Ο δικαιοπάροχος δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες εφόσον ακολουθείτε τους όρους της άδειας χρήσης.

Υπό τους ακόλουθους όρους:
Αναφορά - Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υποδηλώνει ότι ο δικαιοπάροχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.
Share Alike - Εάν αναμίξετε, μεταμορφώσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια χρήσης όπως το πρωτότυπο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή 4
1.1 Διάρθρωση των προγραμμάτων 5 εβδομάδων 4
1.1.1 Λεπτομέρειες της άσκησης 4
1.1.2 Στόχοι βάσει δεδομένων 5
1.1.3 Σχέδιο εξέλιξης 5
1.1.4 Εκπαίδευση σε θέματα ψηφιακής επάρκειας 5
1.2 Εμπλοκή επαγγελματιών υγείας και άσκησης 5
1.3 Σκέψεις για την επιλογή της φορητής τεχνολογίας 5
2.1 Προγράμματα κατάρτισης Silver Smart 6
2.1.1 Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας 6
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 6
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 7
2.1.2 Diputación De Zamora 9
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 9
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 10
2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg 14
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 14
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 14
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság 17
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 17
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 18
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda) 20
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 20
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 20
2.1.6 Inquirium 26
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 26
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 26
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia 28
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 28
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 29
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel 31
Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης 31
Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης 32

Εισαγωγή

Τα Προγράμματα Εκπαίδευσης Silver Smart (D3.2) είναι προσαρμοσμένα σχέδια κατάρτισης και υλοποίησης 5 εβδομάδων για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (55+), συμπεριλαμβανομένου ενός προγράμματος εξάσκησης για μικτή μάθηση φυσικής κατάστασης. Το παραδοτέο D3.2 συνδέεται με το T3.2 και είναι και τα δύο κρίσιμα συστατικά του έργου του IKIGAI55. Το T3.2 οδηγεί στο D3.2 που είναι η ανάπτυξη επιστημονικά προσαρμοσμένων προγραμμάτων κατάρτισης ειδικά σχεδιασμένων για ενήλικες ηλικίας 55 ετών και άνω. Τα προγράμματα θα είναι προσβάσιμα σε οποιονδήποτε αθλητικό εκπαιδευτή (με την απαραίτητη πιστοποίηση/υπόβαθρο κατάρτισης), εξασφαλίζοντας την αποτελεσματική παροχή εξάσκησης και τη διατήρηση των κινήτρων κατά τη διάρκεια των προσωπικών συνεδριών αλλά και μακροπρόθεσμα.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα σωματικών ασκήσεων, όπως Hatha yoga, προπόνηση δύναμης για την πρόληψη της σαρκοπενίας, fit & dance aerobic, Nordic walking, fit yoga & yoga-dance, Pilates mat, Pilates mat & maintenance gymnastics και VR Boxing. Επιπλέον, οι εταίροι θα ενσωματώσουν ένα δομημένο πλαίσιο για την ψηφιακή αξιολόγηση της προπόνησης με τη χρήση "έξυπνων εργαλείων", στρατηγικές παρακίνησης με βάση τα δεδομένα (π.χ. βήματα που γίνονται κατά τη διάρκεια του προγράμματος προπόνησης), συνταγογράφηση ασκήσεων και έξυπνο καθορισμό στόχων.

Για να μεγιστοποιηθεί η δέσμευση σε ορισμένες περιπτώσεις και η προσβασιμότητα, τα προγράμματα θα συνδυάζουν τη διαδικτυακή και τη δια ζώσης μάθηση. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με την ενσωμάτωση τόσο συγχρονισμένων όσο και ασύγχρονων διδακτικών προσεγγίσεων, όπως 1) διαδικτυακές εκπαιδευτικές συνεδρίες, 2) αποσπάσματα παρακίνησης ή 3) οδηγίες και συμβουλές για τις επερχόμενες δια ζώσης εκπαιδευτικές συνεδρίες. Επιπλέον, το πρόγραμμα κατάρτισης 5 εβδομάδων θα ξεκινήσει με μια φάση προετοιμασίας, κατά την οποία οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στο σχέδιο κατάρτισης και θα καθοδηγηθούν σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής χρήσης των έξυπνων εργαλείων, διασφαλίζοντας ότι είναι πλήρως προετοιμασμένοι για να ξεκινήσουν το ταξίδι της γυμναστικής τους. Τέλος, για την αξιολόγηση των πτυχών της υγείας και των κινήτρων πριν και μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν τυποποιημένα ερωτηματολόγια, συμπεριλαμβανομένων της Κλίμακας Ευχρηστίας Συστήματος (SUS), της Ενοποιημένης Θεωρίας Αποδοχής και Χρήσης της Τεχνολογίας 2 (UTAUT2) και του Δείκτη Ευημερίας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας-Πέντε (WHO-5). Αυτές οι αξιολογήσεις θα παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την εμπειρία των συμμετεχόντων, την αποδοχή της τεχνολογίας, τα κίνητρα και τη συνολική ευημερία, εξασφαλίζοντας τη συνεχή βελτιστοποίηση του προγράμματος και τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

1.1 Διάρθρωση των προγραμμάτων 5 εβδομάδων

Για τη δημιουργία ενός ελκυστικού και αποτελεσματικού εκπαιδευτικού προγράμματος 5 εβδομάδων, κάθε εβδομαδιαία συνεδρία περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

1.1.1 Λεπτομέρειες της άσκησης

- Τύπος, διάρκεια, συχνότητα και ένταση κάθε συνεδρίας.
- Περιλαμβάνονται διάφορα προγράμματα αερόβιας γυμναστικής, δύναμης, ευλυγισίας και ισορροπίας, τα οποία πρέπει να προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Για καρδιαγγειακές ασκήσεις, ο τύπος Karvonen μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό ζωνών καρδιακού ρυθμού προσαρμοσμένων στα ατομικά επίπεδα φυσικής κατάστασης.

1.1.2 Στόχοι βάσει δεδομένων

- Πρέπει να τεθούν μετρήσιμοι στόχοι με βάση τις βασικές μετρήσεις κάθε συμμετέχοντα, όπως ο καρδιακός ρυθμός, ο αριθμός των βημάτων ή η θερμιδική δαπάνη.
- Οι στόχοι είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι (SMART στόχοι).
- Εργαλεία όπως ο τύπος Harris-Benedict μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκτίμηση της ενεργειακής δαπάνης με βάση την ένταση και τη συχνότητα της δραστηριότητας.

1.1.3 Σχέδιο εξέλιξης

- Κάθε εβδομάδα βασίζεται στην προηγούμενη, αυξάνοντας σταδιακά τη συχνότητα, την ένταση ή τη διάρκεια ώστε να ανταποκρίνεται στις συστάσεις του WHO και του ACSM.

1.1.4 Εκπαίδευση σε θέματα ψηφιακής επάρκειας

- Κάθε πρόγραμμα αφιερώνει χρόνο στους συμμετέχοντες για να μάθουν να χρησιμοποιούν έξυπνα εργαλεία για την παρακολούθηση των μετρήσεων υγείας, την παρακολούθηση των στόχων και τη συμμετοχή σε διαδικτυακούς πόρους άσκησης.

