



Capacity building on sustainable and motivational training design enhanced by smart technologies for senior citizens.

IKIGAI 55

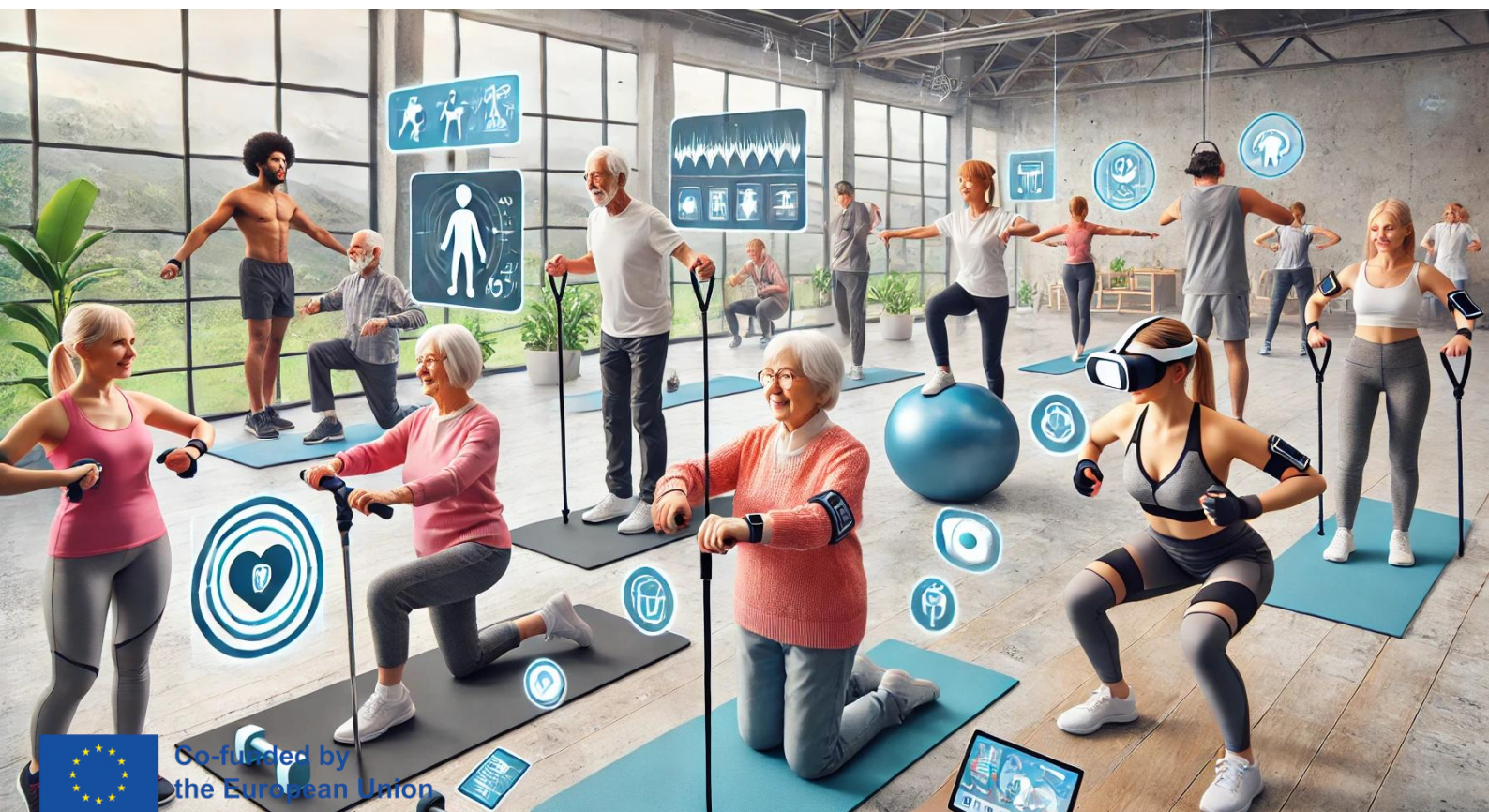
Silver Smart Training Programs

D3.2 Silver Smart Training Programs

Written by IKGAI55 Project Partnership

Date: March 2025

Coordination of Publication: *INQUIRIUM Ltd*

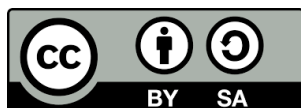


Project Coordinator:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Project Partners:



This Report is released under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

You are free to:

Share: copy and redistribute the material in any medium or format.

Adapt: remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

Share Alike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.



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.

Table of contents

1.1. Introduction.....	4
1.2. Structuring the 5-week Programs	4
1.2.1 Exercise details	4
1.2.2 Data-based goals	4
1.2.3 Progression plan	5
1.2.4 Digital competency training	5
1.3 Involving medical and exercise professionals	5
1.4 Considerations for choosing wearable technology	5
2.1 Silver Smart Training Programs.....	6
2.1.1 University of Thessaly	6
2.1.1.1. Training Program Overview	6
2.1.1.2. Detailed Weekly Training Sessions	6
2.1.2 Diputación De Zamora	8
2.1.2.1. Training Program Overview	8
2.1.2.2. Detailed Weekly Training Sessions	9
2.1.3 Università Delle Liberetà Del Fvg	12
2.1.3.1. Training Program Overview	12
2.1.3.2. Detailed Weekly Training Sessions	13
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság	15
2.1.4.1. Training Program Overview	15
2.1.4.2. Detailed Weekly Training Sessions	16
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	17
2.1.5.1 Training Program Overview	17
2.1.5.2. Detailed Weekly Training Sessions	18
2.1.6 Inquirium.....	22
2.1.6.1 Training Program Overview	22
2.1.6.2 Detailed Weekly Training Sessions	23
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	25
2.1.7.1 Training Program Overview	25
2.1.7.2 Detailed Weekly Training Sessions	25
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	28
2.1.8 .1 Training Program Overview	28
2.1.8 .2 Detailed Weekly Training Sessions	28

1.1. Introduction

The Silver Smart Training Programs (D3.2) are 5-week tailored training plans and implementations for older adults (55+) including a curriculum for blended learning fitness. D3.2 deliverable is associated with T3.2 and are both crucial components of IKIGAI55's project. T3.2 leads to D3.2 which is the development of scientifically tailored training programs specifically designed for adults aged 55 and above. The programs will be accessible to any sports instructor (with the necessary training certification/background) in seven different languages (English, Greek, Spanish, Italian, Hungarian, Portuguese, and Dutch) that can be found below, ensuring effective training delivery and sustained motivation during in-person sessions and in the long run.

The training programs cover a diverse range of physical exercises including Hatha yoga, strength training to prevent sarcopenia, fit & dance aerobics, Nordic walking, fit yoga & yoga-dance, Pilates mat, Pilates mat & maintenance gymnastics, and VR Boxing. Additionally, the partners will incorporate a structured framework for digital training assessment using 'smart tools', data-driven motivation strategies (e.g., steps done during the training program), exercise prescription, and smart goal setting.

To maximise engagement in some cases, and accessibility, the programs will blend online and face-to-face learning. This could be achieved by integrating both synchronous and asynchronous instructional approaches, such as 1) online training sessions, 2) motivational quotes, or 3) instructions and tips for the upcoming in-person training sessions. Additionally, the 5-week training program will begin with a preparatory phase, during which participants will be introduced to the training plan and guided on how to use smart tools effectively, ensuring they are fully prepared to embark on their fitness journey. Finally, to assess pre- and post-intervention health and motivational aspects, participants will complete standardized questionnaires, including the System Usability Scale (SUS), the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology 2 (UTAUT2), and The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). These assessments will provide valuable insights into participants' experience, acceptance of technology, motivation, and overall well-being, ensuring continuous program optimisation and long-term success.

1.2. Structuring the 5-week Programs

To create an engaging and effective 5-week training program, each weekly session includes the following components:

1.2.1 Exercise details

- Type, duration, frequency, and intensity of each session.
- A variety of aerobic, strength, flexibility, and balance programs are included and need to be adjusted for individual participant needs.
- For cardiovascular exercises, the Karvonen formula may be used to set heart rate zones tailored to individual fitness levels.

1.2.2 Data-based goals

- Quantifiable goals need to be set based on each participant's baseline metrics, such as heart rate, step count, or caloric expenditure.
- Goals are specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound (SMART goals).
- Tools such as the Harris-Benedict formula can be used to estimate energy expenditure based on intensity and frequency of activity.

1.2.3 Progression plan

- Each week builds on the previous one, gradually increasing frequency, intensity, or duration to meet WHO and ACSM recommendations.

1.2.4 Digital competency training

- Each program dedicates time for participants to learn to use smart tools for tracking health metrics, monitoring goals, and engaging with online exercise resources.

1.3 Involving medical and exercise professionals

Due to varying health needs among older adults, certified exercise professionals and, when necessary, medical staff for initial assessments and oversight need to be involved. Consider the following:

- Exercise professionals: Only certified exercise specialists with backgrounds in Sports Science, Physical Education, or Senior Fitness should supervise training sessions. They should adjust exercises according to each participant's ability, focusing on cardiovascular health, muscular strength, and flexibility.
 - Role of physiotherapists: Physiotherapists may be consulted for participants recovering from surgeries or injuries, particularly those in rehabilitation. Physiotherapists are generally responsible for recovery, not exercise prescription.
- Medical staff: Engage medical doctors for initial health screenings to assess participants' fitness levels and provide medical clearance where required. Their role is primarily to monitor health risks and offer emergency support if needed.

1.4 Considerations for choosing wearable technology

The following considerations were taken when selecting wearables:

1. Ease of Use: Devices should be simple to operate, with clear interfaces and compatible applications for monitoring health metrics such as heart rate, steps, and sleep patterns.
2. Accuracy and reliability: Ensure wearables are validated for accuracy, especially in tracking heart rate, step count, and energy expenditure.
3. Compatibility with training program goals: Select devices that support the SMART goals framework, enabling participants to set, track, and review personalized targets.
4. Data privacy and accessibility: Wearables should comply with GDPR to protect participants' data. Provide guidance on securely storing and sharing health data, emphasizing the importance of data privacy in technology use.
5. Device accessibility: To ensure inclusivity, partners may allocate a budget for participants unable to afford these devices, facilitating equitable access to the training program.

2.1 Silver Smart Training Programs

2.1.1 University of Thessaly

2.1.1.1. Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	Hatha Yoga.
Programme goal - target	The goals of the training program are: • Increase muscle strength. • Increase flexibility. • Increase physical fitness. • Increase levels of emotional well-being. • Lower stress-levels. • Increase socialization with peers. • increase trainees' intensity from gentle to moderate (progressively increasing each week).
Duration	The frequency will be 2 times per week for 45-60 min. This program will be followed for 5 weeks.
Target group	The participants will be Greek, men and women aged 55+. Prior to participation, they will be required to provide a medical clearance from their doctor, allowing them to engage in exercise for the next 5 weeks.
Wearable device(s)	The study will use smartwatches that will measure heart rate both at rest and during exercise, as well as the total participation time in each program. From this data, we will be able to observe heart rate variability and determine whether this time can progressively increase as physical fitness improves. In addition, we will use Borg scale to monitor the intensity of exercise and The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) to monitor and measure subjective well-being (including mood, vitality, and self-esteem).

2.1.1.2. Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		Week 1: Foundations & Gentle Stretching 1.SMART Goals: Achieve gentle yoga poses (at least three). 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Include space for trainer/participant to log progress each session. 4. Monitoring intensity (Borg scale). 5.WHO-5 scale	
Week 1	Session 1	Duration per session: 45 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance) Intensity: Gentle to moderate Learning Mode: group/online	Goal: Introduce basic movements and breathing exercises for comfort and mobility. Heart rate target: Maintain 40-50% of max HR
	Session 2	Duration per session: 45 minutes Equipment: Yoga mat, block,	Goal: Introduce basic movements and breathing

		and strap (optional for stretching assistance) Intensity: Gentle to moderate Learning Mode: group/online	exercises for comfort and mobility. Heart rate target: Maintain 40-50% of max HR
Goal-setting framework		Week 2: Building Strength & Balance 1.SMART Goals: Achieve more reps during yoga even with dumbbells (maximum 2- 3 kilograms). 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Include space for trainer/participant to log progress each session. 4. Monitoring intensity (Borg scale). 5.WHO-5 scale	
Week 2	Session 1	Duration per session: 50 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), 1 pair of dumbbells of 2 kilos per person Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Focus on balance, light strength-building, and core stability. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
	Session 2	Duration per session: 50 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), 1 pair of dumbbells of 2 kilos per person Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Focus on balance, light strength-building, and core stability. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
Goal-setting framework		Week 3: Improving Flexibility & Core Engagement 1.SMART Goals: Achieve more complicated yoga poses (3 poses). 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Include space for trainer/participant to log progress each session. 4. Monitoring intensity (Borg scale). 5.WHO-5 scale.	
Week 3	Session 1	Duration per session: 55 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), foam roller Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Emphasize longer holds and deeper stretching, while improving body awareness. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
	Session 2	Duration per session: 55 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), foam roller Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Emphasize longer holds and deeper stretching, while improving body awareness. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
Goal-setting framework		Week 4: Endurance & Refining Balance 1. SMART Goals: Achieve more rounds on yoga poses and hold for more seconds in each pose [Sun Salutations (modified, 3–4 rounds), Tree Poses (hold for 15 sec per side), Warrior III (with support), Side Plank (modified on knees)]. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Include space for the trainer/participant to log progress each session. 4. Monitoring intensity (Borg scale). 5.WHO-5 scale.	

Week 4	Session 1	Duration per session: 60 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance) Intensity: Moderate – High Learning Mode: group/online	Goal: Increase endurance and focus on balance refinement. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
	Session 2	Duration per session: 60 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance) Intensity: Moderate-High Learning Mode: group/online	Goal: Increase endurance and focus on balance refinement. Heart rate target: Maintain 50-60% of max HR
Goal-setting framework		Week 5: Consolidation & Mind-Body Connection 1. SMART Goals: Achieve more complicated yoga poses and combine them with breathing (5 poses). 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Include space for the trainer/participant to log progress each session. 4. Monitoring intensity (Borg scale). 5. WHO-5 scale.	
Week 5	Session 1	Duration per session: 60 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), foam roller Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Build progress, integrating breath, movement, and mental focus for improved well-being. Heart rate target: Maintain 60% of max HR
	Session 2	Duration per session: 60 minutes Equipment: Yoga mat, block, and strap (optional for stretching assistance), foam roller Intensity: Moderate Learning Mode: group/online	Goal: Build progress, integrating breath, movement, and mental focus for improved well-being. Heart rate target: Maintain 60% of max HR

2.1.2 Diputación De Zamora

2.1.2.1. Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Title of the training program	Strength training to prevent sarcopenia in elderly people
of the program - goal	The objectives of the training program are: • Improve adherence and outcomes through the use of smart devices such as a smartwatch or wristband. • Strength training. • Delay sarcopenia and its associated deterioration: loss of muscle mass, falls, cognitive deterioration. • Improve physical and emotional well-being.
Duration	Frequency: 2-3 times/week. Duration of each session: 60 min. Duration of the intervention: 5 weeks.

Target group	Age: between 55 and 60 years old Gender: female/male Country: Spain Health status: basic mobility and no serious health problems.
Handheld device(s)	Plataforma Tics Diputación with prevention exercise software -Nutrition

2.1.2.2. Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-driven targets
Target setting framework		1. SMART Goals Targets: - Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. - Stress level: will be monitored depending on the chosen Smartwatch measurement parameters. - Calories burned: measured according to the characteristics of the person: starting weight and physical condition: 160-250 Kcal per session. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Monitoring progress: - Activity monitoring with the "Smiley Rating Scale" (first, intermediate, and last session of the intervention). - Attendance/non-attendance. 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 1	Session 1 Legs and buttocks	1. Types of exercise including: - Chair squats - Heel lifts - Step forward (strides) 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: Group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal
	Session 2 Arms and back	1. Types of exercise including: - Rowing with elastic bands or dumbbells - Biceps curls with dumbbells - Shoulder press with dumbbells 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: Group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 150-160Kcal
Target setting framework		1. SMART Goals Targets: - Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. - Stress level: to be monitored by the smartwatch - Calories burned: 150-160 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Monitoring progress: - Attendance/non-attendance. 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	

Week 2	Session 1 Core and balance	1. Types of exercise including: • Isometric plank on wall or chair • Marching in place with knees elevated • One-legged balance 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 150-160 Kcal
	Session 2 Yoga strength	1. Types of exercise including: • Warm-up (Cat-Cow. 5 min.) • Sun salutations A (3) and B (1) • But upside down with movements • Warriors I, II and III • Half pigeon with extension • Camel posture • Savasana 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium-high 4. Learning mode: Group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 200-250 Kcal
Target setting framework		1. SMART Goals Targets: - Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. - Stress level: to be monitored by the smartwatch and using the Perceived Stress Scale (PSS-14). - Calories burned: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Monitoring progress: - Activity monitoring with the "Smiley Rating Scale" (first, intermediate, and last session of the intervention). - Attendance/non-attendance). 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 3	Session 1 Total Force	1. Type of exercise: Total Strength • Legs • Push • Core a) Weighted squats b) Dead weight with dumbbells c) Shoulder press d) Heel lifts 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal
	Session 2 Functional Strength	1. Type of exercise: Functional Strength • Pull • Core • Mobility a) Hips thrust b) Lunges with dumbbells c) Lateral plank	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal

		d) Jumps 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: group	
Target setting framework		SMART Goals Targets: - Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. - Stress level: to be monitored by the smartwatch. - Calories burned: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Monitoring progress: - Attendance/non-attendance. 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 4	Session 1 Strength, flexibility and stability	1.Type of exercise: strength/flexibility/stability - Weighted squats - Chest press with dumbbells - Core and balance. Tree 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal
	Session 2 Functional strength	1. Type of exercise: functional strength - Exercises with a gymnastic stick - Speed force (resistance bands) - Assisted pull-ups or dumbbell rows 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium 4. Learning mode: group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal
Target setting framework		1.SMART Goals Targets: - Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. - Stress level: to be monitored by the smart watch and using the Perceived Stress Scale (PSS-14). - Calories burned: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Monitoring progress: - Activity monitoring with "Smiley Rating Scale" (first, intermediate and last session of the intervention). - Attendance/non-attendance). 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 5	Session 1 Balance physical	1. Type of exercise: balance to strengthen stability, coordination and prevent falls. - Flamenco posture - Front and side ironing - Isometric wall squat - Heel raises on one foot - Side steps with elastic band 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low-medium	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal

		4. Learning mode: group	
	Session 2 Emotional balance	1. Type of exercise: positive mindset strategy • Conscious breathing • Music for the mood • Mindfulness • Meditation and relaxation 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: group	Target heart rate: aim to maintain 50-60% of maximum heart rate. Stress level: 26 - 50 Calories burned: 160 Kcal

Meal Plan

Healthy eating 1. Meal plan with the objectives of: • Ensure sufficient protein for muscle maintenance and growth. • Including healthy energy sources to support performance. • Prevent deficiencies of vitamins and minerals essential for muscle health. 2. Duration: 60 minutes 3. Learning mode: Group	Extra recommendations to prevent sarcopenia: - Recommended protein intake: 👉 1.2 - 1.5 g protein per kg of body weight (approx. 60-80 g protein/day for you). 👉 Example: 1 chicken breast (120 g) has approx. 30 g of protein . - Supplementation (if necessary): 👉 Vitamin D and calcium (for bones and strength). 👉 Omega-3 (anti-inflammatory and helps muscle synthesis). 👉 Creatine (can help maintain muscle mass). - Hydration: 👉 Minimum 2 liters of water per day to avoid muscle fatigue.
--	--