1.2 Εμπλοκή επαγγελματιών υγείας και άσκησης

Λόγω των διαφορετικών αναγκών υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων, πρέπει να συμμετέχουν πιστοποιημένοι επαγγελματίες άσκησης και, όταν είναι απαραίτητο, ιατρικό προσωπικό για τις αρχικές αξιολογήσεις και την επίβλεψη. Λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Επαγγελματίες της άσκησης: Μόνο πιστοποιημένοι ειδικοί άσκησης με υπόβαθρο στην Αθλητική Επιστήμη, τη Φυσική Αγωγή ή το Senior Fitness θα πρέπει να επιβλέπουν τις προπονήσεις. Θα πρέπει να προσαρμόζουν τις ασκήσεις ανάλογα με την ικανότητα κάθε συμμετέχοντα, εστιάζοντας στην καρδιαγγειακή υγεία, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία.
    - Ο ρόλος των φυσιοθεραπευτών: Φυσικοθεραπευτές μπορούν να ζητηθούν για τους συμμετέχοντες που αναρρώνουν από χειρουργικές επεμβάσεις ή τραυματισμούς, ιδίως για εκείνους που βρίσκονται σε στάδιο αποκατάστασης. Οι φυσιοθεραπευτές είναι γενικά υπεύθυνοι για την αποκατάσταση και όχι για τη συνταγογράφηση ασκήσεων.
- Ιατρικό προσωπικό: Προσκαλέστε γιατρούς για αρχικές εξετάσεις υγείας για την αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων και την παροχή ιατρικής άδειας, όπου απαιτείται. Ο ρόλος τους είναι πρωτίστως να παρακολουθούν τους κινδύνους για την υγεία και να προσφέρουν υποστήριξη έκτακτης ανάγκης, αν χρειαστεί.

1.3 Σκέψεις για την επιλογή της φορητής τεχνολογίας

Κατά την επιλογή των φορητών συσκευών λήφθηκαν υπόψη οι ακόλουθες εκτιμήσεις:

1. Ευκολία χρήσης: Οι συσκευές θα πρέπει να είναι απλές στη χρήση, με σαφείς διεπαφές και συμβατές εφαρμογές για την παρακολούθηση μετρήσεων υγείας, όπως ο καρδιακός ρυθμός, τα βήματα και τα πρότυπα ύπνου.
2. Ακρίβεια και αξιοπιστία: Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές έχουν επικυρωθεί ως προς την ακρίβεια, ιδίως όσον αφορά την παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού, την καταμέτρηση των βημάτων και την ενεργειακή δαπάνη.

3. Συμβατότητα με τους στόχους του προγράμματος κατάρτισης: Επιλογή συσκευών που υποστηρίζουν το πλαίσιο στόχων SMART, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να θέτουν, να παρακολουθούν και να αναθεωρούν εξατομικευμένους στόχους.
4. Ιδιωτικότητα και προσβασιμότητα των δεδομένων: για την προστασία των δεδομένων των συμμετεχόντων. Παρέχετε καθοδήγηση για την ασφαλή αποθήκευση και κοινή χρήση δεδομένων υγείας, τονίζοντας τη σημασία του απορρήτου των δεδομένων στη χρήση της τεχνολογίας.
5. Προσβασιμότητα συσκευής: Για να διασφαλιστεί η συμμετοχικότητα, οι εταίροι μπορούν να διαθέσουν προϋπολογισμό για τους συμμετέχοντες που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν αυτές τις συσκευές, διευκολύνοντας έτσι την ισότιμη πρόσβαση στο πρόγραμμα κατάρτισης.

2.1 Προγράμματα κατάρτισης Silver Smart

2.1.1 Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Hatha Yoga.
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι: • Αύξηση της μυϊκής δύναμης. • Αύξηση της ευελιξίας. • Αύξηση της φυσικής κατάστασης. • Αύξηση των επιπέδων συναισθηματικής ευημερίας. • Χαμηλότερα επίπεδα στρες. • Αύξηση της κοινωνικοποίησης με συνομηλίκους. • αύξηση της έντασης των ασκούμενων από ήπια σε μέτρια (προοδευτική αύξηση κάθε εβδομάδα).
Διάρκεια	Η συχνότητα θα είναι 2 φορές την εβδομάδα για 45-60 λεπτά. Αυτό το πρόγραμμα θα ακολουθηθεί για 5 εβδομάδες.
Ομάδα-στόχος	Οι συμμετέχοντες θα είναι Έλληνες, άνδρες και γυναίκες ηλικίας 55+. Πριν από τη συμμετοχή τους, θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική άδεια από το γιατρό τους, η οποία θα τους επιτρέπει να ασκούνται για τις επόμενες 5 εβδομάδες.
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Η μελέτη θα χρησιμοποιήσει έξυπνα ρολόγια που θα μετρούν τους καρδιακούς παλμούς τόσο σε κατάσταση ηρεμίας όσο και κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και το συνολικό χρόνο συμμετοχής σε κάθε πρόγραμμα. Από αυτά τα δεδομένα, θα είμαστε σε θέση να παρατηρήσουμε τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού και να καθορίσουμε αν ο χρόνος αυτός μπορεί να αυξάνεται προοδευτικά καθώς βελτιώνεται η φυσική κατάσταση. Επιπλέον, θα χρησιμοποιήσουμε την κλίμακα Borg για την παρακολούθηση της έντασης της άσκησης και τον Δείκτη Ευημερίας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας-Πέντε (WHO-5) για την παρακολούθηση και τη μέτρηση της υποκειμενικής ευεξίας (συμπεριλαμβανομένης της διάθεσης, της ζωτικότητας και της αυτοεκτίμησης).

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		**Εβδομάδα 1: Τεντώματα: Βάσεις & Ήπιες διατάσεις** 1.SMART Στόχοι: Επίτευξη ήπιων στάσεων γιόγκα (τουλάχιστον τρεις). 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Περιλάβετε χώρο για τον εκπαιδευτή/συμμετέχοντα να καταγράφει την πρόοδο σε κάθε συνεδρία. 4. Ένταση παρακολούθησης (κλίμακα Borg). Κλίμακα 5.WHO-5	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1**	Διάρκεια ανά συνεδρία: 45 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις) Ένταση: Ένταση: Ήπια έως μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Εισαγωγή σε βασικές κινήσεις και αναπνευστικές ασκήσεις για άνεση και κινητικότητα. Στόχος καρδιακού ρυθμού: HR: Διατήρηση του 40-50% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
	Συνεδρία 2	Διάρκεια ανά συνεδρία: 45 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις) Ένταση: Ένταση: Ήπια έως μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Εισαγωγή σε βασικές κινήσεις και αναπνευστικές ασκήσεις για άνεση και κινητικότητα. Στόχος καρδιακού ρυθμού: HR: Διατήρηση του 40-50% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Εβδομάδα 2: Οικοδόμηση δύναμης και ισορροπίας 1.SMART Στόχοι: Επίτευξη περισσότερων επαναλήψεων κατά τη διάρκεια της γιόγκα, ακόμη και με αλτήρες (μέγιστο βάρος 2- 3 κιλά). 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Περιλάβετε χώρο για τον εκπαιδευτή/συμμετέχοντα να καταγράφει την πρόοδο σε κάθε συνεδρία. 4. Ένταση παρακολούθησης (κλίμακα Borg). Κλίμακα 5.WHO-5	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	Διάρκεια ανά συνεδρία: 50 λεπτά Εξοπλισμός: 1 ζευγάρι αλτήρες των 2 κιλών ανά άτομο Ένταση: Ένταση: Μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Επικεντρωθείτε στην ισορροπία, στην ανάπτυξη ελαφριάς δύναμης και στη σταθερότητα του κορμού. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
	Συνεδρία 2	Διάρκεια ανά συνεδρία: 50 λεπτά Εξοπλισμός: 1 ζευγάρι αλτήρες των 2 κιλών ανά άτομο Ένταση: Ένταση: Μέτρια	Στόχος: Επικεντρωθείτε στην ισορροπία, στην ανάπτυξη ελαφριάς δύναμης και στη σταθερότητα του κορμού.

		Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Εβδομάδα 3: Βελτίωση της ευελιξίας και του κορμού 1.SMART Στόχοι: Επίτευξη πιο περίπλοκων στάσεων γιόγκα (3 στάσεις). 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Περιλάβετε χώρο για τον εκπαιδευτή/συμμετέχοντα να καταγράφει την πρόοδο σε κάθε συνεδρία. 4. Ένταση παρακολούθησης (κλίμακα Borg). Κλίμακα 5.WHO-5.	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	Διάρκεια ανά συνεδρία: 55 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις), ρολό αφρού Ένταση: Ενταση: Μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Δώστε έμφαση στις μεγαλύτερες λαβές και στις βαθύτερες διατάσεις, βελτιώνοντας παράλληλα την επίγνωση του σώματος. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
	Συνεδρία 2	Διάρκεια ανά συνεδρία: 55 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις), ρολό αφρού Ένταση: Ενταση: Μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Δώστε έμφαση στις μεγαλύτερες λαβές και στις βαθύτερες διατάσεις, βελτιώνοντας παράλληλα την επίγνωση του σώματος. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Εβδομάδα 4: Ισορροπία 1. SMART Στόχοι: Επίτευξη περισσότερων γύρων στις στάσεις γιόγκα και παραμονή για περισσότερα δευτερόλεπτα σε κάθε στάση [Sun Salutations (τροποποιημένες, 3-4 γύροι), Tree Poses (παραμονή για 15 δευτερόλεπτα ανά πλευρά), Warrior III (με υποστήριξη), Side Plank (τροποποιημένη στα γόνατα)]. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Περιλάβετε χώρο για τον εκπαιδευτή/συμμετέχοντα να καταγράφει την πρόοδο σε κάθε συνεδρία. 4. Ένταση παρακολούθησης (κλίμακα Borg). Κλίμακα 5.WHO-5.	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	Διάρκεια ανά συνεδρία: 60 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις) Ένταση: Μέτρια - Υψηλή Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Αύξηση της αντοχής και εστίαση στη βελτίωση της ισορροπίας. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

	Συνεδρία 2	Διάρκεια ανά συνεδρία: 60 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις) Ένταση: Υψηλή ένταση: Μέτρια-Υψηλή Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Αύξηση της αντοχής και εστίαση στη βελτίωση της ισορροπίας. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιακή συχνότητα: Διατήρηση 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Εβδομάδα 5: Σύνδεση νου-σώματος 1. SMART Στόχοι: Επίτευξη πιο περίπλοκων στάσεων γιόγκα και συνδυασμός τους με την αναπνοή (5 στάσεις). 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Περιλάβετε χώρο για τον εκπαιδευτή/συμμετέχοντα να καταγράφει την πρόοδο σε κάθε συνεδρία. 4. Ένταση παρακολούθησης (κλίμακα Borg). Κλίμακα 5.WHO-5.	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	Διάρκεια ανά συνεδρία: 60 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις), ρολό αφρού Ένταση: Εντάσεως: Μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Δημιουργήστε πρόοδο, ενσωματώνοντας την αναπνοή, την κίνηση και την πνευματική εστίαση για βελτιωμένη ευεξία. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιάς: Διατήρηση 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
	Συνεδρία 2	Διάρκεια ανά συνεδρία: 60 λεπτά Εξοπλισμός: (προαιρετικά για βοήθεια στις διατάσεις), ρολό αφρού Ένταση: Ενταση: Μέτρια Τρόπος εκμάθησης: ομαδικό/online	Στόχος: Δημιουργήστε πρόοδο, ενσωματώνοντας την αναπνοή, την κίνηση και την πνευματική εστίαση για βελτιωμένη ευεξία. Στόχος καρδιακού ρυθμού: Καρδιάς: Διατήρηση 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

2.1.2 Diputación De Zamora

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος του προγράμματος κατάρτισης	Προπόνηση δύναμης για την πρόληψη της σαρκοπενίας στους ηλικιωμένους
πρόγραμμα - στόχος	Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι: • Βελτίωση της συμμόρφωσης και των αποτελεσμάτων μέσω της χρήσης έξυπνων συσκευών, όπως ένα έξυπνο ρολόι ή ένα βραχιόλι. • Προπόνηση δύναμης.

	• Καθυστέρηση της σαρκοπενίας και της σχετικής επιδείνωσης: απώλεια μυϊκής μάζας, πτώσεις, γνωστική επιδείνωση. • Βελτίωση της σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας.
Διάρκεια	Συχνότητα: 2-3 φορές/εβδομάδα. Διάρκεια κάθε συνεδρίας: 60 λεπτά. Διάρκεια της παρέμβασης: 5 εβδομάδες.
Ομάδα-στόχος	Ηλικία: μεταξύ 55 και 60 ετών Φύλο: θηλυκό/αρσενικό Χώρα: Ισπανία Κατάσταση υγείας: βασική κινητικότητα και κανένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.
Συσκευή(ες) χειρός	Plataforma Tics Diputación με λογισμικό ασκήσεων πρόληψης -Διατροφή

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	**Στόχοι βάσει δεδομένων**
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. Στόχοι SMART: • Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. • Επίπεδο στρες: θα παρακολουθείται ανάλογα με τις επιλεγμένες παραμέτρους μέτρησης του Smartwatch. • Καμένες θερμίδες: μετράται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του ατόμου: αρχικό βάρος και φυσική κατάσταση: 160-250 Kcal ανά συνεδρία. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση της προόδου: • Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "Κλίμακα αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης). • Συμμετοχή/μη συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1** Πόδια και γλουτοί	1. Τύποι άσκησης, συμπεριλαμβανομένων: • Καρέκλα squats • Ανυψώσεις φτέρνας • Βήμα προς τα εμπρός (βήματα) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal
	Συνεδρία 2 Χέρια και πλάτη	1. Τύποι άσκησης, συμπεριλαμβανομένων: • Κωπηλασία με ελαστικές ταινίες ή αλτήρες • Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες • Πίεση ώμων με αλτήρες	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150-160Kcal

		2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1.SMART Στόχοι: ● Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. ● Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι ● Καμένες θερμίδες: 150-160 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση της προόδου: ● Συμμετοχή/μη συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1** Πυρήνας και ισορροπία	1. Τύποι άσκησης, συμπεριλαμβανομένων: ● Ισομετρική σανίδα σε τοίχο ή καρέκλα ● Βαδίζοντας στη θέση τους με τα γόνατα ανυψωμένα ● Ισορροπία με ένα πόδι 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150-160 Kcal
	Συνεδρία 2 Δύναμη γιόγκα	1. Τύποι άσκησης, συμπεριλαμβανομένων: ● Προθέρμανση (Γάτα-Αγελάδα. 5 λεπτά) ● Ηλιακοί χαιρετισμοί A (3) και B (1) ● Αλλά ανάποδα με κινήσεις ● Πολεμιστές I, II και III ● Μισό περιστέρι με προέκταση ● Στάση καμήλας ● Savasana 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια-υψηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 200-250 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. Στόχοι SMART: - Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. - Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι και με τη χρήση της κλίμακας αντιλαμβανόμενου άγχους (PSS-14). - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση της προόδου: - Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "Κλίμακα αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης). - Συμμετοχή/μη συμμετοχή). 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1** Συνολική δύναμη	1. Τύπος άσκησης: Ολική δύναμη ● Πόδια ● Σπρώξτε το ● Πυρήνας a) Καταλήψεις με βάρη b) Νεκρό βάρος με αλτήρες	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal

		c) Πίεση ώμων d) Ανυψώσεις φτέρνας 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	
	Συνεδρία 2 Λειτουργική δύναμη	1. Τύπος άσκησης: Λειτουργική δύναμη ● Τραβήξτε ● Πυρήνας ● Κινητικότητα a) ώθηση ισχίων b) Κολύμβηση με αλτήρες c) Πλευρική σανίδα d) Άλματα 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Στόχοι SMART: - Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. - Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι. - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση της προόδου: - Συμμετοχή/μη συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1** Δύναμη, ευελιξία και σταθερότητα	1.Τύπος άσκησης: δύναμη/ευλυγισία/σταθερότητα ● Καταλήψεις με βάρη ● Πίεση στήθους με αλτήρες ● Πυρήνας και ισορροπία. Δέντρο 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal
	Συνεδρία 2 Λειτουργική δύναμη	1. Τύπος άσκησης: λειτουργική δύναμη ● Ασκήσεις με ένα ραβδί γυμναστικής ● Δύναμη ταχύτητας (ταινίες αντίστασης) ● Υποβοηθούμενα pull-ups ή σειρές αλτήρων 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1.SMART Στόχοι: - Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. - Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι και με τη χρήση της κλίμακας αντιλαμβανόμενου άγχους (PSS-14). - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση της προόδου:	

		- Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "Κλίμακα Αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης). - Συμμετοχή/μη συμμετοχή). 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1** Υπόλοιπο φυσική	1. Τύπος άσκησης: ισορροπία για την ενίσχυση της σταθερότητας, του συντονισμού και την πρόληψη των πτώσεων. • Στάση φλαμένκο • Σιδέρωμα μπροστά και στο πλάι • Ισομετρικό κάθισμα τοίχου • Σηκώνει τη φτέρνα στο ένα πόδι • Πλαϊνά βήματα με ελαστική ζώνη 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή-μέτρια 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal
	Συνεδρία 2 Συναισθηματική ισορροπία	1. Τύπος άσκησης: στρατηγική θετικής νοοτροπίας • Συνειδητή αναπνοή • Μουσική για τη διάθεση • Mindfulness • Διαλογισμός και χαλάρωση 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα	Στόχος καρδιακός ρυθμός: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 160 Kcal

Σχέδιο γεύματος

Υγιεινή διατροφή 1. Πρόγραμμα γευμάτων με τους εξής στόχους: • **Εξασφαλίστε επαρκή πρωτεΐνη** για τη διατήρηση και την ανάπτυξη των μυών. • **Συμπεριλαμβανομένων υγιεινών πηγών** ενέργειας για την υποστήριξη της απόδοσης. • **Πρόληψη των ελλείψεων βιταμινών και μετάλλων** που είναι απαραίτητα για την υγεία των μυών. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Λειτουργία εκμάθησης: .	**Πρόσθετες συστάσεις για την πρόληψη της σαρκοπενίας:** **-Συνιστώμενη πρόσληψη πρωτεϊνών:** 👉 **ανά κιλό σωματικού βάρους** (περίπου 60-80 g πρωτεΐνης/ημέρα για εσάς). 👉 Παράδειγμα: 1 στήθος κοτόπουλου (120 g) έχει περίπου **30 g πρωτεΐνης**. **-Συμπλήρωση** (εάν είναι απαραίτητο): 👉 **Βιταμίνη D και ασβέστιο** (για τα οστά και τη δύναμη). 👉 **Ωμέγα-3** (αντιφλεγμονώδες και βοηθά στη σύνθεση των μυών). 👉 **Κρεατίνη** (μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας). **-Ενυδάτωση:** 👉 για να αποφευχθεί η μυϊκή κόπωση.

2.1.3 Università Delle Libereta Del Fvg

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Αερόβια Fit and Dance
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Στόχοι του προγράμματος κατάρτισης • Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας • Βελτίωση της μυϊκής δύναμης • Βελτίωση της ευελιξίας • Βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων
Διάρκεια	Συχνότητα: 2 φορές/εβδομάδα Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά Διάρκεια παρέμβασης: 5 εβδομάδες
Ομάδα-στόχος	Ηλικιωμένοι ενήλικες 55+ χωρίς σοβαρά προβλήματα υγείας
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Fitbit ή έξυπνη ζώνη (θα καθοριστεί τις επόμενες ημέρες με τον εκπαιδευτή)

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	**Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα**
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: στόχος είναι να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό 30 έως 40%, από 100 kcal ανά συνεδρία, 2000 βήματα 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: 5, συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1**	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, ακολουθούμενες από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα) Διάρκεια: Διάρκεια: 40 λεπτά Ένταση: χαμηλή-μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 100 kcal
	Συνεδρία 2	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 100 kcal

		και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα) Διάρκεια: Διάρκεια: 40 λεπτά Ένταση: χαμηλή-μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: στόχος είναι να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό 30 έως 40%, από 100 kcal ανά συνεδρία, 2000 βήματα 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: 5, συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal
	Συνεδρία 2	Ακολουθίες καρδιακών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των σκαλοπατιών), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, ακολουθούμενες από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: στόχος είναι να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό 40 έως 50%, από 150 kcal ανά συνεδρία, 3000 βήματα. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: 5, συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων.	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal

		(περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: ομάδα	
	Συνεδρία 2	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 2000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: στόχος είναι να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό 40 έως 50%, από 150 kcal ανά συνεδρία, 3000 βήματα. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: 5, συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: ομάδα	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 3000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal
	Συνεδρία 2	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 45 λεπτά Ένταση: μέτρια Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 40/50% 2. Μέτρηση βημάτων: 3000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 150 kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: στόχος είναι να διατηρήσετε τον καρδιακό ρυθμό 50 έως 60%, από 200 kcal ανά συνεδρία, 4000 βήματα 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: 5, συμμετοχή.	

		4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και ακολουθούνται από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 50 λεπτά Ένταση: υψηλή Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 50/60%. 2. Μέτρηση βημάτων: 4000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 200 kcal
	Συνεδρία 2	Ακολουθίες καρδιολογικών ασκήσεων (συμπεριλαμβανομένων των βημάτων), οι οποίες βοηθούν στην καύση θερμίδων και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, ακολουθούμενες από ασκήσεις τόνωσης και διατάσεων. (περπάτημα, καθίσματα, βηματισμοί, βήματα, άλματα) Διάρκεια: 50 λεπτά Ένταση: υψηλή Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Καρδιακός ρυθμός-στόχος: στόχος είναι η διατήρηση του 50/60%. 2. Μέτρηση βημάτων: 4000 βήματα 3. Καμένες θερμίδες: 200 kcal

2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Πρόκληση περπατήματος Nordic
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι: • Μάθετε τα βασικά του περπατήματος Nordic • Μάθετε συγκεκριμένες τεχνικές προθέρμανσης και χαλάρωσης • Αποκτήστε μια ασφαλή και σταθερή τεχνική για μετέπειτα αυτο-εκπαίδευση • Βελτίωση της ισορροπίας, της δύναμης και της αντοχής • Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τα έξυπνα βραχιόλια για γυμναστική • Βελτίωση της ευεξίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης • Βελτιωμένα κίνητρα • Βελτιωμένη φυσική κατάσταση

	• 10.000 βήματα την εβδομάδα με σκανδιναβικό περπάτημα • Καλύτερη αντιληπτή ευημερία • Βελτιωμένος συντονισμός
Διάρκεια	5 εβδομάδες παρέμβασης. 2 φορές των 60-80 λεπτών. Σύγχρονη με εκπαιδευτή και ασύγχρονη χωρίς εκπαιδευτή. 60%/40%. 4 online έλεγχοι την εβδομάδα 2-5.
Ομάδα-στόχος	Ηλικιωμένοι ενήλικες 60+ χωρίς σοβαρά προβλήματα υγείας.
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Έξυπνο βραχιόλι, έξυπνη ζυγαριά.

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	**Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα**
Πλαίσιο καθορισμού στόχων για το σύνολο της παρέμβασης		SMART Στόχοι: Γνώση για: 1. Βασικά βήματα και τεχνικές της ΒΔ 2. Βασικός απαραίτητος εξοπλισμός της NW 3. Χειρισμός έξυπνων wearables 4. Προσανατολισμός στα επίπεδα φυσικής κατάστασης και δραστηριότητας (SFT και IPAQ)	
Εβδομάδα 1		SMART Στόχοι: Γνώση για: Βασικά βήματα και τεχνικές της ΒΔ Βασικός απαραίτητος εξοπλισμός της NW Χειρισμός έξυπνων wearables Προσανατολισμός στα επίπεδα φυσικής κατάστασης και δραστηριότητας (SFT και IPAQ)	
	Συνεδρία 1	Εισαγωγική συνεδρία. Τι είναι το περπατήματος Nordic; Γιατί να το ξεκινήσετε; Εισαγωγή στα έξυπνα εργαλεία γυμναστικής. Παρουσίαση του προγράμματος. Ενημερωμένες συναινέσεις και PaRQ από άτομα που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν.	Περίπου 60 λεπτά, Παρουσιάσεις, συζητήσεις, PARQ
	Συνεδρία 2	Λαμβάνοντας τεστ σε χαρτί. Λήψη τεστ φυσικής κατάστασης για ηλικιωμένους (Rickli και Jones) και μετρήσεις με έξυπνη ζυγαριά. Πρώτα βήματα σκανδιναβικού βαδίσματος	Περίπου 90 λεπτά 4 ερωτηματολόγια 6 αντικείμενα γυμναστικής για ηλικιωμένους
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		SMART Στόχοι: 1. Βελτιωμένη τεχνική της NW 2. Βελτιωμένα κίνητρα 3. Βελτιωμένη φυσική κατάσταση 4. Ελάχιστα 4.000 βήματα την εβδομάδα με σκανδιναβικό περπάτημα 5. Βελτιωμένος συντονισμός	

		6. Βελτιωμένη αντιληπτή ευημερία 7. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	Προθέρμανση 10 λεπτά Βασικές τεχνικές και τα πρώτα βήματα του περπατήματος Nordic 60 λεπτά	60 λεπτά 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 1000 βήματα
	Συνεδρία 2	Προθέρμανση 10 λεπτά Αναθεώρηση των τεχνικών και της πρακτικής Cool down	60 λεπτά 50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 3000 βήματα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		SMART Στόχοι: 1. Βελτιωμένα κίνητρα 2. Βελτιωμένη φυσική κατάσταση 3. Ελάχιστα 12.000 βήματα την εβδομάδα με σκανδιναβικό περπάτημα 4. Βελτιωμένος συντονισμός 5. Βελτιωμένη αντιληπτή ευημερία 6. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	Προθέρμανση 10 λεπτά περπατήματος Nordic στη φύση - ρυθμός περπατήματος προσαρμοσμένος στους συμμετέχοντες Cool down	50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 6000 βήματα
	Συνεδρία 2	Προθέρμανση 10 λεπτά περπατήματος Nordic στη φύση - ρυθμός περπατήματος προσαρμοσμένος στους συμμετέχοντες Cool down	50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 6000 βήματα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		SMART Στόχοι: 1. Βελτιωμένα κίνητρα 2. Βελτιωμένη φυσική κατάσταση 3. Ελάχιστα 12 000 βήματα την εβδομάδα με σκανδιναβικό περπάτημα 4. Βελτιωμένος συντονισμός 5. Βελτιωμένη αντιληπτή ευημερία 6. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις 7. Προθυμία και ικανότητα ατομικής κατάρτισης	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	Ασύγχρονη εκπαίδευση 60 λεπτά	50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 6000 βήματα
	Συνεδρία 2	Ασύγχρονη εκπαίδευση 60 λεπτά	50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 6000 βήματα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		SMART Στόχοι: 1. Βελτιωμένα κίνητρα 2. Βελτιωμένη φυσική κατάσταση 3. Ελάχιστα 12 000 βήματα την εβδομάδα με σκανδιναβικό περπάτημα 4. Βελτιωμένος συντονισμός 5. Βελτιωμένη αντιληπτή ευημερία 6. Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις	

Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	Προθέρμανση 10 λεπτά Περπάτημα Nordic στη φύση - ρυθμός περπατήματος προσαρμοσμένος στους συμμετέχοντες Cool down	50-60% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού 7000 βήματα
	Συνεδρία 2	Τελικές μετρήσεις και πιστοποιητικά Ερωτηματολόγια Senior Fitness Test Κλείσιμο της συνεδρίασης Συμπεράσματα και συμπεράσματα	Περίπου 90 λεπτά 4 ερωτηματολόγια 6 senior fitness items

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	FIT-YOGA/YOGA-DANCE
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος: • Βελτίωση της συνολικής υποκειμενικής ευημερίας. • Βελτίωση της ισορροπίας. • Βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων. • Βελτίωση της μυϊκής δύναμης. • Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. • Χαμηλότερα επίπεδα στρες και βελτίωση της ψυχολογικής αντοχής.
Διάρκεια	Συχνότητα 2 φορές/εβδομάδα. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 75 λεπτά. Διάρκεια παρέμβασης: 5 εβδομάδες.
Ομάδα-στόχος	Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων (φύλο, χώρα και κατάσταση υγείας) είναι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας 55+ με βασική κινητικότητα και χωρίς σοβαρά προβλήματα υγείας.
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Polar Team Pro (μπορεί να αλλάξει!)

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

	Λεπτομέρειες άσκησης	Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων	1.SMART Στόχοι: - Γενικά, στόχος καρδιακού ρυθμού: 40-50% της μέγιστης HR - Αισθάνομαι ενδιαφέρον και κίνητρο. - Επίπεδο άγχους: Θα το μετρήσουμε με το STAI State-Trait Anxiety Inventory πριν από την πιλοτική εφαρμογή και μετά την πιλοτική εφαρμογή. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα	

		χρησιμοποιήσουμε μόνο 1 στοιχείο αυτού του καταλόγου ("Αισθάνομαι ήρεμος") για να το αξιολογήσουμε σε κλίμακα Likert 1-5 στην αρχή και στο τέλος της τάξης. (1= καθόλου, 5= πλήρως) - Χωρητικότητα πνευμόνων: (2:4:1) (έναντι της αναπνοής λόγω στρες), ή ένα βελτιωμένο επίπεδο με εκτεταμένο κύκλο αναπνοής (4:6:2), με ιδιαίτερη προσοχή στη μακρά εκπνοή. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: για την καταγραφή της προόδου μετά από κάθε συνεδρία ("1 πρόταση για τη σημερινή εκπαιδευτική εμπειρία!"). 4. Ένταση: 4-5 (Ελαφριά προσπάθεια).	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Δυναμικό περπάτημα 15 λεπτών. - Όρθιες ασάνες για ισορροπία, 10 λεπτά - Ασάνες για την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και των ισχίων, 15 λεπτά. Χρήση της ροής Vinyasa (Surya Namaskar). - Ασάνες για τη δύναμη του κορμού, 5 λεπτά. - Ασάνες για ευλυγισία, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: χαμηλή. 4. Τρόπος εκμάθησης: ομάδα.	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 40-50% της μέγιστης HR 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: κανονικός αναπνευστικός κύκλος (2:4:1)
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Δυναμικό περπάτημα 15 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα των ισχίων, 15 λεπτά. Χρήση της ροής Vinyasa (Χαιρετισμός της Σελήνης/Chandra Namaskara). - Ασάνες για τη δύναμη των κάτω άκρων και του κορμού 25 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: χαμηλή. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 40-50% της μέγιστης HR 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: κανονικός αναπνευστικός κύκλος (2:4:1)
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		**SMART Στόχοι:** - Γενικά, στόχος καρδιακού ρυθμού: 45-55% της μέγιστης HR - Αισθάνομαι ενδιαφέρον και κίνητρο. - Επίπεδο άγχους: Θα το μετρήσουμε με το STAI State-Trait Anxiety Inventory πριν από την πιλοτική εφαρμογή και μετά την	