2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg

2.1.3.1. Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	Fit and Dance aerobics
Programme goal - target	Training program goals • Improve cardio-respiratory function • Improve muscle strength • Improve flexibility • Improve joint mobility
Duration	Frequency: 2 times/week Duration: 60 min Length of intervention: 5 weeks
Target group	Older adults 55+ without major health problems
Wearable device(s)	Fitbit or smart band (to be defined in the next days with the trainer)

2.1.3.2. Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		1. SMART Goals: aim to maintain 30 to 40% heart rate, from 100 kcal per session, 2000 steps 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: Increased intensity from week 1 to week 5, attendance 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 1	Session 1	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function, followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps) Duration: 40 min Intensity: low-medium Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 100 kcal
	Session 2	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps) Duration: 40 min Intensity: low-medium Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 100 kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: aim to maintain 30 to 40% heart rate, from 100 kcal per session, 2000 steps 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: Increased intensity from week 1 to week 5, attendance 4. Monitoring intensity. Consider Borg scale.	
Week 2	Session 1	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 150 kcal
	Session 2	Cardio exercise sequences (including on steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 150 kcal

		Learning mode: Group	
Goal-setting framework		1. SMART Goals: aim to maintain 40 to 50% heart rate, from 150 kcal per session, 3000 steps 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: Increased intensity from week 1 to week 5, attendance 4. Monitoring intensity. Consider Borg scale.	
Week 3	Session 1	Cardio exercise sequences (including on steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate Learning mode: group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 150 kcal
	Session 2	Cardio exercise sequences (including on steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 2000 steps 3. Calories burned: 150 kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: aim to maintain 40 to 50% heart rate, from 150 kcal per session, 3000 steps 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: Increased intensity from week 1 to week 5, attendance 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 4	Session 1	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate Learning mode: group	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 3000 steps 3. Calories burned: 150 kcal
	Session 2	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 45 min Intensity: moderate	1. Heart target rate: aim to maintain 40/50% 2. Step count: 3000 steps 3. Calories burned: 150 kcal

		Learning mode: Group	
Goal-setting framework		1. SMART Goals: aim to maintain 50 to 60% heart rate, from 200 kcal per session, 4000 steps 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: Increased intensity from week 1 to week 5, attendance 4. Monitoring intensity. Consider Borg scale.	
Week 5	Session 1	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 50 min Intensity: high Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 50/60% 2. Step count: 4000 steps 3. Calories burned: 200 kcal
	Session 2	Cardio exercise sequences (including steps), which help burn calories and improve cardio-respiratory function, followed by toning and stretching exercises. (walk, squats, lunges, steps, jumps) Duration: 50 min Intensity: high Learning mode: Group	1. Heart target rate: aim to maintain 50/60% 2. Step count: 4000 steps 3. Calories burned: 200 kcal

2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság

2.1.4.1. Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	Nordic walking challenge
Programme goal - target	The objectives of the training program are to: • Learn the basics of Nordic walking • Learn specific warmup and cooldown techniques • Get a safe and solid technique for later self-training • Improve balance, strength, and endurance • Learn how to use smart bracelets for fitness • Improve wellbeing and social interaction • Improved motivation • Improved Physical Fitness • 10,000 steps per week with Nordic walking • Better perceived well-being • Improved coordination
Duration	5 weeks of intervention. 2 occasions of 60-80 minutes. Synchronous with a trainer and asynchronous without a trainer. 60%/40%. 4 online checkups in week 2-5.
Target group	Older adults 60+ with no severe health issues.

Wearable device(s)	Smart bracelet, smart scales.
---------------------------	-------------------------------

2.1.4.2. Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework for the whole intervention		SMART Goals: Knowledge on: 1. Basic steps and techniques of NW 2. Basic necessary equipment of NW 3. Handling smart wearables 4. Orientation on own physical fitness and activity levels (SFT and IPAQ)	
Week 1		SMART Goals: Knowledge on: Basic steps and techniques of NW Basic necessary equipment of NW Handling smart wearables Orientation on own physical fitness and activity levels (SFT and IPAQ)	
	Session 1	Introductory session. What is Nordic Walking? Why start it? Introduction to smart fitness tools. Presentation of the programme. Informed consents and PaRQ from people interested to join.	Cca 60 mins, Presentations, discussions, PARQ
	Session 2	Taking paper-based tests. Taking senior fitness test (Rickli and Jones) and smart scale measurements. First steps of Nordic walking	Cca 90 mins 4 questionnaires 6 senior fitness items
Goal-setting framework		SMART Goals: 1. Improved technique of NW 2. Improved motivation 3. Improved Physical Fitness 4. Min 4,000 steps per week with Nordic walking 5. Improved coordination 6. Improved perceived well-being 7. Social interactions	
Week 2	Session 1	Warm-up session 10 mins Basic techniques and first steps of Nordic Walking 60 mins	60 mins 50-60% of maximum heart rate 1000 steps
	Session 2	Warm-up session 10 mins Revision of techniques and practice Cool down	60 mins 50-60% of maximum heart rate 3000 steps
Goal-setting framework		SMART Goals: 1. Improved motivation 2. Improved Physical Fitness 3. Min 12,000 steps per week with Nordic walking	

		4. Improved coordination 5. Improved perceived well-being 6. Social interactions	
Week 3	Session 1	Warm up session 10 mins Nordic walking in nature- walking pace tailored to participants Cool down	50-60% of maximum heart rate 6000 steps
	Session 2	Warm-up session 10 mins Nordic walking in nature- walking pace tailored to participants Cool down	50-60% of maximum heart rate 6000 steps
Goal-setting framework		SMART Goals: 1. Improved motivation 2. Improved Physical Fitness 3. Min 12 000 steps per week with Nordic walking 4. Improved coordination 5. Improved perceived well-being 6. Social interactions 7. Willingness and capability of individual training	
Week 4	Session 1	Asynchronous training 60 mins	50-60% of maximum heart rate 6000 steps
	Session 2	Asynchronous training 60 mins	50-60% of maximum heart rate 6000 steps
Goal-setting framework		SMART Goals: 1. Improved motivation 2. Improved Physical Fitness 3. Min 12 000 steps per week with Nordic walking 4. Improved coordination 5. Improved perceived well-being 6. Social interactions	
Week 5	Session 1	Warm-up session 10 mins Nordic walking in nature- walking pace tailored to participants Cool down	50-60% of maximum heart rate 7000 steps
	Session 2	Final measurements and certificates Questionnaires Senior Fitness Test Closing the session Conclusions and take aways	Cca 90 mins 4 questionnaires 6 senior fitness items

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	FIT-YOGA/YOGA-DANCE

Programme goal - target	The goals of the training program: • Improve overall subjective well-being. • Improve balance. • Improve joint mobility. • Improve muscle strength. • Improve cardiorespiratory endurance. • Lower stress levels and improve psychological endurance.
Duration	Frequency 2 times/week. Duration of each session 75 mins. Length of intervention: 5 weeks.
Target group	The demographics of participants (gender, country, and health status) are older adults 55+ with basic mobility and no severe health issues.
Wearable device(s)	Polar Team Pro (may change!)

2.1.5.2. Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - In general, heart rate target: 40-50% of max HR - Feeling interested, and motivated. - Stress Level: We will measure it with the STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal, calm state (2:4:1) (vs. stress -breathing), or an improved level with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Group diary, which is used both by the trainer and the participants to log progress following each session ("1 sentence about today's training experience!") 4. Intensity: 4-5 (Light Effort).	
Week 1	Session 1	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Power walk of 15 mins. - Standing asanas for balance, 10 min - Asanas for spine and hip mobility, 15 mins. Use of Vinyasa flow (Surya Namaskar). - Asanas for core strength, 5 mins. - Asanas for flexibility, 10 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes.	1. Heart rate target: 40-50% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: normal breathing cycle (2:4:1)

		3. Intensity: low. 4. Learning mode: group.	
	Session 2	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Power walk 15 mins. - Asanas for Hip mobility, 15 mins. Use of Vinyasa flow (Moon Salutation/Chandra Namaskara). - Asanas for lower limb and core strength 25 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: low. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 40-50% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: normal breathing cycle (2:4:1)
Goal-setting framework		SMART Goals: - In general, heart rate target: 45-55% of max HR - Feeling interested, and motivated. - Stress Level: We will measure it with STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal, calm state (2:4:1) (vs. stress-breathing), or an improved level with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. Weekly milestones: Complete 2 sessions. Progress tracking: Group diary as described in Week1. 4. Intensity: 4-5 (Light Effort).	
Week 2	Session 1	1. Type of exercise: - Tuning in: Zen walk 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Guided improvisational dance 15 mins. - Standing asanas for lower limb strength, 20 mins. - Sitting asanas for upper limb and spine mobility, 10 mins. - Asanas for core strength, 10 min - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: low. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 45-55% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
	Session 2	1. Type of exercise: - Tuning in: Zen walk 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Guided improvisational dance for 10 mins. - Asanas for spine and upper limb mobility, 15 mins. Use of Sun Salutation (Surya Namaskar).	1. Heart rate target: 45-55% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)

		- Standing and sitting balancing partner asanas, 30 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: low. 4. Learning mode: Group	
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - In general, heart rate target: 50-55% of max HR - Feeling interested, integrated into the group, and motivated. - Stress Level: We will measure it with the STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal, calm state (2:4:1) (vs. stress -breathing), or an improved level with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Group diary as described above. 4. Intensity: 5-6 (Moderate).	
Week 3	Session 1	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Guided improvisational dance 15 mins. - Asanas for arm, shoulder, and neck mobility, 10 mins. - Asanas for spine mobility, balance, and core strength, 20 min - Sitting asanas for flexibility, 10 mins. - Breathwork and guided relaxation, 10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: moderate. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
	Session 2	1. Type of exercise: - Tuning in: Zen Walk 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Power walk 15 mins. - Standing Asanas for Balance, 15 min - Asanas for lower limb strength, 15 mins. - Asanas for flexibility, 10 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: moderate. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. I feel calm: 3-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - In general, heart rate target: 50-55% of max HR	

		- Feeling interested, integrated into the group, and motivated. - Stress Level: We will measure it with the STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal, calm state (2:4:1) (vs. stress -breathing), or an improved level with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Group diary as described above. 4. Intensity: 6-7 (Moderate to challenging)	
Week 4	Session 1	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Guided improvisational dance for 10 mins. - Vinyasa flow (Surya Namaskar) for mobility, 15 min - Standing partner asanas for balance and strengths, 20 mins. - Sitting partner asanas for flexibility, 10 min. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: moderate. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. I feel calm: 4-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
	Session 2	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Power walk 10 mins. - Asanas for spine mobility 10 mins. - Asanas for core strength and balance, 30 mins. - Asanas for flexibility 5 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: moderate. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. I feel calm: 4-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - Successfully perform all session exercises with modifications when necessary. - Feeling satisfied, integrated into the group, and motivated. - Stress Level: We will measure it with the STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal, calm state (2:4:1) (vs. stress -breathing), or an improved level	

		with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Group diary as described above. 4. Intensity: 7 (Challenging)	
Week 5	Session 1	1. Type of exercise: - Tuning in: Zen walk 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Guided improvisational dance 15 mins. - Asanas for hip mobility 15 mins. Use of Moon Salutation (Chandra Namaskara), 15 mins. - Asanas for lower limb strength 10 mins. - Asanas for flexibility, 10 mins. - Breathwork and guided relaxation, 10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: challenging. 4. Learning mode: Group	1. Heart rate target: 50-60% of max HR 2. I feel calm: 4-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)
	Session 2	1. Type of exercise: - Tuning in: Meditation 5 mins. - Cardio workout: Warm up 5 mins. Power walk 15 mins. - Standing partner asanas for balance, 10 mins. - Asanas for upper limb strength 5 mins. - Asanas for core strength, 15 mins. - Asanas for hip flexibility, 10 mins. - Breathwork and guided relaxation -10 mins. 2. Duration: 75 minutes. 3. Intensity: challenging. 4. Learning mode: Group	1. Maintain a 100 - 130 BPM heart rate between phases 2-4. 2. I feel calm: 4-5 3. Minimum calories burn: 120 4. Breathwork: extended breathing cycle (4:6:2)

2.1.6 Inquirium

2.1.6.1 Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	Pilates Mat
Programme goal - target	● Increase muscle strength ● Increase stability ● Improve motivation levels for participation in physical activities in general
Duration	Frequency: 2 times/week Duration of each session: 45-60 min Duration of intervention: 5 weeks
Target group	Age: 55+ Gender: Female Country: Cyprus Health status: No severe health issues with basic mobility

Wearable device(s)	Smartwatch
---------------------------	------------

2.1.6.2 Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		1. SMART Goals: Successfully perform all session exercises with modifications when necessary. 2. Weekly milestones: Attend both weekly sessions. 3. Progress tracking: By the end of session 2, participants should be able to perform basic Pilates exercises (less technical) correctly. 4. Monitoring intensity: Modified Borg Scale	
Week 1	Session 1	1. Type of exercise: Pilates mat (floor work) 2. Duration: 45 minutes. 3. Intensity: Low – 40-45% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Resistance bands	1. Heart rate target: 40-45% of max HR 2. Calories burned: 100-110kcal
	Session 2	1. Type of exercise: Pilates mat (floor work) 2. Duration: 45 minutes. 3. Intensity: Low – 40-45% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Resistance bands	1. Heart rate target: 40-45% of max HR 2. Calories burned: 100-110kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: Increase difficulty with the incorporation of light dumbbells (2-3kg) and introduce slightly more difficult variations of the previous week's exercises. 2. Weekly milestones: Attend both weekly sessions. 3. Progress tracking: Participants perform 8-12 reps with the dumbbells and increase repetitions (12-15) for the exercises with the resistance bands. 4. Monitoring intensity: Modified Borg Scale	
Week 2	Session 1	1. Type of exercise: Pilates mat (floor work) 2. Duration: 45 minutes. 3. Intensity: Low – 45-50% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Resistance bands and 2-3kg dumbbells	1. Heart rate target: 45-50% of max HR 2. Calories burned: 110-120kcal
	Session 2	1. Type of exercise: Pilates mat (floor work) 2. Duration: 45 minutes. 3. Intensity: Low – 45-50% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Resistance bands and 2-3kg dumbbells	1. Heart rate target: 45-50% of max HR 2. Calories burned: 110-120kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: Introduce a few standing exercises with the use of a fit ball (65-75cm) for support 2. Weekly milestones: Attend both weekly sessions 3. Progress tracking: By the end of the second session participants will become familiar with simple technical standing	

		exercises and be able to perform at least 8 reps with the support of the fit ball. 4. Monitoring intensity: Modified Borg Scale	
Week 3	Session 1	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 50 minutes. 3. Intensity: Low – Moderate 50-55% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. Calories burned: 120-130kcal
	Session 2	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 50 minutes. 3. Intensity: Low – Moderate 50-55% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	1. Heart rate target: 50-55% of max HR 2. Calories burned: 120-130kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: Improve balance and stability, by introducing single-legged standing exercises with the use of a fitball (65-75cm) for support. 2. Weekly milestones: Attend both weekly sessions 3. Progress tracking: By the end of session 2, participants should be able to increase repetitions on the standing exercises introduced last week (10-12) and become familiar with single-legged exercises. 4. Monitoring intensity: Modified Borg Scale	
Week 4	Session 1	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 55 minutes. 3. Intensity: Low - Moderate 50-60% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	1. Heart rate target: 50-60% of max HR 2. Calories burned: 130-140kcal
	Session 2	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 55 minutes. 3. Intensity: Low- Moderate 55-60% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	1. Heart rate target: 50-60% of max HR 2. Calories burned: 130-140kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: Improve balance and core stability, by introducing floor exercises with the use of a fitball (65-75cm) to increase the difficulty. 2. Weekly milestones: Attend both weekly sessions 3. Progress tracking: By the end of session 2, participants should be able to perform at least 6-8reps of floor exercises (2-3) of one set (difficulty will be increased gradually) 4. Monitoring intensity: Modified Borg Scale	
Week 5	Session 1	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 60 minutes.	1. Heart rate target: 50-60% of max HR 2. Calories burned: 140-150kcal

		3. Intensity: Low - Moderate 50 - 60% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	
	Session 2	1. Type of exercise: Pilates (floor and standing work) 2. Duration: 60 minutes. 3. Intensity: Low - Moderate 50 - 60% MHR 4. Learning mode: Group 5. Equipment: Fitballs, dumbbells (2-3kg), resistance bands	1. Heart rate target: 50-60% of max HR 2. Calories burned: 140-150kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	Silver Smart Pilates
Program goal - target	The goals of the training program are: • Improve adherence and results through the use of smart devices like a smartwatch/bracelet. • Improve emotional well-being. • Improve balance and strength. • Improve good posture.
Duration	Frequency: 2 times/week. Duration of each session: 60 min. Length of intervention: 5 weeks.
Target group	Age: between 55 and 85 Gender: females Country: Spain Health status: basic mobility and no severe health issues.
Wearable device(s)	Samsung Galaxy Watch Active (TBC)

2.1.7.2 Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		1. SMART Goals: • Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. • Stress level: to be monitored by the smartwatch and use of the Perceived Stress Scale (PSS-14) • Calories burnt: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: • Track activity with "Smiley rating scale" (first, intermediate, and last session of the intervention) • Attendance/non-attendance). 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 1	Session 1	1. Type of exercise: balance • balance static and dynamic	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50

		• perception added 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Calories burnt: 150 Kcal
	Session 2	1. Type of exercise: agility • Change direction, stop-and-go, step-off from the lines • Steeples and platforms 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: • Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. • Stress level: to be monitored by the smartwatch • Calories burnt: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: • Attendance/non-attendance. 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 2	Session 1	1. Type of exercise: flexibility/stability • Hip / thoracic ROM • Dynamic movements 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
	Session 2	1. Type of exercise: functional strength • Gymstick exercises • Speed strength (resistance bands) • Glut. max activation 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: • Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. • Stress level: to be monitored by the smartwatch and use of the Perceived Stress Scale (PSS-14) • Calories burnt: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: • Track activity with "Smiley rating scale" (first, intermediate, and last session of the intervention) • Attendance/non-attendance). 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 3	Session 1	1. Type of exercise: balance • balance static and dynamic • perception added 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal

	Session 2	1. Type of exercise: agility - Change direction, stop-and-go, step-off from the lines - Steeple and platforms 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. - Stress level: to be monitored by the smartwatch - Calories burnt: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: - Attendance/non-attendance. 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 4	Session 1	1. Type of exercise: flexibility/stability - Hip / thoracic ROM - Dynamic movements 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
	Session 2	1. Type of exercise: functional strength - Gym stick exercises - Speed strength (resistance bands) - Glut. max activation 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. - Stress level: to be monitored by the smartwatch and use of the Perceived Stress Scale (PSS-14) - Calories burnt: 150 Kcal per session 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions 3. Progress tracking: - Track activity with "Smiley rating scale" (first, intermediate, and last session of the intervention) - Attendance/non-attendance). 4. Monitoring intensity. Consider the Borg scale.	
Week 5	Session 1	1. Type of exercise: balance - balance static and dynamic - perception added 2. Duration: 60 minutes 3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal
	Session 2	1. Type of exercise: agility - Change direction, stop-and-go, step-off from the lines - Steeple and platforms 2. Duration: 60 minutes	Heart rate target: aim to maintain 50-60% of max HR. Stress level: 26 - 50 Calories burnt: 150 Kcal