		πιλοτική εφαρμογή. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα χρησιμοποιήσουμε μόνο 1 στοιχείο αυτού του καταλόγου ("Αισθάνομαι ήρεμος") για να το αξιολογήσουμε σε κλίμακα Likert 1-5 στην αρχή και στο τέλος της τάξης. (1= καθόλου, 5= πλήρως) - Χωρητικότητα πνευμόνων: (2:4:1) (έναντι της αναπνοής λόγω άγχους), ή ένα βελτιωμένο επίπεδο με εκτεταμένο κύκλο αναπνοής (4:6:2), με ιδιαίτερη προσοχή στη μακρά εκπνοή. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. Παρακολούθηση προόδου: Εβδομάδα1. 4. Ένταση: 4-5 (Ελαφριά προσπάθεια).	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιαστικός χορός 15 λεπτά. - Όρθιες ασάνες για τη δύναμη των κάτω άκρων, 20 λεπτά. - Καθιστές ασάνες για την κινητικότητα των άνω άκρων και της σπονδυλικής στήλης, 10 λεπτά. - Ασάνες για τη δύναμη του κορμού, 10 λεπτά - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: χαμηλή. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 45-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιαστικός χορός για 10 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και των άνω άκρων, 15 λεπτά. Χρήση του ηλιακού χαιρετισμού (Surya Namaskar). - Όρθιες και καθιστές ισορροπητικές ασάνες με παρτενέρ, 30 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: χαμηλή. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 45-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: - Γενικά, στόχος καρδιακού ρυθμού: 50-55% της μέγιστης HR	

		- Να αισθάνεστε ότι ενδιαφέρεστε, ότι ενσωματώνεστε στην ομάδα και ότι έχετε κίνητρα. - Επίπεδο άγχους: Θα το μετρήσουμε με το STAI State-Trait Anxiety Inventory πριν από την πιλοτική εφαρμογή και μετά την πιλοτική εφαρμογή. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα χρησιμοποιήσουμε μόνο 1 στοιχείο αυτού του καταλόγου ("Αισθάνομαι ήρεμος") για να το αξιολογήσουμε σε κλίμακα Likert 1-5 στην αρχή και στο τέλος της τάξης. (1= καθόλου, 5= πλήρως) - Χωρητικότητα πνευμόνων: (2:4:1) (έναντι της αναπνοής λόγω στρες), ή ένα βελτιωμένο επίπεδο με εκτεταμένο κύκλο αναπνοής (4:6:2), με ιδιαίτερη προσοχή στη μακρά εκπνοή. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Ομαδικό ημερολόγιο όπως περιγράφεται παραπάνω. 4. Ένταση: 5-6 (Μέτρια).	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιαστικός χορός 15 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα των χεριών, των ώμων και του αυχένα, 10 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, την ισορροπία και τη δύναμη του κορμού, 20 λεπτά - Καθιστές ασάνες για ευλυγισία, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση, 10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: μέτρια. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: 5 λεπτά. Δυναμικό περπάτημα 15 λεπτά. - Όρθιες ασάνες για ισορροπία, 15 λεπτά - Ασάνες για τη δύναμη των κάτω άκρων, 15 λεπτά. - Ασάνες για ευλυγισία, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: μέτρια. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 3-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: - Γενικά, στόχος καρδιακού ρυθμού: 50-55% της μέγιστης HR	

		- Να αισθάνεστε ενδιαφέρον, να ενσωματώνεστε στην ομάδα και να έχετε κίνητρα. - Επίπεδο άγχους: Θα το μετρήσουμε με το STAI State-Trait Anxiety Inventory πριν από την πιλοτική εφαρμογή και μετά την πιλοτική εφαρμογή. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα χρησιμοποιήσουμε μόνο 1 στοιχείο αυτού του καταλόγου ("Αισθάνομαι ήρεμος") για να το αξιολογήσουμε σε κλίμακα Likert 1-5 στην αρχή και στο τέλος της τάξης. (1= καθόλου, 5= πλήρως) - Χωρητικότητα πνευμόνων: (2:4:1) (έναντι της αναπνοής λόγω στρες), ή ένα βελτιωμένο επίπεδο με εκτεταμένο κύκλο αναπνοής (4:6:2), με ιδιαίτερη προσοχή στη μακρά εκπνοή. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Ομαδικό ημερολόγιο όπως περιγράφεται παραπάνω. 4. Ένταση: 6-7 (Μέτρια έως δύσκολη)	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: 5 λεπτά. Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιαστικός χορός για 10 λεπτά. - Vinyasa flow (Surya Namaskar) για κινητικότητα, 15 λεπτά - Όρθιες ασάνες για ισορροπία και δύναμη, 20 λεπτά. - Καθιστές ασάνες για ευλυγισία, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: μέτρια. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 4-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Δυναμικό περπάτημα 10 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης 10 λεπτά. - Ασάνες για τη δύναμη του κορμού και την ισορροπία, 30 λεπτά. - Ασάνες για ευλυγισία 5 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: μέτρια. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 4-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: - Να εκτελείτε επιτυχώς όλες τις ασκήσεις της συνεδρίας με τροποποιήσεις όταν είναι απαραίτητο.	

		- Αισθάνεστε ικανοποιημένοι, ενσωματωμένοι στην ομάδα και με κίνητρα. - Επίπεδο άγχους: Θα το μετρήσουμε με το STAI State-Trait Anxiety Inventory πριν από την πιλοτική εφαρμογή και μετά την πιλοτική εφαρμογή. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα χρησιμοποιήσουμε μόνο 1 στοιχείο αυτού του καταλόγου ("Αισθάνομαι ήρεμος") για να το αξιολογήσουμε σε κλίμακα Likert 1-5 στην αρχή και στο τέλος της τάξης. (1= καθόλου, 5= πλήρως) - Χωρητικότητα πνευμόνων: (2:4:1) (έναντι της αναπνοής λόγω στρες), ή ένα βελτιωμένο επίπεδο με εκτεταμένο κύκλο αναπνοής (4:6:2), με ιδιαίτερη προσοχή στη μακρά εκπνοή. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Ολοκληρώστε 2 συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Ομαδικό ημερολόγιο όπως περιγράφεται παραπάνω. 4. Ένταση: 7 (Προκλητική)	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιαστικός χορός 15 λεπτά. - Ασάνες για την κινητικότητα των ισχίων 15 λεπτά. Χρήση του Χαιρετισμού του Φεγγαριού (Chandra Namaskara), 15 λεπτά. - Ασάνες για τη δύναμη των κάτω άκρων 10 λεπτά. - Ασάνες για ευλυγισία, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση, 10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: προκλητική. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 50-60% της μέγιστης HR 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 4-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: - Συντονισμός: Διαλογισμός 5 λεπτά. - Καρδιοπροπόνηση: Προθέρμανση 5 λεπτά. Δυναμικό περπάτημα 15 λεπτά. - Όρθιες ασάνες για ισορροπία, 10 λεπτά. - Ασάνες για τη δύναμη των άνω άκρων 5 λεπτά. - Ασάνες για τη δύναμη του κορμού, 15 λεπτά. - Ασάνες για την ευλυγισία των ισχίων, 10 λεπτά. - Εργασία αναπνοής και καθοδηγούμενη χαλάρωση -10 λεπτά. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά. 3. Ένταση: προκλητική. 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	1. Διατηρήστε έναν καρδιακό ρυθμό 100 - 130 BPM μεταξύ των φάσεων 2-4. 2. Αισθάνομαι ήρεμος: 4-5 3. Ελάχιστες θερμίδες που καίγονται: 120 4. Αναπνοή: εκτεταμένος κύκλος αναπνοής (4:6:2)

2.1.6 Inquirium

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Στρώμα Pilates
Στόχος του προγράμματος - στόχος	• Αύξηση της μυϊκής δύναμης • Αύξηση της σταθερότητας • Βελτίωση των επιπέδων παρακίνησης για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες γενικά
Διάρκεια	Συχνότητα: 2 φορές/εβδομάδα Διάρκεια κάθε συνεδρίας: 45-60 λεπτά Διάρκεια της παρέμβασης: 5 εβδομάδες
Ομάδα-στόχος	Ηλικία: 55+ Φύλο: . Χώρα: Κύπρος Κατάσταση υγείας: Δεν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα υγείας με βασική κινητικότητα
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Smartwatch