		3. Intensity: low 4. Learning mode: Group	
--	--	--	--

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8 .1 Training Program Overview

Field	Description/Instructions
Training program title	VR boxing for 55+
Programme goal - target	To provide VR Boxing sessions and to measure Motivation, System usability, Pleasure, Intensity
Duration	5 weeks; 2 times per week
Target group	Age group between 55 and 65. Gender is 50/50
Wearable device(s)	Polar heart rate monitor VR headsets: Quest 2 and 3S

2.1.8 .2 Detailed Weekly Training Sessions

		Exercise details	Data-based goals
Goal-setting framework		Participants are using VR for the first time. We expect a period of introduction and "getting used to" this new technology. We expect the participants to become more confident after a few sessions and we expect to measure an increase in intensity level (Heart Rate) and perceived exertion (Borg Scale) over the period of the training sessions. Week 1 and 2: HR between 50 and 60% Borgscale between 9 and 10	
Week 1	Session 1	- VR boxing - Introduction to how to use the VR system - Performing at least 4 different tutorials in the app to learn the right movements: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, etc Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down - Intensity: Users choose their own intensity level at any target - Learning mode: group between 3 and 6 people per session	- Heart rate target: Between 50 and 60 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app - IPAQ questionnaire

	Session 2	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 50 and 60 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Motivation PALMS 2. Game experience: GEQ 3. Use of the headset: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 9-10 6. Enjoyment: PACES 7. Heartrate; Polar M400 chest strap 8. Training effort: energy expenditure 9. Training effort: level game intensity: Low
	Session 3	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 50 and 60 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale:9-10 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: energy expenditure 5. Training effort: level game intensity
Goal-setting framework		Participants are using VR for the first time. We expect a period of introduction and "getting used to" this new technology. We expect the participants to become more confident after a few sessions and we expect to measure an increase in intensity level (Heart Rate) and perceived exertion (Borg Scale) over the period of the training sessions. Week 1 and 2; HR between 50 and 60%; Borg scale between 9 and 10	
Week 2	Session 1	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 50 and 60 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 9-10 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: energy expenditure

			5. Training effort: level game intensity: Light
	Session 2	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 50 and 60 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 9-10 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: energy expenditure 5. Training effort: level game intensity: Light
Goal-setting framework		In week 3 and 4 we expect participants to get more confidence using VR while being active. The intensity of the level can increase and the measured heart rate as well as the perceived intensity might go up. HR between 60 and 70% Borgscale between 10 and 12	
Week 3	Session 1	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 60 and 70 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Motivation PALMS 2. Game experience: GEQ 3. Use of the headset: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 10-12 6. Enjoyment: PACES 7. Heartrate; Polar M400 chest strap 8. Training effort: energy expenditure 9. Training effort: level game intensity: light/intermediate
	Session 2	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 60 and 70 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app. Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 10-12 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap

			4. Training effort: energy expenditure 5. Training effort: level game intensity: light/intermediate
Goal-setting framework		In week 3 and 4 we expect participants to get more confidence using VR while being active. The intensity of the level can increase and the measured heart rate as well as the perceived intensity might go up. HR between 60 and 70% Borg scale between 10 and 12	
Week 4	Session 1	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 60 and 70 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app. Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 10-12 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: level game intensity: intermediate
	Session 2	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 60 and 70 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app Collected data: 1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 11-13 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: energy expenditure 5. Training effort: level game intensity: intermediate
Goal-setting framework		In the final week, we think participants have gained a certain level of expertise using VR. Although the training period is too short to measure any significant increase in fitness level, we expect possibly higher HR as well as a slightly higher level of perceived exertion due to the level of expertise and self-confidence performing the exercise at its highest intensity. HR between 70 and 80% Borg scale between 11 and 13	
Week 5	Session 1	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target	Heart rate target: Between 70 and 80 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app. Collected data:

		4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	1. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 11-13 2. Enjoyment: PACES 3. Heartrate; Polar M400 chest strap 4. Training effort: energy expenditure 5. Training effort: level game intensity: intermediate
	Session 2	1. VR boxing 2. Duration: Length of each session (e.g., 45 minutes). Including Warm-up and cool-down 3. Intensity: Users choose their own intensity level for any target 4. Learning mode: group between 3 and 6 people per session	Heart rate target: Between 70 and 80 % of maximum HR. Participants choose their own intensity level in the VR app. Collected data: 1. Motivation PALMS 2. Game experience: GEQ 3. Use of the headset: SUS 4. Cybersickness: CSQ-VR 5. Intensity of PA: BORG RPE scale; Target: 11-13 6. Enjoyment: PACES 7. Heartrate; Polar M400 chest strap 8. Training effort: energy expenditure 9. Training effort: level game intensity: intermediate



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 IKIGAI55

Ημερομηνία: Μάρτιος 2025

Συντονισμός της δημοσίευσης: INQUIRIUM Ltd



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

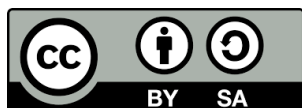
Generated with AI

Συντονιστής έργου:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Εταίροι του έργου:



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 οποιοδήποτε 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 οποιοδήποτε 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

1.1. Εισαγωγή.....	36
1.2 Διάρθρωση των προγραμμάτων 5 εβδομάδων	36
1.2.1 Λεπτομέρειες της άσκησης	36
1.2.2 Στόχοι βάσει δεδομένων	37
1.2.3 Σχέδιο εξέλιξης	37
1.2.4 Εκπαίδευση σε θέματα ψηφιακής επάρκειας	37
1.3 Εμπλοκή επαγγελματιών υγείας και άσκησης	37
1.4 Σκέψεις για την επιλογή της φορητής τεχνολογίας	37
2.1 Προγράμματα κατάρτισης Silver Smart	38
2.1.1 Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	38
2.1.1.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	38
2.1.1.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	39
2.1.2 Diputación De Zamora	41
2.1.2.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	41
2.1.2.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	42
2.1.3 Università Delle Libere Del Fvg	46
2.1.3.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	46
2.1.3.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	46
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság	49
2.1.4.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	49
2.1.4.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	50
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	52
2.1.5.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	52
2.1.5.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	52
2.1.6 Inquirium.....	57
2.1.6.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	57
2.1.6.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	58
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	60
2.1.7.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	60
2.1.7.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	60
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	63
2.1.8.1 Επισκόπηση προγράμματος κατάρτισης.....	63
2.1.8.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης.....	63

1.1. 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 διαθέσιμα σε κάθε αθλητικό εκπαιδευτή (με την απαραίτητη πιστοποίηση/εκπαίδευση) σε επτά διαφορετικές γλώσσες (Αγγλικά, Ελληνικά, Ισπανικά, Ιταλικά, Ουγγρικά, Πορτογαλικά και Ολλανδικά), όπως φαίνεται παρακάτω, διασφαλίζοντας αποτελεσματική εκπαίδευση και διαρκή κίνητρο κατά τη διάρκεια των δια ζώσης συνεδριών και μακροπρόθεσμα.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα σωματικών ασκήσεων, όπως Hatha yoga, προπόνηση δύναμης για την πρόληψη της σαρκωπενίας, 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.

1.2 Διάρθρωση των προγραμμάτων 5 εβδομάδων

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

1.2.1 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.

1.2.2 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.

1.2.3 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.

1.2.4 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.

1.3 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.

1.4 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

2.1.1.1 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).

2.1.1.2 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

2.1.2.1 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.

	• Καυστήρηση 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

2.1.2.2 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 • Ανοψώσεις 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 Α (3) και Β (1) - Αλλά ανάποδα με κινήσεις - Πολεμιστές I, II και III - Μισό περιστέρι με προέκταση - Στάση καμήλας - Σανασα 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 Smile" (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 α) Καταλήψεις με βάρη β) 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 Libere Del Fvg

2.1.3.1 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 καθορισθεί τις επόμενες ημέρες με τον εκπαιδευτή)

2.1.3.2 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

2.1.4.1 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.

2.1.4.2 Λεπτομερείς εβδομαδιαίες συνεδρίες κατάρτισης

		Λεπτομέρειες άσκησης	Στόχοι βασισμένοι σε δεδομένα
Πλαίσιο καθορισμού στόχων για το σύνολο της παρέμβασης		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)	
Εβδομάδα 1	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)

2.1.5.1 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!)

2.1.5.2 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: Εβδομάδα 1. 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

2.1.6.1 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

2.1.6.2 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.	1. Στόχος καρδιακού ρυθμού: 45-50% της μέγιστης HR

		3. Ένταση: 45-50% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: kg.	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. 3. Ένταση: 50-60% MHR 4. Λειτουργία εκμάθησης: . 5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	1. Στόχος καρδιακών παλμών: 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας 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: .	1. Στόχος καρδιακής συχνότητας: 50-60% της μέγιστης HR 2. Καμένες θερμίδες: 130-140kcal

		5. Εξοπλισμός: (2-3kg), ταινίες αντίστασης.	
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

2.1.7.1 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)

2.1.7.2 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 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: λειτουργική δύναμη - Ασκήσεις Gymstick - Δύναμη ταχύτητας (ταινίες αντίστασης) - Μέγιστη ενεργοποίηση του Glut. 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 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal

		4. Λειτουργία εκμάθησης: .	
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 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: λειτουργική δύναμη • Ασκήσεις με ραβδί γυμναστικής • Δύναμη ταχύτητας (ταινίες αντίστασης) • Μέγιστη ενεργοποίηση του Glut. 2. Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά	Στόχος καρδιακής συχνότητας: στόχος είναι να διατηρήσετε το 50-60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Επίπεδο άγχους: 26 - 50 Καμένες θερμίδες: 150 Kcal

		3. Ένταση: χαμηλή 4. Λειτουργία εκμάθησης: .	
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: ευκίνησια - 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

2.1.8.1 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

2.1.8.2 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 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: 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	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

		4. Τρόπος μάθησης: ομάδα μεταξύ 3 και 6 ατόμων ανά συνεδρία	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). 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. 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
--	--	--	--



Desarrollo de capacidades en diseño de formación sostenible y motivadora mejorada mediante tecnologías inteligentes para personas mayores.

IKIGAI 55

Programas de formación Silver Smart

D3.2 Programas de formación Silver Smart

Escrito por los socios del proyecto IKIGAI55

Fecha: Marzo 2025

Coordinación de la publicación: INQUIRIUM LTD



Co-funded by
the European Union

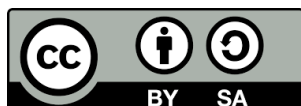
Generada con IA

Coordinador del proyecto:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Socios del proyecto:



Esta guía se publica bajo la licencia de Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons.

Usted es libre de:

- Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
- Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia.
- Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

Compartir bajo la misma licencia — Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos

Tabla de contenido

1.1. Introducción.....	73
1.2 Estructuración de los programas de 5 Semanas	74
1.2.1 Detalles del ejercicio.....	74
1.2.2 Objetivos basados en datos	74
1.2.3 Progresión del plan	74
1.2.4 Digital competency training	74
1.3 Implicar a los profesionales médicos y de ejercicio	75
1.4 Consideraciones para elegir tecnología ponible.....	75
2.1 Programas de entrenamiento Silver Smart.....	76
2.1.1 University of Thessaly	76
2.1.1.1. Resumen del programa de entrenamiento	76
2.1.1.2. Sesiones de formación semanales detalladas.....	77
2.1.2 Diputación De Zamora	79
2.1.2.1 Resumen del programa de entrenamiento	79
2.1.2.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	79
2.1.3 Università Delle Libereità Del Fvg.....	83
2.1.3.1 Resumen del programa de entrenamiento	83
2.1.3.4 Sesiones de formación semanales detalladas.....	84
2.1.4 Trebag Sociedad de Responsabilidad Limitada de Gestión de Propiedad Intelectual y Proyectos	86
2.1.4.1 Resumen del programa de entrenamiento	86
2.1.4.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	87
2.1.5 Weople (Tabela Espontânea Unipessoal Lda)	89
2.1.5.1 Resumen del programa de entrenamiento	89
2.1.5.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	89
2.1.6 Inquirium.....	94
2.1.6.1 Resumen del programa de entrena	94
2.1.6.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	95
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	97
2.1.7.1 Training Program Overview	97
2.1.7.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	98
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	100
2.1.8.1 Vista general del programa de formación	100
2.1.8.2 Sesiones de formación semanales detalladas.....	101

1.1. Introducción

Los Programas de Entrenamiento Silver Smart (D3.2) son planes de entrenamiento personalizados de 5 semanas diseñados para adultos mayores (55+), que incluyen un plan de entrenamiento de fitness basado en aprendizaje combinado. El entregable D3.2 está asociado al T3.2, y ambos son componentes cruciales del proyecto IKIGAI55. T3.2 conduce a D3.2, que implica el desarrollo de programas de entrenamiento científicamente diseñados específicamente para adultos de 55 años en adelante. Los programas que se encuentran a continuación estarán disponibles para cualquier monitor deportivo (con la certificación/formación necesaria), garantizando una formación eficaz y una motivación sostenida durante las sesiones presenciales y a largo plazo en siete idiomas diferentes (inglés, griego, español, italiano, húngaro, portugués y neerlandés).

Los programas de entrenamiento incluyen una amplia variedad de ejercicios físicos, tales como Hatha yoga, entrenamiento de fuerza para prevenir la sarcopenia, ejercicios aeróbicos Fit & Dance, marcha nórdica, Fit Yoga & Yoga-Dance, Pilates en colchoneta, gimnasia de mantenimiento y boxeo en realidad virtual (VR Boxing). Además, los socios incorporarán un marco estructurado para la evaluación digital del entrenamiento mediante 'herramientas inteligentes', estrategias de motivación basadas en datos (por ejemplo, el número de pasos realizados durante el programa de entrenamiento), prescripción de ejercicios y establecimiento de objetivos inteligentes.

Para maximizar la participación y la accesibilidad en algunos casos, los programas combinarán el aprendizaje en línea y presencial. Esto se logrará integrando enfoques instruccionales sincrónicos y asincrónicos, como 1) sesiones de entrenamiento en línea, 2) frases motivacionales o 3) instrucciones y consejos para las próximas sesiones de entrenamiento presencial. Además, el programa de entrenamiento de 5 semanas comenzará con una fase preparatoria, en la que se presentará a los participantes el plan de entrenamiento y recibirán orientación sobre el uso efectivo de las herramientas inteligentes, asegurando que estén completamente preparados para comenzar su viaje de entrenamiento físico.

Finalmente, para evaluar los aspectos de salud y motivación antes y después de la intervención, los participantes completarán cuestionarios estandarizados, incluyendo la Escala de Usabilidad del Sistema (SUS), la Teoría Unificada de Aceptación y Uso de

Tecnología 2 (UTAUT2) y el Índice de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud (WHO-5). Estas evaluaciones proporcionarán información valiosa sobre la experiencia de los participantes, la aceptación de la tecnología, la motivación y el bienestar general, garantizando la optimización continua del programa y su éxito a largo plazo.

1.2 Estructuración de los programas de 5 Semanas

Para crear un programa de formación de 5 semanas atractivo y eficaz, cada sesión semanal incluye los siguientes componentes:

1.2.1 Detalles del ejercicio

- Tipo, duración, frecuencia e intensidad de cada sesión.
- Se incluyen diversos programas de aeróbicos, fuerza, flexibilidad y equilibrio, los cuales deben ajustarse a las necesidades individuales de cada participante.
- Para los ejercicios cardiovasculares, se puede utilizar la fórmula de Karvonen para establecer zonas de frecuencia cardíaca adaptadas al nivel de condición física de cada persona.

1.2.2 Objetivos basados en datos

- Se deben establecer objetivos cuantificables basados en las métricas iniciales de cada participante, como la frecuencia cardíaca, el conteo de pasos o el gasto calórico.
- Los objetivos son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (objetivos SMART).
- Herramientas como la fórmula de Harris-Benedict pueden usarse para estimar el gasto energético en función de la intensidad y la frecuencia de la actividad.

1.2.3 Progresión del plan

- Cada semana se basa en la anterior, aumentando gradualmente la frecuencia, la intensidad o la duración para cumplir las recomendaciones de la OMS y la ACSM.

1.2.4 Digital competency training

- Cada programa dedica un tiempo a que los participantes aprendan a utilizar herramientas inteligentes para realizar un seguimiento de las métricas de salud, controlar los objetivos y utilizar recursos de ejercicio en línea.

1.3 Implicar a los profesionales médicos y de ejercicio

- Debido a las diferentes necesidades de salud de los adultos mayores, es preciso involucrar a profesionales del ejercicio certificados y, cuando sea necesario, a personal médico para las evaluaciones iniciales y la supervisión. Considere lo siguiente:
- Profesionales del ejercicio: Sólo los especialistas certificados en ejercicio con formación en Ciencias del Deporte, Educación Física o Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores deben supervisar las sesiones de entrenamiento. Deben ajustar los ejercicios en función de la capacidad de cada participante, centrándose en la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.
 - Papel de los fisioterapeutas: Los fisioterapeutas pueden ser consultados para los participantes que se están recuperando de cirugías o lesiones, especialmente aquellos en proceso de rehabilitación. Los fisioterapeutas son generalmente responsables de la recuperación, no de la prescripción de ejercicios.
- Personal médico: Involucrar a médicos para realizar evaluaciones de salud iniciales con el fin de evaluar los niveles de aptitud física de los participantes y proporcionar la autorización médica cuando sea necesario. Su rol es principalmente monitorear los riesgos para la salud y ofrecer apoyo de emergencia si es necesario.

1.4 Consideraciones para elegir tecnología ponible.

Se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones al seleccionar los dispositivos ponibles:

6. Facilidad de uso: Los dispositivos deben ser sencillos de manejar, con interfaces claras y aplicaciones compatibles para monitorizar métricas de salud como la frecuencia cardíaca, los pasos y los patrones de sueño.
7. Precisión y fiabilidad: Es fundamental que los dispositivos estén validados en cuanto a precisión, especialmente en el seguimiento de la frecuencia cardíaca, el conteo de pasos y el gasto energético.
8. Compatibilidad con los objetivos del programa de entrenamiento: Se deben seleccionar dispositivos compatibles con el marco de objetivos SMART,

permitiendo a los participantes establecer, seguir y revisar objetivos personalizados.

9. Privacidad y accesibilidad de los datos: Los dispositivos deben cumplir con el RGPD para proteger los datos de los participantes. Se debe proporcionar orientación sobre el almacenamiento y la compartición segura de datos de salud, resaltando la importancia de la privacidad en el uso de la tecnología.
10. Accesibilidad a los dispositivos: Para garantizar la inclusión, los socios pueden asignar un presupuesto destinado a los participantes que no puedan permitirse estos dispositivos, facilitando así un acceso equitativo al programa de entrenamiento.

2.1 Programas de entrenamiento Silver Smart

2.1.1 University of Thessaly

2.1.1.1. Resumen del programa de entrenamiento

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa de formación	Hatha Yoga.
Objetivo del programa - meta	Los objetivos del programa de entrenamiento son: • Aumentar la fuerza muscular. • Aumentar la flexibilidad. • Aumentar la forma física. • Aumentar los niveles de bienestar emocional. • Disminuir los niveles de estrés. • Aumentar la socialización con los compañeros. • Aumentar la intensidad de los entrenamientos de suave a moderada (aumentando progresivamente cada semana).
Duración	La frecuencia será de 2 veces por semana durante 45-60 min. Este programa se seguirá durante 5 semanas.
Grupo objetivo	Los participantes serán hombres y mujeres de 55 años o más. Antes de su participación, deberán presentar un certificado médico de su doctor que les autorice a realizar ejercicio durante las siguientes 5 semanas.
Dispositivo(s) ponibles	El estudio utilizará <i>smartwatches</i> que medirán la frecuencia cardíaca tanto en reposo como durante el ejercicio, así como el tiempo total de participación en cada programa. A partir de estos datos, podremos observar la variabilidad de la frecuencia cardíaca y determinar si este tiempo puede aumentar progresivamente a medida que mejora la forma física. Además, utilizaremos la escala de Borg para controlar la intensidad del ejercicio y el índice de bienestar de la Organización Mundial de la Salud (OMS-5) para controlar y medir el bienestar subjetivo (incluido el estado de ánimo, la vitalidad y la autoestima).

2.1.1.2. Sesiones de formación semanales detalladas

		Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos		Semana 1: Fundamentos y estiramientos suaves 1. Objetivos SMART: Conseguir posturas suaves de yoga (al menos tres). 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Incluir espacio para que el formador/participante registre el progreso en cada sesión. 4. Seguimiento de la intensidad (escala de Borg). 5. Escala OMS-5	
Semana 1	Sesión 1	Duración por sesión 45 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento) Intensidad: De suave a moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Introducir movimientos básicos y ejercicios de respiración para mayor comodidad y movilidad. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 40-50% de la FC máxima
	Sesión 2	Duración por sesión 45 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento) Intensidad: De suave a moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Introducir movimientos básicos y ejercicios de respiración para mayor comodidad y movilidad. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 40-50% de la FC máxima
Marco de fijación de objetivos		Semana 2: Construyendo fuerza y equilibrio 1. Objetivos SMART: Lograr más repeticiones durante el yoga incluso con mancuernas (máximo 2- 3 kilogramos). 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Incluir espacio para que el formador/participante registre el progreso en cada sesión. 4. Seguimiento de la intensidad (escala de Borg). 5. Escala OMS-5	
Semana 2	Sesión 1	Duración por sesión: 50 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento), 1 par de mancuernas de 2 kilos por persona Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: centrarse en el equilibrio, el desarrollo de la fuerza y la estabilidad del tronco. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 50-60% de la FC máxima
	Sesión 2	Duración por sesión: 50 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento), 1 par de mancuernas de 2 kilos por persona Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: centrarse en el equilibrio, el desarrollo de la fuerza y la estabilidad del tronco. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 50-60% de la FC máxima

Marco de fijación de objetivos		Semana 3: Mejora de la flexibilidad y el compromiso básico 1. Objetivos SMART: Lograr posturas de yoga más complicadas (3 posturas). 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Incluir espacio para que el formador/participante registre el progreso en cada sesión. 4. Seguimiento de la intensidad (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
Semana 3	Sesión 1	Duración por sesión: 55 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento), rodillo de espuma Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Realizar las posturas más tiempo y los estiramientos más profundos, a la vez que se mejora la conciencia corporal. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 50-60% de la FC máxima
	Sesión 2	Duración por sesión: 55 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y banda (opcional para ayuda al estiramiento), rodillo de espuma Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Duración por sesión: 55 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y correa (opcional para ayuda al estiramiento), rodillo de espuma Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea
Marco de fijación de objetivos		Semana 4: Resistencia y refinamiento del equilibrio 1. Objetivos SMART: Conseguir más rondas en las posturas de yoga y aguantar más segundos en cada postura [Saludo al Sol (modificado, 3-4 rondas), Postura del Árbol (aguantar 15 seg por lado), Guerrero III (con apoyo), Plancha lateral (modificada sobre las rodillas)]. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Incluir espacio para que el formador/participante registre el progreso en cada sesión. 4. Seguimiento de la intensidad (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
Semana 4	Sesión 1	Duración por sesión: 60 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y correa (opcional para ayuda al estiramiento) Intensidad: Moderada - Alta Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Aumentar la resistencia y centrarse en el perfeccionamiento del equilibrio. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 50-60% de la FC máxima
	Sesión 2	Duración por sesión: 60 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y correa (opcional para ayuda al estiramiento) Intensidad: Moderada-alta Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Aumentar la resistencia y centrarse en el perfeccionamiento del equilibrio. Objetivo de frecuencia cardíaca: Mantener el 50-60% de la FC máxima
Marco de fijación de objetivos		Semana 5: Consolidación y conexión mente-cuerpo 1. Objetivos SMART: Conseguir posturas de yoga más complicadas y combinarlas con la respiración (5 posturas). 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Incluir espacio para que el formador/participante registre el progreso en cada sesión.	

		4. Seguimiento de la intensidad (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
Semana 5	Sesión 1	Duración por sesión: 60 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y correa (opcional para ayuda al estiramiento), rodillo de espuma Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Progresar integrando la respiración, el movimiento y la concentración mental para mejorar el bienestar. Objetivo de frecuencia cardiaca: Mantener el 60% de la FC máxima
	Session 2	Duración por sesión: 60 minutos Material: Esterilla de yoga, bloque y correa (opcional para ayuda al estiramiento), rodillo de espuma Intensidad: Moderada Modo de aprendizaje: en grupo/en línea	Objetivo: Progresar integrando la respiración, el movimiento y la concentración mental para mejorar el bienestar. Objetivo de frecuencia cardiaca: Mantener el 60% de la FC máxima

2.1.2 Diputación De Zamora

2.1.2.1 Resumen del programa de entrenamiento

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa de formación	Entrenamiento de fuerza para prevenir la sarcopenia en personas mayores
Objetivo del programa - meta	Los objetivos del programa de formación son: - Mejorar la adherencia y los resultados mediante el uso de dispositivos inteligentes como un smartwatch o una pulsera. - Entrenamiento de fuerza. - Retrasar la sarcopenia y su deterioro asociado: pérdida de masa muscular, caídas, deterioro cognitivo. - Mejorar el bienestar físico y emocional.
Duración	Frecuencia: 2-3 veces por semana. Duración de cada sesión: 60 min. Duración de la intervención: 5 semanas.
Grupo objetivo	Edad: entre 55 y 60 años Sexo: femenino/masculino País: España Estado de salud: movilidad básica y sin problemas graves de salud.
Dispositivo(s) ponibles	Plataforma de Tics de la Diputación con software de ejercicios de prevención -Nutrición

2.1.2.2 Sesiones de formación semanales detalladas

	Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
--	------------------------	----------------------------

Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Ritmo cardíaco objetivo: aspirar a mantener el 50-60% del ritmo cardíaco máximo. - Nivel de estrés: se controlará en función de los parámetros de medición del Smartwatch elegidos. - Calorías quemadas: se medirán en función de las características de la persona: peso inicial y condición física: 160-250 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento de los progresos: - Seguimiento de la actividad con la «Smiley Rating Scale» (primera, intermedia y última sesión de la intervención). - Asistencia/no asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 1	Sesión 1 Piernas y glúteos	1. Tipos de ejercicio incluyendo: - Sentadillas en silla - Elevaciones de talón - Paso adelante (zancadas) 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal
	Sesión 2 Brazos y espalda	1. Tipos de ejercicio que incluyen: - Remo con bandas elásticas o mancuernas. - Rotación de bíceps con mancuernas - Presión de hombros con mancuernas 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 150-160Kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardíaca máxima. - Nivel de estrés: se controlará con el smartwatch. - Calorías quemadas: 150-160 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento de los progresos: - Asistencia/no asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considere la escala de Borg	
Semana 2	Sesión 1 Abdomen y equilibrio	1. Tipos de ejercicio que incluye: - Plancha isométrica sobre pared o silla. - Marcha en el sitio con las rodillas elevadas - Equilibrio con una sola pierna 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardíaca objetivo: intente mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150-160 Kcal
	Sesión 2	1. Tipos de ejercicios que incluyen:	Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener

	Yoga de fuerza	• Calentamiento (Gato-Vaca.5 min.) • Saludos al sol A (3) y B (1) • Postura del perro boca abajo con movimientos • Postura del guerrero I, II y III • Media paloma con extension • Postura del camello • Savasana 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media-alta 4. Modo de aprendizaje: Grupo	el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 200-250 Kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardiaca: mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardiaca máxima. - Nivel de estrés: se controlará con el smartwatch y utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento de los progresos: - Seguimiento de la actividad con la «Smiley Rating Scale» (primera, intermedia y última sesión de la intervención.) - Asistencia/no asistencia). 4. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 3	Sesión 1 Fuerza total	1. Tipo de ejercicio: Fuerza total • Piernas • Empuje • Core a) Sentadillas con peso b) Peso muerto con c) Mancuernas d) Flexiones de hombros e) Elevaciones de talón 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardiaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal
	Sesión 2 Fuerza funcional	1. Tipo de ejercicio: Fuerza funcional • Tirón • Abdomen • Movilidad a) Empuje de caderas b) Zancadas con mancuernas c) Plancha lateral d) Saltos 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardiaca objetivo: intente mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal
Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardiaca: mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima.	

		- Nivel de estrés: a controlar con el smartwatch. - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento de los progresos: - Asistencia/no asistencia. 4. Control de la intensidad. Considere la escala de Borg.	
Semana 4	Sesión 1 Fuerza, flexibilidad y estabilidad	1. Tipo de ejercicio: fuerza/flexibilidad/estabilidad. • Sentadillas con peso • Empuje de pecho con mancuernas. • Core y equilibrio. Árbol 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardiaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal
	Sesión 2 Fuerza funcional	1. Tipo de ejercicio: fuerza funcional • Ejercicios con bastón de gimnasia • Fuerza de velocidad (bandas de resistencia) • Flexiones asistidas o remos con mancuernas 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardiaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardiaca: mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardiaca máxima. - Nivel de estrés: se controlará con el reloj inteligente y utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento de los progresos: - Seguimiento de la actividad con «Smiley Rating Scale» (primera, intermedia y última sesión de la intervención.) - Asistencia/no asistencia). 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 5	Sesión 1 Equilibrio físico	1. Tipo de ejercicio: equilibrio para reforzar la estabilidad, coordinación y prevenir caídas. • Postura del flamenco • Plancha frontal y lateral • Sentadilla isométrica de pared • Elevaciones de talón sobre un pie • Pasos laterales con banda elástica 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja-media	Frecuencia cardiaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal

		4. Modo de aprendizaje: en grupo	
	Sesión 2 Equilibrio emocional	1. Tipo de ejercicio: estrategia de mentalidad positiva - Respiración consciente - Música para el estado de ánimo - Mindfulness - Meditación y relajación 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: en grupo	Frecuencia cardiaca objetivo: tratar de mantener el 50-60% de la frecuencia cardiaca máxima. Nivel de esfuerzo: 26 - 50 Calorías quemadas: 160 Kcal

Plan de alimentación

Alimentación saludable 1. Plan de comidas con los objetivos de: Garantizar una cantidad suficiente de proteínas para el mantenimiento y el crecimiento muscular. Incluir fuentes de energía saludables para favorecer el rendimiento. Prevenir deficiencias de vitaminas y minerales esenciales para la salud muscular. 2. Duración: 60 minutos 3. Modo de aprendizaje: Grupo	Recomendaciones adicionales para prevenir la sarcopenia: -Ingesta recomendada de proteínas: ☞ 1,2 - 1,5 g de proteínas por kg de peso corporal (aprox. 60-80 g de proteínas/día para ti). ☞ Ejemplo: 1 pechuga de pollo (120 g) tiene aproximadamente 30 g de proteínas . -Suplementación (en caso necesario): ☞ Vitamina D y calcio (para los huesos y la fuerza). ☞ Omega-3 (antiinflamatorio y ayuda a la síntesis muscular). ☞ Creatina (puede ayudar a mantener la masa muscular). -Hidratación: ☞ Mínimo 2 litros de agua al día para evitar la fatiga muscular.
---	--

2.1.3 Università Delle Liberetà Del Fvg

2.1.3.1 Resumen del programa de entrenamiento

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa de formación	Ejercicios aeróbicos de fitness y baile
Objetivo del programa	Objetivos del programa de entrenamiento - Mejorar la función cardiorrespiratoria - Mejorar la fuerza muscular - Mejorar la flexibilidad - Mejorar la movilidad articular
Duración	Frecuencia: 2 veces por semana Duración: 60 min Duración de la intervención: 5 semanas
Grupo objetivo	Mayores de 55 años sin problemas graves de salud

Dispositivo(s) ponible(s)	Fitbit o banda inteligente (a definir en los próximos días con el entrenador)
----------------------------------	---

2.1.3.4 Sesiones de formación semanales detalladas

		Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: tratar de mantener entre el 30 y el 40% de la frecuencia cardíaca, a partir de 100 kcal por sesión, 2000 pasos 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: Aumento de la intensidad de la semana 1 a la 5, asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 1	Sesión 1	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, estocadas, steps) Duración: 40 min Intensidad: baja-media Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 100 kcal
	Sesión 2	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, estocadas, steps). Duración: 40 min Intensidad: baja-media Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 100 kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: tratar de mantener entre el 30 y el 40% de la frecuencia cardíaca, a partir de 100 kcal por sesión, 2000 pasos 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: Aumento de la intensidad de la semana 1 a la 5, asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 2	Sesión 1	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal

	Sesión 2	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y mejoran la función cardiorrespiratoria, seguidas de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: tratar de mantener entre el 40 y el 50% de la frecuencia cardíaca, a partir de 150 kcal por sesión, 3000 pasos 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: Aumento de la intensidad de la semana 1 a la 5, asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 3	Sesión 1	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: en grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal
	Sesión 2	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: en grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 2000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal
Marco de formación de objetivos		1. Objetivos SMART: tratar de mantener entre el 40 y el 50% de la frecuencia cardíaca, a partir de 150 kcal por sesión, 3000 pasos 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: Aumento de la intensidad de la semana 1 a la 5, asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 4	Sesión 1	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento.	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 3000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal

		(caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: en grupo	
	Session 2	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 45 min Intensidad: moderada Modo de aprendizaje: en grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener un 40/50% 2. Recuento de pasos: 3000 pasos 3. Calorías quemadas: 150 kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: tratar de mantener entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardíaca, a partir de 200 kcal por sesión, 4000 pasos 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: Aumento de la intensidad de la semana 1 a la 5, asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Semana 5	Sesión 1	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, zancadas, steps, saltos) Duración: 50 min Intensidad: alta Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener el 50/60% 2. Recuento de pasos: 4000 pasos 3. Calorías quemadas: 200 kcal
	Sesión 2	Secuencias de ejercicios cardiovasculares (incluyendo steps), que ayudan a quemar calorías y a mejorar la función cardiorrespiratoria, seguidos de ejercicios de tonificación y estiramiento. (caminar, sentadillas, estocadas, steps, saltos) Duración: 50 min Intensidad: alta Modo de aprendizaje: Grupo	1. Frecuencia cardíaca objetivo: tratar de mantener el 50/60% 2. Recuento de pasos: 4000 pasos 3. Calorías quemadas: 200 kcal

2.1.4 Trebag Sociedad de Responsabilidad Limitada de Gestión de Propiedad Intelectual y Proyectos

2.1.4.1 Resumen del programa de entrenamiento

Área	Descripción/Instrucciones
------	---------------------------

Título del programa	Marcha nórdica
Objetivo del programa	Los objetivos del programa de entrenamiento son: • Aprender los fundamentos de la marcha nórdica • Aprender técnicas específicas de calentamiento y enfriamiento • Conseguir una técnica segura y sólida para el posterior autoentrenamiento • Mejorar el equilibrio, la fuerza y la resistencia • Aprender a utilizar las pulseras inteligentes para ponerse en forma • Mejorar el bienestar y la interacción social • Mejora de la motivación • Mejora de la condición física • 10.000 pasos a la semana con la marcha nórdica • Mejor bienestar percibido • Mejora de la coordinación
Duración	5 semanas de entrenamiento. 2 sesiones de 60-80 minutos. Sincrónica con formador y asincrónica sin formador. 60%/40%. 4 controles en línea en la semana 2-5.
Grupo objetivo	Mayores de 60 años sin problemas graves de salud.
Dispositivo(s) ponible(s)	Pulsera inteligente, báscula inteligente.

2.1.4.2 Sesiones de formación semanales detalladas

	Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos	Objetivos SMART Conocimientos sobre: 1. Pasos básicos y técnicas de Marcha Nórdica 2. Equipamiento básico necesario de Marcha Nórdica 3. Manejo de wearables inteligentes 4. Orientación sobre la propia condición física y niveles de actividad (SFT e IPAQ)	
Week 1	Objetivos SMART: Conocimiento sobre: Pasos y técnicas básicas de la marcha nórdica. Equipamiento básico necesario para la marcha nórdica. Manejo de dispositivos inteligentes portables. Orientación sobre la propia condición física y niveles de actividad (SFT e IPAQ).	
	Sesión 1	Sesión introductoria. ¿Qué es la marcha nórdica? ¿Por qué iniciarla? Introducción a las herramientas inteligentes de fitness. Presentación del programa. Consentimientos informados y cuestionario PAR-Q para las personas interesadas en unirse. Unos 60 minutos, Presentaciones, debates, PARQ

	Sesión 2	Realización de pruebas en papel. Test de condición física para adultos mayores (Rikli y Jones) y mediciones con báscula inteligente. Primeros pasos en la marcha nórdica.	Aproximadamente 90 minutos 4 cuestionarios 6 pruebas de condición física para personas mayores
Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART: 1. Mejora de la técnica de la Marcha Nórdica 2. Mejora de la motivación 3. Mejora de la forma física 4. Mínimo 4.000 pasos a la semana con la marcha nórdica 5. Mejora de la coordinación 6. Mejora del bienestar percibido 7. Interacciones sociales	
Semana 2	Sesión 1	Sesión de calentamiento 10 min Técnicas básicas y primeros pasos en marcha nórdica Vuelta a la calma	60 minutos 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 1000 pasos
	Sesión 2	Sesión de calentamiento 10 min Repaso de técnicas y práctica Vuelta a la calma	60 minutos 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 3000 pasos
Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART: 1. Mejora de la motivación 2. Mejora de la forma física 3. Mínimo 12.000 pasos a la semana con la marcha nórdica 4. Mejora de la coordinación 5. Mejora del bienestar percibido 6. Interacciones sociales	
Semana 3	Sesión 1	Sesión de calentamiento: 10 minutos Marcha nórdica en la naturaleza con ritmo adaptado a los participantes Enfriamiento	50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 6.000 pasos
	Sesión 2	Sesión de calentamiento: 10 minutos Marcha nórdica en la naturaleza con ritmo adaptado a los participantes Sesión de enfriamiento	50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 6.000 pasos
Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART: 1. Mejora de la motivación 2. Mejora de la forma física 3. Mínimo 12 000 pasos a la semana con la marcha nórdica 4. Mejora de la coordinación 5. Mejora del bienestar percibido 6. Interacciones sociales 7. Disposición y capacidad de formación individual	
Semana 4	Sesión 1	Formación asíncrona de 60 min	50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 6000 pasos
	Sesión 2	Formación asíncrona de 60 min	50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 6000 pasos

Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART:	
		1. Mejora de la motivación 2. Mejora de la forma física 3. Mínimo 12 000 pasos a la semana con la marcha nórdica 4. Mejora de la coordinación 5. Mejora del bienestar percibido 6. Interacciones sociales	
Semana 5	Sesión 1	Sesión de calentamiento 10 mins Marcha nórdica en la naturaleza con ritmo adaptado a los participantes Enfriamiento	50-60% de la frecuencia cardíaca máxima 7.000 pasos
	Sesión 2	Mediciones finales y entrega de certificados Cuestionarios Test físico para personas mayores Cierre de la sesión Conclusiones y aprendizajes	Aproximadamente 90 mins 4 cuestionarios 6 pruebas de condición fitness para mayores

2.1.5 Weople (Tabela Espontânea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 Resumen del programa de entrenamiento

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa	FIT-YOGA/YOGA-DANCE
Objetivo del programa	Los objetivos del programa de formación: • Mejorar el bienestar subjetivo general. • Mejorar el equilibrio. • Mejorar la movilidad articular. • Mejorar la fuerza muscular. • Mejorar la resistencia cardiorrespiratoria. • Disminuir los niveles de estrés y mejorar la resistencia psicológica.
Duración	Frecuencia 2 veces/semana. Duración de cada sesión 75 minutos. Duración de la intervención: 5 semanas.
Grupo destinatario	Los datos demográficos de los participantes (sexo, país y estado de salud) son adultos mayores de 55 años con movilidad básica y sin problemas graves de salud.
Dispositivo(s) ponible(s)	Polar Team Pro (¡puede variar!)