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: Επιτυχής εκτέλεση όλων των ασκήσεων της συνεδρίας με τροποποιήσεις όταν είναι απαραίτητο. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Παρακολουθήστε και τις δύο εβδομαδιαίες συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Μέχρι το τέλος της συνεδρίας 2, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να εκτελούν σωστά βασικές ασκήσεις Pilates (λιγότερο τεχνικές). 4. Ένταση παρακολούθησης: Borg	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: Pilates (άσκηση στο πάτωμα) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 45 λεπτά. 3. Ένταση: 40-45% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: Εξοπλισμός: ταινίες αντίστασης	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 40-45% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Καμένες θερμίδες: 100-110kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: Pilates (άσκηση στο πάτωμα) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 45 λεπτά. 3. Ένταση: 40-45% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: Εξοπλισμός: ταινίες αντίστασης	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 40-45% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Καμένες θερμίδες: 100-110kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: Αύξηση της δυσκολίας με την ενσωμάτωση ελαφρών αλτήρων (2-3kg) και εισαγωγή ελαφρώς πιο δύσκολων παραλλαγών των ασκήσεων της προηγούμενης εβδομάδας.	

		2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Παρακολουθήστε και τις δύο εβδομαδιαίες συνεδρίες. 3. Παρακολούθηση προόδου: Οι συμμετέχοντες εκτελούν 8-12 επαναλήψεις με τους αλτήρες και αυξάνουν τις επαναλήψεις (12-15) για τις ασκήσεις με τις ταινίες αντίστασης. 4. Ένταση παρακολούθησης: Borg	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: Pilates (άσκηση στο πάτωμα) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 45 λεπτά. 3. Ένταση: 45-50% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: kg.	1. Στόχος καρδιακού ρυθμού: 45-50% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 110-120kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: Pilates (άσκηση στο πάτωμα) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 45 λεπτά. 3. Ένταση: 45-50% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: kg.	1. Στόχος καρδιακού ρυθμού: 45-50% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 110-120kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: Εισάγετε μερικές ασκήσεις ορθοστασίας με τη χρήση μιας μπάλας γυμναστικής (65-75cm) για στήριξη. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Παρακολουθήστε και τις δύο εβδομαδιαίες συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: Μέχρι το τέλος της δεύτερης συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με απλές τεχνικές ασκήσεις όρθιας και θα είναι σε θέση να εκτελέσουν τουλάχιστον 8 επαναλήψεις με την υποστήριξη της μπάλας γυμναστικής. 4. Ένταση παρακολούθησης: Borg	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 50 λεπτά. 3. Ένταση: 50-55% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Καμένες θερμίδες: 120-130kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 50 λεπτά. 3. Ένταση: 50-55% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-55% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 2. Καμένες θερμίδες: 120-130kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: Βελτίωση της ισορροπίας και της σταθερότητας, με την εισαγωγή ασκήσεων ορθοστασίας με ένα πόδι με τη χρήση μιας μπάλας fitball (65-75cm) για στήριξη. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Παρακολουθήστε και τις δύο εβδομαδιαίες συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: Μέχρι το τέλος της συνεδρίας 2, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να αυξήσουν τις επαναλήψεις στις ασκήσεις ορθοστασίας που παρουσιάστηκαν την προηγούμενη εβδομάδα (10-12) και να εξοικειωθούν με τις ασκήσεις με ένα πόδι. 4. Ένταση παρακολούθησης: Borg	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 55 λεπτά.	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

		3. Ένταση: 50-60% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	2. Καμένες θερμίδες: 130-140kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 55 λεπτά. 3. Ένταση: 55-60% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 50-60% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 130-140kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: Βελτίωση της ισορροπίας και της σταθερότητας του κορμού, με την εισαγωγή ασκήσεων εδάφους με τη χρήση μιας μπάλας fitball (65-75cm) για την αύξηση της δυσκολίας. 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Παρακολουθήστε και τις δύο εβδομαδιαίες συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: (2-3) ενός σετ (η δυσκολία θα αυξάνεται σταδιακά). 4. Ένταση παρακολούθησης: Borg	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά. 3. Ένταση: 50 - 60% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 50-60% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 140-150kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: Πιλάτες (άσκηση στο πάτωμα και όρθια) 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά. 3. Ένταση: 50 - 60% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 50-60% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 140-150kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Silver Smart Pilates
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι: • Βελτίωση της συμμόρφωσης και των αποτελεσμάτων μέσω της χρήσης έξυπνων συσκευών, όπως ένα έξυπνο ρολόι/βραχιόλι. • Βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας. • Βελτίωση της ισορροπίας και της δύναμης. • Βελτίωση της καλής στάσης του σώματος.
Διάρκεια	Συχνότητα: 2 φορές/εβδομάδα. Διάρκεια κάθε συνεδρίας: 60 λεπτά. Διάρκεια παρέμβασης: 5 εβδομάδες.
Ομάδα-στόχος	Ηλικία: μεταξύ 55 και 85 ετών Φύλο: γυναίκες Χώρα: Ισπανία

	Κατάσταση υγείας: βασική κινητικότητα και όχι σοβαρά προβλήματα υγείας.
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Samsung Galaxy Watch Active (TBC)

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	**Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα**
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: • Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. • Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται με το έξυπνο ρολόι και τη χρήση της κλίμακας αντιλαμβανόμενου άγχους (PSS-14). • Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: • Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "κλίμακα αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης • Συμμετοχή/μη συμμετοχή). 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 1	Συνεδρία 1	1. Τύπος άσκησης: ισορροπία • ισορροπία στατικών και δυναμικών • προστιθέμενη αντίληψη 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: ευκινησία • Αλλαγή κατεύθυνσης, stop-and-go, step-off από τις γραμμές • Σκάλες και πλατφόρμες 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: • Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. • Επίπεδο άγχους: θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι • Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: • Συμμετοχή/μη συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: ευλυγισία/ σταθερότητα • ROM ισχίου / θώρακα • Δυναμικές κινήσεις 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

		3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: λειτουργική δύναμη ● Ασκήσεις Gymstick ● Δύναμη ταχύτητας (ταινίες αντίστασης) ● Μέγιστη ενεργοποίηση του Glut. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: - Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. - Επίπεδο άγχους: Θα παρακολουθείται με το έξυπνο ρολόι και τη χρήση της κλίμακας αντιλαμβανόμενου άγχους (PSS-14). - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: - Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "κλίμακα αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης - Συμμετοχή/μη συμμετοχή). 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: ισορροπία ● ισορροπία στατικής και δυναμικής ● προστιθέμενη αντίληψη 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: ευκινησία ● Αλλαγή κατεύθυνσης, stop-and-go, step-off από τις γραμμές ● Σκάλες και πλατφόρμες 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι: - Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. - Επίπεδο άγχους: Θα παρακολουθείται από το έξυπνο ρολόι - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: - Συμμετοχή/μη συμμετοχή. 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: ευλυγισία/ σταθερότητα ● ROM ισχίου / θώρακα ● Δυναμικές κινήσεις 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50