2.1.5.2 Sesiones de formación semanales detalladas

	Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos	1. Objetivos SMART: -En general, objetivo de frecuencia cardíaca: 40-50% de la frecuencia cardíaca máxima. - Sentirse interesado y motivado.	

		- Nivel de estrés: Lo mediremos con el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI antes del pilotaje y después del mismo. Durante las sesiones, utilizaremos sólo 1 ítem de este inventario («Me siento tranquilo») para evaluar en una escala Likert de 1-5 al principio y al final de la clase. (1= en absoluto, 5= completamente) - Capacidad pulmonar: El objetivo mínimo es que cada participante alcance al menos el ritmo respiratorio básico del estado normal y tranquilo (2:4:1) (frente a la respiración de estrés), o un nivel mejorado con un ciclo respiratorio ampliado (4:6:2), con especial atención a la espiración larga. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Diario del grupo, que utilizan tanto el formador como los participantes para registrar los progresos después de cada sesión («¿1 frase sobre la experiencia de entrenamiento de hoy?»). 4. Intensidad: 4-5 (Esfuerzo ligero).	
Semana 1	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Sintonización: Meditación 5 min. Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Caminata enérgica 15 min. Asanas de pie para el equilibrio: 10 min. Asanas para movilidad de columna y caderas: 15 min. Uso de Vinyasa flow (Surya Namaskar). Asanas para fortalecimiento del core: 5 min. Asanas para flexibilidad: 10 min. Trabajo de respiración y relajación guiada: 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: baja. 4. Modo de aprendizaje: grupo.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 40-50% de la FC máxima 2. Me siento calmado: 3-5 3. Calorías mínimas a quemar: 120 4. Respiración: ciclo de respiración normal (2:4:1)
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Conexión: Meditación 5 min. Entrenamiento cardiovascular: Calentamiento 5 min. Caminata rápida 15 min. Asanas para movilidad de caderas, 15 min. Uso de Vinyasa Flow (Saludo a la Luna/Chandra Namaskara). Asanas para fuerza en extremidades inferiores y core, 25 min. Respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: Baja. 4. Modo de aprendizaje: Grupo.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 40-50% de la FC máxima 2. Me siento calmado: 3-5 3. Calorías mínimas a quemar: 120 4. Respiración: ciclo de respiración normal (2:4:1)
Marco de fijación de objetivos		Objetivos SMART: - En general, objetivo de frecuencia cardíaca: 45-55% de la FC máx. - Sentirse interesado y motivado.	

		- Nivel de estrés: Lo mediremos con el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI antes del piloto y después del piloto. Durante las sesiones, utilizaremos sólo 1 ítem de este inventario («Me siento tranquilo») para evaluar en una escala Likert de 1-5 al principio y al final de la clase. (1= en absoluto, 5= completamente) - Capacidad pulmonar: El objetivo mínimo es que cada participante alcance al menos el ritmo respiratorio básico del estado normal y tranquilo (2:4:1) (frente a la respiración de estrés), o un nivel mejorado con un ciclo respiratorio ampliado (4:6:2), con especial atención a la espiración larga. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. Seguimiento del progreso: Diario del grupo como se describe en la Semana 1. 4. Intensidad: 4-5 (Esfuerzo ligero).	
Semana 2	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: -Sintonización: Paseo Zen, 5 min. -Entrenamiento cardiovascular: -Calentamiento, 5 min. Danza de improvisación guiada, 15 min. -Asanas de pie para fortalecer los miembros inferiores, 20 min. -Asanas sentadas para la movilidad de las extremidades superiores y la columna vertebral, 10 min. -Asanas para fortalecer el tronco, 10 min. -Trabajo de respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: Baja. 4. Modo de aprendizaje: Grupo.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 45-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: - Sintonización: Paseo Zen 5 min. - Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Danza de improvisación guiada 10 min. - Asanas para la movilidad de la columna vertebral y las extremidades superiores, 15 min. - Uso del Saludo al Sol (Surya Namaskar). - Asanas de equilibrio en pareja de pie y sentado, 30 min. - Trabajo de respiración y relajación guiada -10 mins. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: baja. 4. Modo de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 45-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - En general, objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máx. - Sentirse interesado, integrado en el grupo y motivado. - 2. Nivel de estrés: Lo mediremos con el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI antes del pilotaje y después del mismo. Durante las sesiones, utilizaremos sólo 1 ítem de este inventario («Me siento	

		tranquilo») para evaluar en una escala Likert 1-5 al principio y al final de la clase. (1= en absoluto, 5= completamente) - Capacidad pulmonar: El objetivo mínimo es que cada participante alcance al menos el ritmo respiratorio básico del estado normal y tranquilo (2:4:1) (frente a la respiración de estrés), o un nivel mejorado con un ciclo respiratorio ampliado (4:6:2), con especial atención a la espiración larga. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones. 3. Seguimiento del progreso: Diario del grupo como se ha descrito anteriormente. 4. Intensidad: 5-6 (Moderada).	
Semana 3	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: - Sintonización: Meditación 5 min. - Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Baile de improvisación guiado 15 min. - Asanas para la movilidad de brazos, hombros y cuello, 10 min. - Asanas para la movilidad de la columna vertebral, el equilibrio y la fuerza central, 20 min. - Asanas sentadas para la flexibilidad, 10 min. - Trabajo de respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: moderada. 4. Modalidad de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: - Sintonización: Paseo Zen 5 min. - Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Marcha rápida 15 min. - Asanas de pie para el equilibrio, 15 min - Asanas para la fuerza de las extremidades inferiores, 15 min. - Asanas para la flexibilidad, 10 min. - Trabajo de respiración y relajación guiada -10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: moderada. 4. Modalidad de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
Goal-setting framework		1. SMART Goals: - In general, heart rate target: 50-55% of max HR - Feeling interested, integrated into the group, and motivated. - Stress Level: We will measure it with the STAI State-Trait Anxiety Inventory before the pilot and following the pilot. During the sessions, we will use only 1 item of this inventory ("I feel calm") to evaluate on a 1-5 Likert scale at the beginning and end of the class. (1= not at all, 5= completely) - Lung capacity: The minimum target is that every participant reaches at least the basic breathing rhythm of the normal,	

		calm state (2:4:1) (vs. stress -breathing), or an improved level with an extended breathing cycle (4:6:2), with special attention to long exhalation. 2. Weekly milestones: Complete 2 sessions. 3. Progress tracking: Group diary as described above. 4. Intensity: 6-7 (Moderate to challenging)	
Week 4	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: - Sintonización: Meditación 5 min. - Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Baile de improvisación guiado 15 min. - Asanas para la movilidad de brazos, hombros y cuello, 10 min. - Asanas para la movilidad de la columna vertebral, el equilibrio y la fuerza central, 20 min. - Asanas sentadas para la flexibilidad, 10 min. - Trabajo de respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: moderada. 4. Modalidad de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: - Sintonización: Paseo Zen 5 min. - Ejercicio cardiovascular: Calentamiento 5 min. Marcha rápida 15 min. - Asanas de pie para el equilibrio, 15 min - Asanas para la fuerza de las extremidades inferiores, 15 min. - Asanas para la flexibilidad, 10 min. - Trabajo de respiración y relajación guiada -10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: moderada. 4. Modalidad de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Me siento tranquilo: 3-5 3. Calorías mínimas quemadas: 120 4. Trabajo respiratorio: ciclo respiratorio prolongado (4:6:2)
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - En general, objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máx. - Sentirse interesado, integrado en el grupo y motivado. - 2. Nivel de estrés: Lo mediremos con el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI antes del pilotaje y después del mismo. Durante las sesiones, utilizaremos sólo 1 ítem de este inventario («Me siento tranquilo») para evaluar en una escala Likert 1-5 al principio y al final de la clase. (1= en absoluto, 5= completamente) - Capacidad pulmonar: El objetivo mínimo es que cada participante alcance al menos el ritmo respiratorio básico del estado normal y tranquilo (2:4:1) (frente a la respiración de estrés), o un nivel mejorado con un ciclo respiratorio ampliado (4:6:2), con especial atención a la espiración larga. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones.	

		3. Seguimiento del progreso: Diario del grupo como se ha descrito anteriormente.	
		4. Intensidad: 6-7 (Moderada a exigente)	
Week 5	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Sintonización: Paseo Zen, 5 min. Entrenamiento cardiovascular: Calentamiento, 5 min. Danza de improvisación guiada, 15 min. Asanas para movilidad de caderas, 15 min. Uso del Saludo a la Luna (Chandra Namaskara), 15 min. Asanas para fortalecer los miembros inferiores, 10 min. Asanas para flexibilidad, 10 min. Trabajo de respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: Desafiante. 4. Modo de aprendizaje: Grupo.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-60% de la FC máxima. 2. Me siento tranquilo: 4-5. 3. Calorías mínimas quemadas: 120. 4. Trabajo respiratorio: ciclo de respiración prolongado (4:6:2).
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Sintonización: Meditación, 5 min. Entrenamiento cardiovascular: Calentamiento, 5 min. Caminata rápida, 15 min. Asanas de pareja de pie para equilibrio, 10 min. Asanas para fortalecer miembros superiores, 5 min. Asanas para fortalecer el core, 15 min. Asanas para flexibilidad de caderas, 10 min. Trabajo de respiración y relajación guiada, 10 min. 2. Duración: 75 minutos. 3. Intensidad: Desafiante. 4. Modo de aprendizaje: Grupo.	Mantener una frecuencia cardíaca de 100 - 130 BPM entre las fases 2-4. Me siento tranquilo: 4-5. Calorías mínimas quemadas: 120. Trabajo respiratorio: ciclo de respiración prolongado (4:6:2).

2.1.6 Inquirium

2.1.6.1 Resumen del programa de entrena

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa	Pilates Mat
Objetivo del programa	• Aumentar la fuerza muscular • Aumentar la estabilidad • Mejorar los niveles de motivación para la participación en actividades físicas en general
Duración	Frecuencia: 2 veces/semana Duración de cada sesión 45-60 min Duración de la intervención: 5 semanas

Grupo destinatario	Edad: 55+ Sexo: Mujer País: Chipre Estado de salud: Sin problemas graves de salud con movilidad básica
Dispositivo ponible	Smartwatch

2.1.6.2 Sesiones de formación semanales detalladas

		Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: Realizar con éxito todos los ejercicios de la sesión con modificaciones cuando sea necesario. 2. Hitos semanales: Asistir a las dos sesiones semanales. 3. Seguimiento del progreso: Al final de la sesión 2, los participantes deberán ser capaces de realizar correctamente ejercicios básicos de Pilates (menos técnicos). 4. Seguimiento de la intensidad: Escala de Borg modificada	
Semana 1	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Pilates en colchoneta (trabajo en el suelo). 2. Duración: 45 minutos. 3. Intensidad: Baja - 40-45% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Bandas de resistencia.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 40-45% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 100-110kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Pilates en colchoneta (trabajo en el suelo). 2. Duración: 45 minutos. 3. Intensidad: Baja - 40-45% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Bandas de resistencia.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 40-45% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 100-110kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: Aumentar la dificultad con la incorporación de mancuernas ligeras (2-3kg) e introducir variaciones ligeramente más difíciles de los ejercicios de la semana anterior. 2. Hitos semanales: Asistir a las dos sesiones semanales. 3. Seguimiento del progreso: Los participantes realizan 8-12 repeticiones con las mancuernas y aumentan las repeticiones (12-15) para los ejercicios con las bandas de resistencia. 4. Seguimiento de la intensidad: Escala de Borg modificada	
Semana 2	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Pilates en colchoneta (trabajo en el suelo). 2. Duración: 45 minutos. 3. Intensidad: Baja - 45-50% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Bandas de resistencia y mancuernas de 2-3 kg.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 45-50% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 110-120kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Pilates en colchoneta (trabajo en el suelo). 2. Duración: 45 minutos. 3. Intensidad: Baja - 45-50% FCM	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 45-50% de la FC máxima

		4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Bandas de resistencia y mancuernas de 2-3 kg.	2. Calorías quemadas: 110-120kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: Introducir algunos ejercicios de pie con el uso de un fit ball (65-75cm) como apoyo. 2. Hitos semanales: Asistir a las dos sesiones semanales 3. Seguimiento del progreso: Al final de la segunda sesión los participantes se familiarizarán con ejercicios técnicos sencillos de bipedestación y serán capaces de realizar al menos 8 repeticiones con el apoyo del fit ball. 4. Seguimiento de la intensidad: Escala de Borg modificada	
Semana 3	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Pilates (trabajo en el suelo y de pie). 2. Duración: 50 minutos. 3. Intensidad: Baja - Moderada 50-55% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3kg), bandas de resistencia.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 120-130kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Pilates (trabajo en el suelo y de pie). 2. Duración: 50 minutos. 3. Intensidad: Baja - Moderada 50-55% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3kg), bandas de resistencia.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-55% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 120-130kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: Mejorar el equilibrio y la estabilidad, introduciendo ejercicios de bipedestación a una sola pierna con el uso de una fitball (65-75cm) como apoyo. 2. Hitos semanales: Asistir a las dos sesiones semanales. 3. Seguimiento del progreso: Al final de la sesión 2, los participantes deben ser capaces de aumentar las repeticiones en los ejercicios de pie introducidos la semana pasada (10-12) y familiarizarse con los ejercicios con una sola pierna. 4. Seguimiento de la intensidad: Escala de Borg modificada	
Semana 4	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Pilates (trabajo en el suelo y de pie). 2. Duración: 55 minutos. 3. Intensidad: Baja - Moderada 50-60% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3kg), bandas de resistencia.	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-60% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 130-140kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Pilates (trabajo en el suelo y de pie). 2. Duración: 55 minutos. 3. Intensidad: Baja - Moderada 55-60% FCM 4. Modo de aprendizaje: Grupo	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: 50-60% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 130-140kcal

		5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3kg), bandas de resistencia.	
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: Mejorar el equilibrio y la estabilidad del abdomen, introduciendo ejercicios de suelo con el uso de un fitball (65-75cm) para aumentar la dificultad. 2. Hitos semanales: Asistir a las dos sesiones semanales. 3. Seguimiento del progreso: Al final de la sesión 2, los participantes deben ser capaces de realizar al menos 6-8reps de ejercicios de suelo (2-3) de una serie (la dificultad se incrementará gradualmente) 4. Seguimiento de la intensidad: Escala de Borg modificada	
Semana 5	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: Pilates (ejercicios de pie y en el suelo) 2. Duración: 60 minutos. 3. Intensidad: Baja - Moderada 4. Modo de aprendizaje: grupal 5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3 kg), bandas de resistencia	1. Frecuencia cardíaca objetivo: 50-60% de la FC máxima 2. Calorías quemadas: 140-150 kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: Pilates (trabajo en el suelo y de pie) 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: Baja - Moderada (50 - 60% de la FCmáx) 4. Modo de aprendizaje: Grupo 5. Equipamiento: Fitballs, mancuernas (2-3 kg), bandas de resistencia	1. Frecuencia cardíaca objetivo: 50-60% de la FCmáx 2. Calorías quemadas: 140-150 kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 Training Program Overview

Área	Descripción/Instrucciones
Título del programa	Silver Smart Pilates
Objetivo del programa	Objetivos del programa de entrenamiento: ● Mejorar la adherencia y los resultados mediante el uso de dispositivos inteligentes como un smartwatch o pulsera. ● Mejorar el bienestar emocional. ● Mejorar el equilibrio y la fuerza. ● Favorecer una buena postura.
Duración	Frecuencia: 2 veces por semana. Duración de cada sesión: 60 minutos. Duración de la intervención: 5 semanas.
Grupo destinatario	Edad: Entre 55 y 85 años. Género: Mujeres. País: España. Estado de salud: Movilidad básica y sin problemas de salud graves.
Dispositivo ponible	Dispositivo: Samsung Galaxy Watch Active (por confirmar).