		4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: λειτουργική δύναμη • Ασκήσεις με ραβδί γυμναστικής • Δύναμη ταχύτητας (ταινίες αντίστασης) • Μέγιστη ενεργοποίηση του Glut. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		1. SMART Στόχοι - Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. - Επίπεδο άγχους: Θα παρακολουθείται με το έξυπνο ρολόι και τη χρήση της κλίμακας αντιλαμβανόμενου άγχους (PSS-14). - Καμένες θερμίδες: 150 Kcal ανά συνεδρία 2. Εβδομαδιαία ορόσημα: Συμπληρώστε 2 συνεδρίες 3. Παρακολούθηση προόδου: - Παρακολούθηση της δραστηριότητας με την "κλίμακα αξιολόγησης Smiley" (πρώτη, ενδιάμεση και τελευταία συνεδρία της παρέμβασης - Συμμετοχή/μη συμμετοχή). 4. Ένταση παρακολούθησης. Εξετάστε την κλίμακα Borg.	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	1. Τύπος άσκησης: ισορροπία • ισορροπία στατικής και δυναμικής • προστιθέμενη αντίληψη 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal
	Συνεδρία 2	1. Τύπος άσκησης: ευκινησία • Αλλαγή κατεύθυνσης, stop-and-go, step-off από τις γραμμές • Σκάλες και πλατφόρμες 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά 3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης

Πεδίο	Περιγραφή/Οδηγίες
Τίτλος προγράμματος κατάρτισης	Πυγμαχία VR για 55+
Στόχος του προγράμματος - στόχος	Παροχή συνεδριών VR Boxing και μέτρηση των κινήτρων, της ευχρηστίας του συστήματος, της ευχαρίστησης, της έντασης.
Διάρκεια	5 εβδομάδες, 2 φορές την εβδομάδα

Ομάδα-στόχος	Ηλικιακή ομάδα μεταξύ 55 και 65 ετών. Φύλο 50/50
Φορητή(-ές) συσκευή(-ες)	Παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού Polar Ακουστικά VR: 3S

Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	**Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα**
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν VR για πρώτη φορά. Αναμένουμε μια περίοδο εισαγωγής και "εξοικείωσης" με αυτή τη νέα τεχνολογία. Αναμένουμε ότι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μετά από μερικές συνεδρίες και αναμένουμε να μετρήσουμε αύξηση του επιπέδου έντασης (καρδιακός ρυθμός) και της αντιλαμβανόμενης προσπάθειας (κλίμακα Borg) κατά τη διάρκεια των προπονητικών συνεδριών. Εβδομάδα 1 και 2 HR μεταξύ 50 και 60% Κλίμακα Borgs μεταξύ 9 και 10	
Εβδομάδα 1	**Συνεδρία 1**	1. Πυγμαχία VR 2. Εισαγωγή στον τρόπο χρήσης του συστήματος VR 3. Εκτέλεση τουλάχιστον 4 διαφορετικών σεμιναρίων στην εφαρμογή για να μάθετε τις σωστές κινήσεις: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, κ.λπ. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της 4. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης σε οποιοδήποτε στόχο 5. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 50 και 60 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR 2. Ερωτηματολόγιο IPAQ
	Συνεδρία 2	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 50 και 60 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Κίνητρο PALMS 2. Εμπειρία παιχνιδιού: GEQ 3. Χρήση των ακουστικών: SUS

			4. Κυβερνοπάθεια: CSQ-VR 5. Ένταση της PA: Στόχος: 9-10 6. Απόλαυση: PACES 7. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 8. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 9. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: Χαμηλή
	Συνεδρία 3	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 50 και 60 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: BORG κλίμακα RPE: 9-10 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν VR για πρώτη φορά. Αναμένουμε μια περίοδο εισαγωγής και "εξοικείωσης" με αυτή τη νέα τεχνολογία. Αναμένουμε ότι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μετά από μερικές συνεδρίες και αναμένουμε να μετρήσουμε αύξηση του επιπέδου έντασης (καρδιακός ρυθμός) και της αντιλαμβανόμενης προσπάθειας (κλίμακα Borg) κατά τη διάρκεια των προπονητικών συνεδριών. Εβδομάδα 1 και 2, HR μεταξύ 50 και 60%, κλίμακα Borg μεταξύ 9 και 10	
Εβδομάδα 2	**Συνεδρία 1**	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 50 και 60 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 9-10 2. Απόλαυση: PACES

			3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: Ελαφριά
	Συνεδρία 2	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για κάθε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 50 και 60 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 9-10 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: Ελαφριά
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Την εβδομάδα 3 και 4 αναμένουμε ότι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση της εικονικής πραγματικότητας ενώ είναι ενεργοί. Η ένταση του επιπέδου μπορεί να αυξηθεί και ο μετρούμενος καρδιακός ρυθμός καθώς και η αντιλαμβανόμενη ένταση μπορεί να αυξηθεί. HR μεταξύ 60 και 70% Κλίμακα Borgs μεταξύ 10 και 12	
Εβδομάδα 3	**Συνεδρία 1**	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 60 και 70 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Κίνητρο PALMS 2. Εμπειρία παιχνιδιού: GEQ 3. Χρήση των ακουστικών: SUS 4. Κυβερνοπάθεια: CSQ-VR 5. Ένταση της PA: Στόχος: 10-12 6. Απόλαυση: PACES

			7. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 8. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 9. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ελαφρύ/ενδιάμεσο
	Συνεδρία 2	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 60 και 70 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR. Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 10-12 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ελαφρύ/ενδιάμεσο
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Την εβδομάδα 3 και 4 αναμένουμε ότι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση της εικονικής πραγματικότητας ενώ είναι ενεργοί. Η ένταση του επιπέδου μπορεί να αυξηθεί και ο μετρούμενος καρδιακός ρυθμός καθώς και η αντιλαμβανόμενη ένταση μπορεί να αυξηθεί. HR μεταξύ 60 και 70% Κλίμακα Borg μεταξύ 10 και 12	
Εβδομάδα 4	**Συνεδρία 1**	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 60 και 70 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR. Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 10-12 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ενδιάμεσο

	Συνεδρία 2	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 60 και 70 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 11-13 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ενδιάμεσο
Πλαίσιο καθορισμού στόχων		Κατά την τελευταία εβδομάδα, πιστεύουμε ότι οι συμμετέχοντες έχουν αποκτήσει ένα ορισμένο επίπεδο εμπειρίας στη χρήση της εικονικής πραγματικότητας. Παρόλο που η περίοδος κατάρτισης είναι πολύ σύντομη για να μετρήσουμε οποιαδήποτε σημαντική αύξηση στο επίπεδο φυσικής κατάστασης, αναμένουμε ενδεχομένως υψηλότερη HR καθώς και ελαφρώς υψηλότερο επίπεδο αντιλαμβανόμενης άσκησης λόγω του επιπέδου εμπειρίας και αυτοπεποίθησης κατά την εκτέλεση της άσκησης στην υψηλότερη έντασή της. HR μεταξύ 70 και 80% Κλίμακα Borg μεταξύ 11 και 13	
Εβδομάδα 5	**Συνεδρία 1**	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά). Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 70 και 80 % της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR. Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Ένταση της PA: Στόχος: 11-13 2. Απόλαυση: PACES 3. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 4. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 5. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ενδιάμεσο
	Συνεδρία 2	1. Πυγμαχία VR 2. Διάρκεια: Διάρκεια: Διάρκεια κάθε συνεδρίας (π.χ. 45 λεπτά).	Στόχος καρδιακής συχνότητας: Μεταξύ 70 και 80

		Συμπεριλαμβανομένης της προθέρμανσης και της χαλάρωσης 3. Ένταση: Οι χρήστες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης για οποιονδήποτε στόχο 4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν το δικό τους επίπεδο έντασης στην εφαρμογή VR. Συλλεγμένα δεδομένα: 1. Κίνητρο PALMS 2. Εμπειρία παιχνιδιού: GEQ 3. Χρήση των ακουστικών: SUS 4. Κυβερνοπάθεια: CSQ-VR 5. Ένταση της PA: Στόχος: 11-13 6. Απόλαυση: PACES 7. Καρδιακός ρυθμός; ιμάντας στήθους Polar M400 8. Προπονητική προσπάθεια: ενεργειακή δαπάνη 9. Προπονητική προσπάθεια: επίπεδο έντασης παιχνιδιού: ενδιάμεσο

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Life has a meaning