2.1.7.2 Sesiones de formación semanales detalladas

		Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: • Objetivo de frecuencia cardíaca: aspirar a mantener el 50-60% de la FC máxima. • Nivel de estrés: se monitorizará mediante el smartwatch y el uso de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). • Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: • Seguimiento de la actividad con la «escala de valoración Smiley» (primera, intermedia y última sesión de la intervención). • Asistencia/no asistencia). 4. Seguimiento de la intensidad. Tener en cuenta la escala de Borg.	
Week 1	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: equilibrio • equilibrio estático y dinámico • percepción añadida 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: agilidad • Cambiar de dirección, parar y avanzar, salirse de las líneas • Escalones y plataformas 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: • Objetivo de frecuencia cardíaca: aspirar a mantener el 50-60% de la FC máxima. • Nivel de estrés: a controlar por el smartwatch. • Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: • Asistencia/no asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Week 2	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: flexibilidad / estabilidad • ROM de cadera / torácico • Movimientos dinámicos 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: fuerza funcional. • Ejercicios con bastones • Fuerza de velocidad (bandas de resistencia)	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal

		• Activación glut. máx. 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardíaca: mantener el 50-60% de la FC máxima. - Nivel de estrés: se controlará mediante el reloj inteligente y el uso de la escala de estrés percibido (PSS-14). - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: - Seguimiento de la actividad con la «escala de valoración Smiley» (primera, intermedia y última sesión de la intervención). - Asistencia/no asistencia). 4. Seguimiento de la intensidad. Tener en cuenta la escala de Borg.	
Week 3	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: equilibrio • equilibrio estático y dinámico • percepción añadida 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo.	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: agilidad • Cambiar de dirección, parar y avanzar, salirse de las líneas • Escalones y plataformas 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. - Nivel de estrés: se controlará con el reloj inteligente. - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: - Asistencia/no asistencia. 4. Seguimiento de la intensidad. Considerar la escala de Borg.	
Week 4	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: flexibilidad / estabilidad • ROM de cadera / torácico • Movimientos dinámicos 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: fuerza funcional. • Ejercicios con barras de gimnasia • Fuerza de velocidad (bandas de resistencia)	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal

		• Activación glut. superior. 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	
Marco de fijación de objetivos		1. Objetivos SMART: - Objetivo de frecuencia cardíaca: mantener el 50-60% de la FC máxima. - Nivel de estrés: se controlará mediante el reloj inteligente y el uso de la escala de estrés percibido (PSS-14). - Calorías quemadas: 150 Kcal por sesión. 2. Hitos semanales: Completar 2 sesiones 3. Seguimiento del progreso: - Seguimiento de la actividad con la «escala de valoración Smiley» (primera, intermedia y última sesión de la intervención). - Asistencia/no asistencia). 4. Seguimiento de la intensidad. Tener en cuenta la escala de Borg.	
Semana 5	Sesión 1	1. Tipo de ejercicio: equilibrio • equilibrio estático y dinámico • percepción añadida 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal
	Sesión 2	1. Tipo de ejercicio: agilidad • Cambiar de dirección, parar y avanzar, salirse de las líneas • Escalones y plataformas 2. Duración: 60 minutos 3. Intensidad: baja 4. Modo de aprendizaje: Grupo	Objetivo de frecuencia cardíaca: tratar de mantener el 50-60% de la FC máxima. Nivel de estrés: 26 - 50 Calorías quemadas: 150 Kcal

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8.1 Vista general del programa de formación

Campo	Descripción/Instrucciones
Título del programa	Realidad Virtual de boxeo para mayores de 55
Objetivo del programa	Proporcionar sesiones de boxeo con realidad virtual y medir la motivación, la facilidad de uso del sistema, el placer y la intensidad.
Duración	5 semanas; 2 veces por semana
Grupo destinatario	Grupo de edad entre 55 y 65 años. Sexo 50/50
Dispositivo(s) ponible(s)	Pulsómetro Polar Casco de realidad virtual: Quest 2 y 3S

2.1.8.2 Sesiones de formación semanales detalladas

		Detalles del ejercicio	Objetivos basados en datos
Marco de fijación de objetivos		Los participantes utilizan la Realidad Virtual por primera vez. Esperamos un periodo de introducción y «adaptación» a esta nueva tecnología. Esperamos que los participantes adquieran más confianza después de unas pocas sesiones y esperamos medir un aumento del nivel de intensidad (Frecuencia Cardíaca) y del esfuerzo percibido (Escala de Borg) durante el periodo de las sesiones de entrenamiento. Semana 1 y 2; FC entre 50 y 60% Escala de Borg entre 9 y 10	
Week 1	Sesión 1	1. Boxeo en realidad virtual 2. Introducción a la utilización del sistema de realidad virtual 3. Realización de al menos 4 tutoriales diferentes en la app para aprender los movimientos correctos: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Elevación de rodilla, etc. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluyendo el calentamiento y el enfriamiento 4. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad en cualquier objetivo. 5. Modo de aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	1. Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 50 % y el 60 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la app VR 2. Cuestionario IPAQ
	Session 2	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 50 y el 60 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de realidad virtual. Datos recogidos: 1. PALMAS de motivación 2. Experiencia de juego: GEQ 3. Uso de los auriculares: SUS 4. Mareo cibernético: CSQ-VR 5. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 9-10 6. Disfrute: PACES 7. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 8. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 9. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad de juego: Bajo
	Sesión 3	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos).	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 50 y el 60 % de la FC máxima.

		Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de realidad virtual. Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE: 9-10R 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 6. 5. Esfuerzo de entrenamiento: intensidad del juego a nivel
Marco de fijación de objetivos		Los participantes utilizan la RV por primera vez. Esperamos un periodo de introducción y «adaptación» a esta nueva tecnología. Esperamos que los participantes adquieran más confianza después de unas cuantas sesiones y esperamos medir un aumento del nivel de intensidad (Frecuencia Cardíaca) y del esfuerzo percibido (Escala de Borg) a lo largo de las sesiones de entrenamiento. Semana 1 y 2; FC entre 50 y 60%; escala de Borg entre 9 y 10	
Week 2	Sesión 1	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 50 y el 60 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación VR. Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 9-10 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 5. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: Ligero
	Sesión 2	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 50 y el 60 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación RV Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 9-10 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético

			6. 5. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: Ligero
Marco de fijación de objetivos		En las semanas 3 y 4 esperamos que los participantes adquieran más confianza en el uso de la RV mientras se mantienen activos. La intensidad del nivel puede aumentar y tanto la frecuencia cardíaca medida como la intensidad percibida podrían subir. FC entre 60 y 70% Borgscale entre 10 y 12	
Week 3	Sesión 1	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 60 y el 70 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación realidad virtual. Datos recogidos: 1. PALMAS de motivación 2. Experiencia de juego: GEQ 3. Uso de los auriculares: SUS 4. Mareo cibernético: CSQ-VR 5. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 10-12 6. Disfrute: PACES 7. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 8. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 10. 9. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: ligero/intermedio
	Sesión 2	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 60 % y el 70 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de RV. Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 10-12 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa para el pecho Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 6. 5. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: ligero/intermedio
Marco de fijación de objetivos		En las semanas 3 y 4 esperamos que los participantes adquieran más confianza en el uso de la RV mientras se mantienen activos.	

		La intensidad del nivel puede aumentar y tanto la frecuencia cardíaca medida como la intensidad percibida podrían subir. FC entre 60 y 70% Escala de Borg entre 10 y 12	
Week 4	Sesión 1	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 60 % y el 70 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de RV. Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 10-12 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa para el pecho Polar M400 5. 4. Esfuerzo de entrenamiento: intensidad del juego de nivel: intermedio
	Sesión 2	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 60 y el 70 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación VR Datos recogidos: 1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 11-13 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 5. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: intermedio
Marco de fijación de objetivos		En la última semana, creemos que los participantes han adquirido un cierto nivel de experiencia en el uso de la RV. Aunque el periodo de entrenamiento es demasiado corto para medir un aumento significativo del nivel de forma física, esperamos una FC posiblemente más alta, así como un nivel ligeramente superior de esfuerzo percibido debido al nivel de experiencia y confianza en uno mismo al realizar el ejercicio a su máxima intensidad. FC entre 70 y 80% Escala de Borg entre 11 y 13	
Week 5	Sesión 1	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 70 % y el 80 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de RV. Datos recogidos:

		4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	1. Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 11-13 2. Disfrute: PACES 3. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 4. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 6. 5. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: intermedio
	Sesión 2	1. Boxeo en realidad virtual. 2. Duración: Duración de cada sesión (por ejemplo, 45 minutos). Incluidos el calentamiento y el enfriamiento 3. Intensidad: Los usuarios eligen su propio nivel de intensidad para cualquier objetivo 4. Modo aprendizaje: grupo de entre 3 y 6 personas por sesión	Objetivo de frecuencia cardíaca: entre el 70 % y el 80 % de la FC máxima. Los participantes eligen su propio nivel de intensidad en la aplicación de RV. Datos recogidos: 1. PALMAS de motivación 2. Experiencia de juego: GEQ 3. Uso de los auriculares: SUS 4. Mareo cibernético: CSQ-VR Intensidad de AF: Escala BORG RPE; Objetivo: 11-13 1. Disfrute: PACES 2. Frecuencia cardíaca; correa pectoral Polar M400 3. Esfuerzo de entrenamiento: gasto energético 4. Esfuerzo de entrenamiento: nivel de intensidad del juego: intermedio



Rafforzamento delle capacità nella progettazione di formazione sostenibile e motivazionale potenziata dalle tecnologie intelligenti per gli anziani.

IKIGAI 55

Programmi di formazione Silver Smart

D3.2 Programmi di formazione Silver Smart

Scritto dal partenariato del progetto IKIGAI55

Data: Marzo 2025

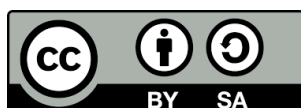
Coordinamento della pubblicazione: INQUIRIUM Ltd



Coordinatore del progetto:



Partner del progetto:



Questo report è rilasciato con Creative Commons Attribution 4.0 International.

Siete liberi di:

Condividere: copiare e ridistribuire il materiale con qualsiasi mezzo o formato.

Adattare: remixare, trasformare e costruire sul materiale per qualsiasi scopo, anche commerciale. Il licenziante non può revocare queste libertà se si rispettano i termini della licenza.

Secondo i seguenti termini:

Attribuzione - È necessario dare il giusto credito, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Potete farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da suggerire che il licenziante approvi voi o il vostro uso.

Share Alike - Se remixate, trasformate o costruite sul materiale, dovete distribuire i vostri contributi con la stessa licenza dell'originale.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Indice dei contenuti

1.1. Introduzione	109
1.2 Strutturazione dei programmi di 5 settimane	109
1.2.1 Dettagli dell'esercizio	109
1.2.2 Obiettivi basati sui dati.....	109
1.2.3 Piano di avanzamento	110
1.2.4 Formazione sulle competenze digitali	110
1.3 Coinvolgere i professionisti del settore medico e dell'esercizio fisico	110
1.4 Considerazioni sulla scelta della tecnologia indossabile	110
2.1 Programmi di formazione Silver Smart	111
2.1.1 Università della Tessaglia	111
2.1.1.1 Panoramica del programma di formazione	111
2.1.1.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	111
2.1.2 Diputación De Zamora	114
2.1.2.1 Panoramica del programma di formazione	114
2.1.3 Università Delle Liberetà Del Fvg	118
2.1.3.1 Panoramica del programma di formazione	118
2.1.3.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	118
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság	121
2.1.4.1 Panoramica del programma di formazione	121
2.1.4.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	122
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	124
2.1.5.1 Panoramica del programma di formazione	124
2.1.5.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	124
2.1.6 Inquirium.....	129
2.1.6.1 Panoramica del programma di formazione	129
2.1.6.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	130
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	132
2.1.7.1 Panoramica del programma di formazione	132
2.1.7.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	133
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	136
2.1.8.1 Panoramica del programma di formazione	136
2.1.8.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate	136

1.1. Introduzione

I programmi di formazione Silver Smart (D3.2) sono piani e implementazioni di formazione personalizzati di 5 settimane per adulti più anziani (55+), compreso un curriculum per l'apprendimento misto del fitness. Il prodotto D3.2 è associato a T3.2 e sono entrambi componenti cruciali del progetto IKIGAI55. T3.2 porta a D3.2, che è lo sviluppo di programmi di allenamento scientificamente personalizzati e specificamente progettati per gli adulti di 55 anni o più. I programmi saranno accessibili a qualsiasi istruttore di sport (con la certificazione/formazione necessaria) in sette lingue (inglese, greco, spagnolo, italiano, ungherese, portoghese e olandese), permettendo una pratica efficace e motivazione sostenuta durante le sessioni del periodo "pilot" e a lungo termine.

I programmi di allenamento coprono una gamma diversificata di esercizi fisici, tra cui Hatha yoga, allenamento della forza per prevenire la sarcopenia, fit & dance aerobica, nordic walking, fit yoga & yoga-dance, Pilates mat, Pilates mat & ginnastica di mantenimento e VR Boxing. Inoltre, i partner incorporeranno un quadro strutturato per la valutazione digitale dell'allenamento utilizzando "strumenti intelligenti", strategie di motivazione basate sui dati (ad esempio, i passi fatti durante il programma di allenamento), prescrizione di esercizi e definizione intelligente degli obiettivi.

Per massimizzare il coinvolgimento, in alcuni casi, e l'accessibilità, i programmi combineranno l'apprendimento online e quello faccia a faccia. Ciò potrebbe essere ottenuto integrando approcci didattici sincroni e asincroni, come 1) sessioni di formazione online, 2) citazioni motivazionali o 3) istruzioni e suggerimenti per le prossime sessioni di formazione di persona. Inoltre, il programma di allenamento di 5 settimane inizierà con una fase preparatoria, durante la quale i partecipanti saranno introdotti al piano di allenamento e guidati all'uso efficace degli strumenti intelligenti, assicurandosi che siano completamente preparati a intraprendere il loro viaggio nel fitness. Infine, per valutare la salute e gli aspetti motivazionali prima e dopo l'intervento, i partecipanti completeranno questionari standardizzati, tra cui la Scala di usabilità del sistema (SUS), la Teoria unificata dell'accettazione e dell'uso della tecnologia 2 (UTAUT2) e l'Indice di benessere dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS-5). Queste valutazioni forniranno informazioni preziose sull'esperienza dei partecipanti, sull'accettazione della tecnologia, sulla motivazione e sul benessere generale, garantendo un'ottimizzazione continua del programma e un successo a lungo termine.

1.2 Strutturazione dei programmi di 5 settimane

Per creare un programma di formazione coinvolgente ed efficace di 5 settimane, ogni sessione settimanale include i seguenti componenti:

1.2.1 Dettagli dell'esercizio

- Tipo, durata, frequenza e intensità di ogni sessione.
- Sono inclusi vari programmi di aerobica, forza, flessibilità ed equilibrio che devono essere adattati alle esigenze dei singoli partecipanti.
- Per gli esercizi cardiovascolari, la formula di Karvonen può essere utilizzata per impostare le zone di frequenza cardiaca in base al livello di forma fisica individuale.

1.2.2 Obiettivi basati sui dati

- È necessario fissare obiettivi quantificabili in base ai parametri di riferimento di ciascun partecipante, come la frequenza cardiaca, il numero di passi o il dispendio calorico.
- Gli obiettivi sono specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (obiettivi SMART).

- Strumenti come la formula di Harris-Benedict possono essere utilizzati per stimare il dispendio energetico in base all'intensità e alla frequenza dell'attività.

1.2.3 Piano di avanzamento

- Ogni settimana si basa sulla precedente, aumentando gradualmente la frequenza, l'intensità o la durata per soddisfare le raccomandazioni dell'OMS e dell'ACSM.

1.2.4 Formazione sulle competenze digitali

- Ogni programma dedica del tempo ai partecipanti per imparare a usare gli strumenti intelligenti per tracciare le metriche della salute, monitorare gli obiettivi e impegnarsi con le risorse di esercizio online.

1.3 Coinvolgere i professionisti del settore medico e dell'esercizio fisico

A causa delle diverse esigenze di salute degli anziani, è necessario coinvolgere professionisti dell'esercizio fisico certificati e, se necessario, personale medico per le valutazioni iniziali e la supervisione. Considerate quanto segue:

- Professionisti dell'esercizio fisico: La supervisione delle sessioni di allenamento deve essere affidata a specialisti dell'esercizio fisico certificati, con una formazione in scienze dello sport, educazione fisica o fitness per anziani. Gli esercizi devono essere adattati alle capacità di ciascun partecipante, concentrandosi sulla salute cardiovascolare, sulla forza muscolare e sulla flessibilità.
 - Ruolo dei fisioterapisti: I fisioterapisti possono essere consultati per i partecipanti che si stanno riprendendo da interventi chirurgici o lesioni, in particolare per quelli in fase di riabilitazione. I fisioterapisti sono generalmente responsabili del recupero e non della prescrizione di esercizi.
- Personale medico: Coinvolgere i medici per gli screening sanitari iniziali per valutare i livelli di forma fisica dei partecipanti e fornire l'autorizzazione medica, se necessario. Il loro ruolo è principalmente quello di monitorare i rischi per la salute e offrire un supporto di emergenza se necessario.

1.4 Considerazioni sulla scelta della tecnologia indossabile

Nella scelta degli indossabili sono state fatte le seguenti considerazioni:

11. Facilità d'uso: I dispositivi devono essere semplici da utilizzare, con interfacce chiare e applicazioni compatibili per il monitoraggio di parametri sanitari come la frequenza cardiaca, i passi e il ritmo del sonno.
12. Precisione e affidabilità: Assicurarsi che i dispositivi indossabili siano convalidati per quanto riguarda l'accuratezza, in particolare per il rilevamento della frequenza cardiaca, del conteggio dei passi e del dispendio energetico.
13. Compatibilità con gli obiettivi del programma di allenamento: Selezionare dispositivi che supportino il quadro degli obiettivi SMART, consentendo ai partecipanti di impostare, monitorare e rivedere obiettivi personalizzati.
14. Privacy e accessibilità dei dati: I dispositivi indossabili devono essere conformi al GDPR per proteggere i dati dei partecipanti. Fornire indicazioni sull'archiviazione e la condivisione sicura dei dati sanitari, sottolineando l'importanza della privacy dei dati nell'uso della tecnologia.

15. Accessibilità dei dispositivi: Per garantire l'inclusività, i partner possono stanziare un budget per i partecipanti che non possono permettersi questi dispositivi, facilitando l'accesso equo al programma di formazione.

2.1 Programmi di formazione Silver Smart

2.1.1 Università della Tessaglia

2.1.1.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Hatha Yoga.
Obiettivo del programma - target	Gli obiettivi del programma di formazione sono: • Aumentare la forza muscolare. • Aumentare la flessibilità. • Aumentare la forma fisica. • Aumentare i livelli di benessere emotivo. • Ridurre i livelli di stress. • Aumentare la socializzazione con i coetanei. • Aumentare l'intensità degli allievi da leggera a moderata (aumentando progressivamente ogni settimana).
Durata	La frequenza sarà di 2 volte a settimana per 45-60 minuti. Questo programma sarà seguito per 5 settimane.
Gruppo target	I partecipanti saranno greci, uomini e donne di età superiore ai 55 anni. Prima di partecipare, dovranno fornire un'autorizzazione del proprio medico che consenta loro di svolgere attività fisica per le successive 5 settimane.
Dispositivo/i indossabile/i	Lo studio si avvarrà di smartwatch che misureranno la frequenza cardiaca sia a riposo che durante l'esercizio fisico, nonché il tempo totale di partecipazione a ciascun programma. Da questi dati potremo osservare la variabilità della frequenza cardiaca e determinare se questo tempo può aumentare progressivamente con il miglioramento della forma fisica. Inoltre, utilizzeremo la scala di Borg per monitorare l'intensità dell'esercizio e l'indice di benessere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS-5) per monitorare e misurare il benessere soggettivo (compresi umore, vitalità e autostima).

2.1.1.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Settimana 1: Fondamenti e stretching delicato 1. Obiettivi SMART: Realizzare pose di yoga dolce (almeno tre). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5. OMS-5 scala	
Settimana 1	Sessione 1	Durata della sessione: 45 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale)	Obiettivo: introdurre i movimenti di base e gli

		per l'assistenza allo stretching) Intensità: Da delicata a moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	esercizi di respirazione per il comfort e la mobilità. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 40-50% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 45 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching) Intensità: Da delicata a moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: introdurre i movimenti di base e gli esercizi di respirazione per il comfort e la mobilità. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 40-50% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Settimana 2: Costruire forza ed equilibrio 1.Obiettivi SMART: Ottenere un maggior numero di ripetizioni durante lo yoga anche con i manubri (massimo 2-3 kg). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala	
Settimana 2	Sessione 1	Durata della sessione: 50 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), 1 paio di manubri da 2 kg a persona Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: concentrarsi sull'equilibrio, sullo sviluppo della forza leggera e sulla stabilità del nucleo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 50 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), 1 paio di manubri da 2 kg a persona Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: concentrarsi sull'equilibrio, sullo sviluppo della forza leggera e sulla stabilità del nucleo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Settimana 3: Migliorare la flessibilità e l'impegno del nucleo centrale 1.Obiettivi SMART: Realizzare pose yoga più complicate (3 pose). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala.	
Settimana 3	Sessione 1	Durata per sessione: 55 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata	Obiettivo: enfatizzare prese più lunghe e allungamenti più profondi, migliorando la consapevolezza del corpo.

		Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata per sessione: 55 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: enfatizzare prese più lunghe e allungamenti più profondi, migliorando la consapevolezza del corpo. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Settimana 4: Resistenza e affinamento dell'equilibrio 1. Obiettivi SMART: Raggiungere un maggior numero di giri di pose yoga e mantenere più secondi in ogni posa [Saluti al sole (modificati, 3-4 giri), Posizioni dell'albero (mantenere 15 secondi per lato), Guerriero III (con supporto), Side Plank (modificato in ginocchio)]. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala.	
Settimana 4	Sessione 1	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino da yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching). Intensità: Moderata - Alta Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: aumentare la resistenza e concentrarsi sul perfezionamento dell'equilibrio. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
	Sessione 2	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching) Intensità: Moderata-alta Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: aumentare la resistenza e concentrarsi sul perfezionamento dell'equilibrio. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 50-60% della FC massima
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Settimana 5: Consolidamento e connessione mente-corpo 1. Obiettivi SMART: Realizzare pose yoga più complicate e combinarle con la respirazione (5 pose). 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Includere uno spazio per il formatore/partecipante per registrare i progressi di ogni sessione. 4. Intensità di monitoraggio (scala Borg). 5.OMS-5 scala.	
Settimana 5	Sessione 1	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: costruire progressi, integrando respiro, movimento e concentrazione mentale per migliorare il benessere. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 60% della FC massima

	Sessione 2	Durata della sessione: 60 minuti Attrezzatura: Tappetino yoga, blocco ed elastico (opzionale per l'assistenza allo stretching), foam roller Intensità: Moderata Modalità di apprendimento: gruppo/online	Obiettivo: costruire progressi, integrando respiro, movimento e concentrazione mentale per migliorare il benessere. Obiettivo della frequenza cardiaca: Mantenere il 60% della FC massima
--	------------	--	---

2.1.2 Diputación De Zamora

2.1.2.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Allenamento della forza per prevenire la sarcopenia negli anziani
del programma - obiettivo	Gli obiettivi del programma di formazione sono: • Migliorare l'aderenza e i risultati attraverso l'uso di dispositivi intelligenti come smartwatch o braccialetti. • Allenamento della forza. • Ritardare la sarcopenia e il deterioramento ad essa associato: perdita di massa muscolare, cadute, deterioramento cognitivo. • Migliorare il benessere fisico ed emotivo.
Durata	Frequenza: 2-3 volte alla settimana. Durata di ogni sessione: 60 minuti. Durata dell'intervento: 5 settimane.
Gruppo target	Età: tra 55 e 60 anni Genere: femmina/maschio Paese: Spagna Stato di salute: mobilità di base e nessun problema di salute grave.
Dispositivo/i portatile/i	Piattaforma Tics Diputación con software di esercizi di prevenzione -Nutrizione

2.1.2.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	1. Obiettivi SMART Obiettivi: • Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. • Livello di stress: verrà monitorato in base ai parametri di misurazione dello Smartwatch scelti. • Calorie bruciate: misurate in base alle caratteristiche della persona: peso iniziale e condizione fisica: 160-250 Kcal per sessione. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni	

		3. Monitoraggio dei progressi: • Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). • Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 1	Sessione 1 Gambe e glutei	1. Tipi di esercizio, tra cui: • Squat su sedia • Sollevamenti del tallone • Passo avanti (strides) 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal
	Sessione 2 Braccia e schiena	1. Tipi di esercizio, tra cui: • Remare con elastici o manubri • Curl bicipiti con manubri • Pressa per le spalle con manubri 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150-160Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1.Obiettivi SMART Obiettivi: • Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch • Calorie bruciate: 150-160 Kcal a sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: • Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 2	Sessione 1 Core ed equilibrio	1. Tipi di esercizio, tra cui: • Plank isometrico su parete o sedia • Marciare sul posto con le ginocchia sollevate • Equilibrio con una gamba sola 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150-160 Kcal
	Sessione 2 Forza dello yoga	1. Tipi di esercizio, tra cui: • Riscaldamento (gatto-mucca. 5 min.) • Saluti al sole A (3) e B (1) • A testa in giù con i movimenti Guerrieri I, II e III • Mezzo piccione con estensione • Posizione del cammello • Savasana 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa-media-alta	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 200-250 Kcal

		4. Modalità di apprendimento: Gruppo	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART Obiettivi: - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e con la scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 3	Sessione 1 Forza totale	1. Tipo di esercizio: Forza totale • Gambe • Spingere • Nucleo e) Squat con pesi f) Peso morto con manubri g) Pressa per le spalle h) Sollevamenti del tallone 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal
	Sessione 2 Forza funzionale	1. Tipo di esercizio: Forza funzionale • Tirare • Nucleo • Mobilità e) Spinta dei fianchi f) Affondi con manubri g) Plank laterale h) Salti 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART Obiettivi: - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch. - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 4	Sessione 1 Forza, flessibilità e stabilità	1. Tipo di esercizio: forza/flessibilità/stabilità • Squat con pesi • Pressa per il petto con manubri • Nucleo ed equilibrio. Albero	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal

		2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	
	Sessione 2 Forza funzionale	1. Tipo di esercizio: forza funzionale - Esercizi con il bastone da ginnastica - Forza di velocità (bande di resistenza) - Trazioni assistite o manubri 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART Obiettivi: - Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smart watch e con la scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Monitoraggio dell'attività con la "Smiley Rating Scale" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 5	Sessione 1 Equilibrio fisico	1. Tipo di esercizio: equilibrio per rafforzare la stabilità, la coordinazione e prevenire le cadute. - Postura del flamenco - Stiratura frontale e laterale - Squat isometrico a parete - Alzate del tallone su un piede - Passi laterali con elastico 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: medio-bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal
	Sessione 2 Equilibrio emotivo	1. Tipo di esercizio: strategia di mentalità positiva - Respirazione consapevole - Musica per l'umore - Mindfulness - Meditazione e rilassamento 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: gruppo	Frequenza cardiaca target: mirare a mantenere il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 160 Kcal

Piano pasti

Mangiare sano 1. Piano alimentare con gli obiettivi di: • Assicurare una quantità sufficiente di proteine per il mantenimento e la crescita muscolare. • Includere fonti energetiche sane per sostenere le prestazioni. • Prevenire le carenze di vitamine e minerali essenziali per la salute dei muscoli. 2. Durata: 60 minuti 3. Modalità di apprendimento: Gruppo	Raccomandazioni supplementari per prevenire la sarcopenia: -Apporto proteico consigliato: 👉 1,2 - 1,5 g di proteine per kg di peso corporeo (circa 60-80 g di proteine al giorno per voi). 👉 Esempio: 1 petto di pollo (120 g) contiene circa 30 g di proteine. -Integrazione (se necessaria): 👉 Vitamina D e calcio (per le ossa e la forza). 👉 Omega-3 (antinfiammatorio e aiuta la sintesi muscolare). 👉 Creatina (può aiutare a mantenere la massa muscolare). -Idratazione: 👉 Almeno 2 litri di acqua al giorno per evitare l'affaticamento muscolare.
---	---

2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg

2.1.3.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Aerobica in forma e danza
Obiettivo del programma - target	Obiettivi del programma di formazione • Migliorare la funzione cardio-respiratoria • Migliorare la forza muscolare • Migliorare la flessibilità • Migliorare la mobilità articolare
Durata	Frequenza: 2 volte a settimana Durata: 60 min Durata dell'intervento: 5 settimane
Gruppo target	Adulti più anziani di 55 anni senza gravi problemi di salute
Dispositivo/i indossabile/i	Fitbit o smart band

2.1.3.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca dal 30 al 40%, da 100 kcal per sessione, 2000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, frequenza	

		4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 1	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (compresi i passi), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi) Durata: 40 minuti Intensità: medio-bassa Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 100 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (compresi i passi), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi) Durata: 40 minuti Intensità: medio-bassa Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 100 kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca dal 30 al 40%, da 100 kcal per sessione, 2000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.	
Settimana 2	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche sui gradini), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguiti da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal

		Modalità di apprendimento: Gruppo	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca del 40-50%, da 150 kcal per sessione, 3000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.	
Settimana 3	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 2000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca del 40-50%, da 150 kcal per sessione, 3000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 4	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 3000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria,	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 40/50%. 2. Conteggio dei passi: 3000 passi 3. Calorie bruciate: 150 kcal

		seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 45 min. Intensità: moderata Modalità di apprendimento: Gruppo	
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: mantenere una frequenza cardiaca del 50-60%, 200 kcal per sessione, 4000 passi. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: Aumento dell'intensità dalla settimana 1 alla settimana 5, partecipazione 4. Monitoraggio dell'intensità. Considerare la scala di Borg.	
Settimana 5	Sessione 1	Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 50 min Intensità: alta Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 50/60%. 2. Conteggio dei passi: 4000 passi 3. Calorie bruciate: 200 kcal
	Sessione 2	Sequenze di esercizi cardio (anche su step) che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzione cardio-respiratoria, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. (camminata, squat, affondi, passi, salti) Durata: 50 min Intensità: alta Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Frequenza cardiaca target: mantenere il 50/60%. 2. Conteggio dei passi: 4000 passi 3. Calorie bruciate: 200 kcal

2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság

2.1.4.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Sfida di nordic walking
Obiettivo del programma - target	Gli obiettivi del programma di formazione sono • Imparare le basi del nordic walking • Imparare tecniche specifiche di riscaldamento e raffreddamento • Ottenere una tecnica sicura e solida per il successivo auto-allenamento • Migliorare l'equilibrio, la forza e la resistenza

	• Imparare a usare i braccialetti intelligenti per il fitness • Migliorare il benessere e l'interazione sociale • Miglioramento della motivazione • Miglioramento della forma fisica • 10.000 passi a settimana con il nordic walking • Migliore percezione del benessere • Migliorare il coordinamento
Durata	5 settimane di intervento. 2 occasioni di 60-80 minuti. Sincrono con un formatore e asincrono senza formatore. 60%/40%. 4 controlli online nella settimana 2-5.
Gruppo target	Anziani di età superiore ai 60 anni senza gravi problemi di salute.
Dispositivo/i indossabile/i	Smart band, bilancia smart.

2.1.4.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi dell'intero intervento		Obiettivi SMART: Conoscenze su: • Fasi e tecniche di base del NW • Attrezzatura di base necessaria per NW • Gestire gli indossabili intelligenti • Orientamento sulla propria forma fisica e sui livelli di attività (SFT e IPAQ)	
Settimana 1		Obiettivi SMART: Conoscenze su: Fasi e tecniche di base del NW Attrezzatura di base necessaria per NW Gestire gli indossabili intelligenti Orientamento sulla propria forma fisica e sui livelli di attività (SFT e IPAQ)	
	Sessione 1	Sessione introduttiva. Che cos'è il Nordic Walking? Perché iniziare? Introduzione agli strumenti di fitness intelligenti. Presentazione del programma. Consenso informato e PaRQ delle persone interessate a partecipare.	Circa 60 minuti, Presentazioni, discussioni, PARQ
	Sessione 2	Esecuzione di test su carta. Esecuzione di test di fitness per anziani (Rickli e Jones) e misurazioni con bilancia intelligente. Primi passi di nordic walking	Circa 90 minuti 4 questionari 6 articoli di fitness per anziani
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: 8. Tecnica migliorata di NW 9. Miglioramento della motivazione 10. Miglioramento della forma fisica 11. Min 4.000 passi a settimana con il nordic walking	

		12. Migliorare il coordinamento 13. Miglioramento del benessere percepito 14. Interazioni sociali	
Settimana 2	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Tecniche di base e primi passi di Nordic Walking 60 min.	60 minuti 50-60% della frequenza cardiaca massima 1000 passi
	Sessione 2	Sessione di riscaldamento 10 minuti Revisione delle tecniche e della pratica Raffreddamento	60 minuti 50-60% della frequenza cardiaca massima 3000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: 7. Miglioramento della motivazione 8. Miglioramento della forma fisica 9. Min 12.000 passi a settimana con il nordic walking 10. Migliorare il coordinamento 11. Miglioramento del benessere percepito 12. Interazioni sociali	
Settimana 3	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
	Sessione 2	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: 8. Miglioramento della motivazione 9. Miglioramento della forma fisica 10. Min 12 000 passi a settimana con il nordic walking 11. Migliorare il coordinamento 12. Miglioramento del benessere percepito 13. Interazioni sociali 14. Volontà e capacità di formazione individuale	
Settimana 4	Sessione 1	Formazione asincrona 60 minuti	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
	Sessione 2	Formazione asincrona 60 minuti	50-60% della frequenza cardiaca massima 6000 passi
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: 7. Miglioramento della motivazione 8. Miglioramento della forma fisica 9. Min 12 000 passi a settimana con il nordic walking 10. Migliorare il coordinamento 11. Miglioramento del benessere percepito 12. Interazioni sociali	

Settimana 5	Sessione 1	Sessione di riscaldamento 10 minuti Nordic walking nella natura - ritmo di camminata personalizzato per i partecipanti Raffreddamento	50-60% della frequenza cardiaca massima 7000 passi
	Sessione 2	Misure e certificati finali Questionari Test di idoneità senior Chiusura della sessione Conclusioni e risultati	Circa 90 minuti 4 questionari 6 articoli per il fitness per anziani

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	FIT-YOGA/YOGA-DANZA
Obiettivo del programma - target	Gli obiettivi del programma di formazione: • Migliorare il benessere soggettivo generale. • Migliorare l'equilibrio. • Migliorare la mobilità articolare. • Migliorare la forza muscolare. • Migliorare la resistenza cardiorespiratoria. • Abbassare i livelli di stress e migliorare la resistenza psicologica.
Durata	Frequenza 2 volte/settimana. Durata di ogni sessione 75 minuti. Durata dell'intervento: 5 settimane.
Gruppo target	Dati demografici dei partecipanti (sesso, paese e stato di salute) sono adulti anziani di età superiore ai 55 anni con mobilità di base e senza gravi problemi di salute.
Dispositivo/i indossabile/i	Polar Team Pro (può cambiare!)

2.1.5.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

	Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi	1. Obiettivi SMART: - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della FC massima. - Sentirsi interessati e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base	

		dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo, utilizzato sia dal formatore che dai partecipanti per registrare i progressi dopo ogni sessione ("1 frase sull'esperienza di formazione di oggi!"). 4. Intensità: 4-5 (sforzo leggero).	
Settimana 1	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento di 5 minuti. Camminata di potenza di 15 minuti. - Asana in piedi per l'equilibrio, 10 min - Asana per la mobilità della colonna vertebrale e delle anche, 15 minuti. Utilizzo del flusso Vinyasa (Surya Namaskar). - Asana per la forza del core, 5 minuti. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: gruppo.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo respiratorio normale (2:4:1)
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana per la mobilità dell'anca, 15 minuti. Utilizzo del flusso Vinyasa (Saluto alla Luna/Chandra Namaskara). - Asana per la forza degli arti inferiori e del nucleo 25 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-50% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo respiratorio normale (2:4:1)
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Obiettivi SMART: - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della FC massima. - Sentirsi interessati e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert	

		da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto nella Settimana 1. 4. Intensità: 4-5 (sforzo leggero).	
Settimana 2	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana in piedi per la forza degli arti inferiori, 20 minuti. - Asana da seduti per la mobilità degli arti superiori e della colonna vertebrale, 10 minuti. - Asana per la forza del core, 10 min - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata per 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale e degli arti superiori, 15 minuti. Uso del Saluto al Sole (Surya Namaskar). - Asana di bilanciamento in piedi e seduti, 30 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: bassa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della FC massima. - Sentirsi interessati, integrati nel gruppo e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota.	

		Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 5-6 (moderata).	
Settimana 3	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana per la mobilità di braccia, spalle e collo, 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale, l'equilibrio e la forza del core, 20 min. - Asana da seduti per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato, 10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana in piedi per l'equilibrio, 15 min - Asana per la forza degli arti inferiori, 15 minuti. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 3-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: - In generale, obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della FC massima. - Sentirsi interessati, integrati nel gruppo e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo 1 item di questo inventario	

		("Mi sento tranquillo") per valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente). - Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 6-7 (da moderata a impegnativa)	
Settimana 4	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata per 10 minuti. - Flusso vinyasa (Surya Namaskar) per la mobilità, 15 min. - Asana del partner in piedi per l'equilibrio e la forza, 20 minuti. - Asana del partner seduto per la flessibilità, 10 min. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 10 minuti. - Asana per la mobilità della colonna vertebrale 10 minuti. - Asana per la forza e l'equilibrio del nucleo, 30 minuti. - Asana per la flessibilità 5 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: moderata. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: - Eseguire con successo tutti gli esercizi della sessione con le modifiche necessarie. - Sentirsi soddisfatti, integrati nel gruppo e motivati. - Livello di stress: Lo misureremo con lo STAI State-Trait Anxiety Inventory prima del progetto pilota e dopo il progetto pilota. Durante le sessioni, utilizzeremo solo un item di questo inventario ("Mi sento tranquillo") da valutare su una scala Likert da 1 a 5 all'inizio e alla fine della lezione. (1= per niente, 5= completamente).	

		- Capacità polmonare: L'obiettivo minimo è che ogni partecipante raggiunga almeno il ritmo respiratorio di base dello stato normale e calmo (2:4:1) (rispetto alla respirazione da sforzo), o un livello migliorato con un ciclo respiratorio prolungato (4:6:2), con particolare attenzione alla lunga espirazione. 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni. 3. Monitoraggio dei progressi: Diario di gruppo come descritto sopra. 4. Intensità: 7 (impegnativa)	
Settimana 5	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Passeggiata Zen 5 minuti. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Danza improvvisata guidata 15 minuti. - Asana per la mobilità dell'anca 15 minuti. Uso del Saluto alla Luna (Chandra Namaskara), 15 minuti. - Asana per la forza degli arti inferiori 10 min. - Asana per la flessibilità, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato, 10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: impegnativa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: - Sintonizzarsi: Meditazione 5 min. - Allenamento cardio: Riscaldamento 5 minuti. Camminata di potenza 15 minuti. - Asana del partner in piedi per l'equilibrio, 10 minuti. - Asana per la forza degli arti superiori 5 min. - Asana per la forza del core, 15 minuti. - Asana per la flessibilità dell'anca, 10 minuti. - Lavoro di respirazione e rilassamento guidato -10 minuti. 2. Durata: 75 minuti. 3. Intensità: impegnativa. 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	1. Mantenere una frequenza cardiaca compresa tra 100 e 130 BPM tra le fasi 2-4. 2. Mi sento tranquillo: 4-5 3. Calorie minime bruciate: 120 4. Respirazione: ciclo di respirazione prolungato (4:6:2)

2.1.6 Inquirium

2.1.6.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Tappetino per pilates

Obiettivo del programma - target	• Aumentare la forza muscolare • Aumentare la stabilità • Migliorare i livelli di motivazione alla partecipazione alle attività fisiche in generale
Durata	Frequenza: 2 volte a settimana Durata di ogni sessione: 45-60 minuti Durata dell'intervento: 5 settimane
Gruppo target	Età: 55+ Genere: Femmina Paese: Cipro Stato di salute: Nessun problema di salute grave con mobilità di base
Dispositivo/i indossabile/i	Smartwatch

2.1.6.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Eseguire con successo tutti gli esercizi della sessione con le modifiche necessarie. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali. 3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti devono essere in grado di eseguire correttamente gli esercizi di base del Pilates (meno tecnici). 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	
Settimana 1	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 40-45% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-45% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 100-110kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 40-45% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 40-45% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 100-110kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Aumentare la difficoltà con l'inserimento di manubri leggeri (2-3 kg) e introdurre variazioni leggermente più difficili degli esercizi della settimana precedente. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali. 3. Monitoraggio dei progressi: I partecipanti eseguono 8-12 ripetizioni con i manubri e aumentano le ripetizioni (12-15) per gli esercizi con le bande di resistenza. 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	

Settimana 2	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 45-50% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza e manubri da 2-3 kg.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-50% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 110-120kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Tappetino Pilates (lavoro a terra) 2. Durata: 45 minuti. 3. Intensità: Bassa - 45-50% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Bande di resistenza e manubri da 2-3 kg.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 45-50% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 110-120kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Introdurre alcuni esercizi in piedi con l'utilizzo di una fit ball (65-75 cm) come supporto. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali 3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della seconda sessione i partecipanti avranno acquisito familiarità con semplici esercizi tecnici in piedi e saranno in grado di eseguire almeno 8 ripetizioni con il supporto della fit ball. 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	
Settimana 3	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 50 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 50-55% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 120-130kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 50 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 50-55% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-55% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 120-130kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Migliorare l'equilibrio e la stabilità, introducendo esercizi in piedi a una gamba sola con l'uso di una fitball (65-75 cm) come supporto. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali 3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti dovrebbero essere in grado di aumentare le ripetizioni degli esercizi in piedi introdotti la scorsa settimana (10-12) e di familiarizzare con gli esercizi a gambe singole. 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	

Settimana 4	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 55 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 50-60% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 130-140kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 55 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 55-60% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 130-140kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: Migliorare l'equilibrio e la stabilità del core, introducendo esercizi a terra con l'uso di una fitball (65-75 cm) per aumentare la difficoltà. 2. Pietre miliari settimanali: Partecipare a entrambe le sessioni settimanali 3. Monitoraggio dei progressi: Alla fine della sessione 2, i partecipanti dovranno essere in grado di eseguire almeno 6-8 ripetizioni di esercizi a corpo libero (2-3) di una serie (la difficoltà sarà aumentata gradualmente). 4. Intensità di monitoraggio: Scala di Borg modificata	
Settimana 5	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 60 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 50 - 60% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 140-150kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: Pilates (lavoro a terra e in piedi) 2. Durata: 60 minuti. 3. Intensità: Bassa - Moderata 50 - 60% MHR 4. Modalità di apprendimento: Gruppo 5. Attrezzatura: Fitball, manubri (2-3 kg), bande di resistenza.	1. Obiettivo della frequenza cardiaca: 50-60% della frequenza massima. 2. Calorie bruciate: 140-150kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Silver Smart Pilates

Obiettivo del programma - target	Gli obiettivi del programma di formazione sono: • Migliorare l'aderenza e i risultati attraverso l'uso di dispositivi intelligenti come uno smartwatch/braccialetto. • Migliorare il benessere emotivo. • Migliorare l'equilibrio e la forza. • Migliorare la postura.
Durata	Frequenza: 2 volte alla settimana. Durata di ogni sessione: 60 minuti. Durata dell'intervento: 5 settimane.
Gruppo target	Età: tra 55 e 85 anni Genere: femmine Paese: Spagna Stato di salute: mobilità di base e nessun problema di salute grave.
Dispositivo/i indossabile/i	Samsung Galaxy Watch Active (TBC)

2.1.7.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: • Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della scala dello stress percepito (PSS-14). • Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: • Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). • Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 1	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: equilibrio • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: agilità • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee • Scale e piattaforme 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: • Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. • Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch	

		• Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: • Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 2	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: flessibilità/stabilità • ROM anca/torace • Movimenti dinamici 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: forza funzionale • Esercizi con il bastone da ginnastica • Forza di velocità (bande di resistenza) • Attivazione del glut. max 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: - Obiettivo della frequenza cardiaca: mirare a mantenere il 50-60% della FC massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della Scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 3	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: equilibrio • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: agilità • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee • Scale e piattaforme 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART: - Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima.	

		- Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Presenza/non presenza. 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 4	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: flessibilità/stabilità • ROM anca/torace • Movimenti dinamici 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: forza funzionale • Esercizi con i bastoni da ginnastica • Forza di velocità (bande di resistenza) • Attivazione del glut. max 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		1. Obiettivi SMART - Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. - Livello di stress: da monitorare con lo smartwatch e l'uso della scala dello stress percepito (PSS-14). - Calorie bruciate: 150 Kcal per sessione 2. Pietre miliari settimanali: Completare 2 sessioni 3. Monitoraggio dei progressi: - Tracciare l'attività con la "scala di valutazione Smiley" (prima, intermedia e ultima sessione dell'intervento). - Presenza/non presenza). 4. Monitoraggio dell'intensità. Consideriamo la scala di Borg.	
Settimana 5	Sessione 1	1. Tipo di esercizio: equilibrio • Equilibrio statico e dinamico • Percezione aggiunta 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal
	Sessione 2	1. Tipo di esercizio: agilità • Cambi di direzione, stop-and-go, step-off dalle linee • Scale e piattaforme 2. Durata: 60 minuti 3. Intensità: bassa 4. Modalità di apprendimento: Gruppo	Obiettivo della frequenza cardiaca: mantenere il 50-60% della FC massima. Livello di stress: 26 - 50 Calorie bruciate: 150 Kcal

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8.1 Panoramica del programma di formazione

Campo	Descrizione/Istruzioni
Titolo del programma di formazione	Boxe VR per gli over 55
Obiettivo del programma - target	Per fornire sessioni di boxe VR e misurare la motivazione, l'usabilità del sistema, il piacere e l'intensità.
Durata	5 settimane; 2 volte a settimana
Gruppo target	Età compresa tra 55 e 65 anni. Il genere è 50/50
Dispositivo/i indossabile/i	Cardiofrequenzimetro Polar Cuffie VR: Quest 2 e 3S

2.1.8.2 Sessioni di formazione settimanali dettagliate

		Dettagli dell'esercizio	Obiettivi basati sui dati
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		I partecipanti utilizzano la VR per la prima volta. Ci aspettiamo un periodo di introduzione e di "abitudine" a questa nuova tecnologia. Ci aspettiamo che i partecipanti diventino più sicuri dopo alcune sessioni e che misurino un aumento del livello di intensità (frequenza cardiaca) e dello sforzo percepito (scala di Borg) nel corso delle sessioni di allenamento. Settimana 1 e 2 FC tra 50 e 60% Scala di Borg tra 9 e 10	
Settimana 1	Sessione 1	4. Boxe VR 5. Introduzione all'uso del sistema VR 6. Eseguire almeno 4 diversi tutorial nell'app per imparare i movimenti giusti: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, ecc. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 4. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 5. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	3. Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza cardiaca massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. 4. Questionario IPAQ
	Sessione 2	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti).	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima.

		Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 10. Motivazione PALMS 11. Esperienza di gioco: GEQ 12. Utilizzo della cuffia: SUS 13. Cybersickness: CSQ-VR 14. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 15. Soddisfazione: PACES 16. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 17. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 18. Sforzo di allenamento: intensità del gioco: Bassa
	Sessione 3	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 7. Intensità della PA: Scala BORG RPE: 9-10 8. Soddisfazione: PACES 9. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 10. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 11. Sforzo di allenamento: livello di intensità di gioco
	Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi I partecipanti utilizzano la VR per la prima volta. Ci aspettiamo un periodo di introduzione e di "abitudine" a questa nuova tecnologia. Ci aspettiamo che i partecipanti diventino più sicuri dopo alcune sessioni e che misurino un aumento del livello di intensità (frequenza cardiaca) e dello sforzo percepito (scala di Borg) nel corso delle sessioni di allenamento. Settimana 1 e 2; HR tra 50 e 60%; scala di Borg tra 9 e 10		
Settimana 2	Sessione 1	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti:

		3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	6. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 7. Soddisfazione: PACES 8. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 9. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 10. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: Leggero
	Sessione 2	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 50 e il 60% della frequenza massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 7. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 9-10 8. Soddisfazione: PACES 9. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 10. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 11. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: Leggero
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Nella terza e quarta settimana ci aspettiamo che i partecipanti acquisiscano maggiore sicurezza nell'uso della VR mentre sono attivi. L'intensità del livello può aumentare e la frequenza cardiaca misurata e l'intensità percepita potrebbero aumentare. FC tra 60 e 70% Scala di borgata tra 10 e 12	
Settimana 3	Sessione 1	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 11. Motivazione Palms 12. Esperienza di gioco: GEQ 13. Utilizzo della cuffia: SUS 14. Cybersickness: CSQ-VR 15. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 16. Soddisfazione: PACES

			17. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 18. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 19. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: leggero/intermedio
	Sessione 2	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 7. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 8. Soddisfazione: PACES 9. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 10. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 11. Sforzo di allenamento: intensità di gioco di livello: leggero/intermedio
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Nella terza e quarta settimana ci aspettiamo che i partecipanti acquisiscano maggiore sicurezza nell'uso della VR mentre sono attivi. L'intensità del livello può aumentare e la frequenza cardiaca misurata e l'intensità percepita potrebbero aumentare. FC tra 60 e 70% Scala Borg tra 10 e 12	
Settimana 4	Sessione 1	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e raffreddamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 6. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 10-12 7. Soddisfazione: PACES 8. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 9. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
	Sessione 2	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti).	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 60 e il 70 % della FC massima.

		Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 6. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 7. Soddisfazione: PACES 8. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 9. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 10. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
Quadro di riferimento per la definizione degli obiettivi		Nell'ultima settimana, pensiamo che i partecipanti abbiano acquisito un certo livello di esperienza nell'uso della VR. Sebbene il periodo di allenamento sia troppo breve per misurare un aumento significativo del livello di forma fisica, ci aspettiamo un possibile aumento della FC e un livello leggermente più alto di sforzo percepito, dovuto al livello di esperienza e alla fiducia in se stessi nell'esecuzione dell'esercizio alla massima intensità. FC tra 70 e 80% Scala Borg tra 11 e 13	
Settimana 5	Sessione 1	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e defaticamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 7. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 8. Soddisfazione: PACES 9. Frequenza cardiaca; fascia toracica Polar M400 10. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 11. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
	Sessione 2	1. Boxe VR 2. Durata: Durata di ogni sessione (ad esempio, 45 minuti). Compresi riscaldamento e raffreddamento 3. Intensità: Gli utenti scelgono il proprio livello di intensità per qualsiasi obiettivo 4. Modalità di apprendimento: gruppo da 3 a 6 persone per sessione.	Obiettivo della frequenza cardiaca: tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima. I partecipanti scelgono il proprio livello di intensità nell'app VR. Dati raccolti: 10. Motivazione PALMS 11. Esperienza di gioco: GEQ

			12. Utilizzo della cuffia: SUS 13. Cybersickness: CSQ-VR 14. Intensità del PA: Scala BORG RPE; Obiettivo: 11-13 15. Soddisfazione: PACES 16. Battito cardiaco; fascia toracica Polar M400 17. Sforzo di allenamento: dispendio energetico 18. Sforzo di allenamento: intensità di gioco: intermedio
--	--	--	--



KAPACITÁSÉPÍTÉS A FENNTARTHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ, OKOS
TECHNOLÓGIÁKKAL TÁMOGATOTT, IDŐSEK EDZÉSÉT SEGÍTŐ KÉPZÉSHEZ.

IKIGAI 55

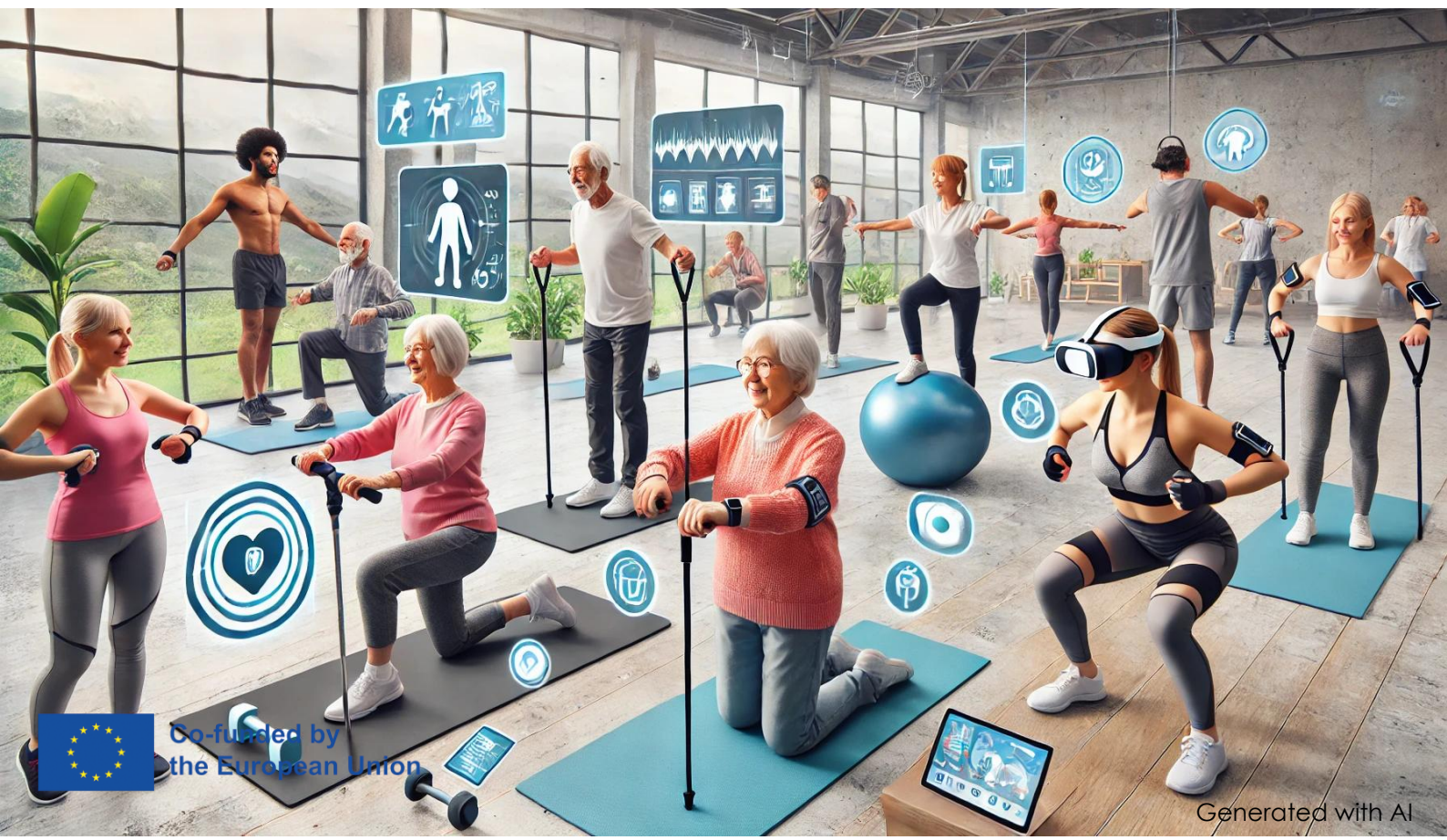
Silver Smart képzési programok

D3.2 Silver Smart képzési programok

Írta az IKGAI55 Projektpartnerség

Dátum: 2025. Március

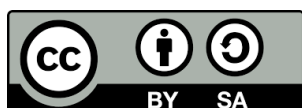
A kiadvány koordinálása: INQUIRIUM Ltd



Projekt koordinátor:



Projekt partnerek:



Ez a jelentés a Creative Commons Attribution 4.0 Nemzetközi licenc alatt jelenik meg Ingyenesen:

Megosztás: az anyag másolása és újraelosztása bármilyen oktatási médiumban vagy formátumban.

Adaptálás: az anyag átalakítása és felhasználása bármilyen oktatási célra. A licencadó nem vonhatja vissza ezeket, amíg Ön betartja a licencfeltételeket.

A következő feltételek mellett:

Meg kell adnia a megfelelő hivatkozást és a licencre mutató linket, és jeleznie kell, a változtatásokat. Ezt bármilyen ésszerű módon megteheti, de nem olyan módon, amely azt sugallja, hogy a licencadó támogatja Önt vagy az Ön felhasználását.

Megosztás - Ha az anyagot átszerkeszti, átalakítja vagy felhasználja, akkor a hozzájárulását az eredeti licenccel megegyező licenc alatt kell terjesztenie.



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Tartalom

1.1. Bevezetés	145
1.2 Az 5 hetes program felépítése.....	145
1.2.1 A gyakorlat részletei	145
1.2.2 Adatokon alapuló célok.....	145
1.2.3 Előrehaladási terv	146
1.2.4 Digitális kompetenciák oktatása	146
1.3 Egészségügyi és testedzési szakemberek bevonása	146
1.4 Mérlegelési szempontok a hordozható technológia kiválasztásakor	146
2.1 Silver Smart képzési programok.....	146
2.1.1 Thesszáliai Egyetem.....	146
2.1.1.1 Képzési program áttekintése	146
2.1.1.2 Részletes heti tréningek	147
2.1.2 Diputación De Zamora	149
2.1.2.1 A képzési program áttekintése	149
2.1.2.2 Részletes heti képzési foglalkozások	150
2.1.3 Università Delle Libereità Del Fvg	153
2.1.3.1 A képzési program áttekintése	153
2.1.3.2 Részletes heti képzési foglalkozások	154
2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság	156
2.1.4.1 A képzési program áttekintése	156
2.1.4.2 Részletes heti képzési foglalkozások	157
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	159
2.1.5.1 A képzési program áttekintése	159
2.1.5.2 Részletes heti képzési foglalkozások	159
2.1.6 Inquirium.....	164
2.1.6.1 A képzési program áttekintése	164
2.1.6.2 Részletes heti képzési foglalkozások	165
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	167
2.1.7.1 A képzési program áttekintése	167
2.1.7.2 Részletes heti képzési foglalkozások	167
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	170
2.1.8.1 A képzési program áttekintése	170
2.1.8.2 Részletes heti képzési foglalkozások	170
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	240

1.1. Bevezetés

A Silver Smart edzésprogramok (D3.2) 5 hetes, személyre szabott edzéstervek és gyakorlatok idősebbek(55+) számára, beleértve a kombinált tanulási fitness tananyagot is. A D3.2 dokumentum kapcsolódik a T3.2-tevékenységhez, és mindkettő az IKIGAI55 projekt kulcsfontosságú eleme. A T3.2 elvezet a D3.2-höz, amely tudományosan testre szabott, kifejezetten 55 év feletti idősebbek számára kidolgozott, smart" edzésprogramok kifejlesztése. A programok minden (a szükséges képesítéssel/háttérrel rendelkező) sportoktató számára elérhetők lesznek hét különböző nyelven (angol, görög, spanyol, olasz, magyar, portugál és holland), amelyek az alábbiakban találhatók, biztosítva a hatékony képzést és a tartós motivációt a személyes foglalkozások során és hosszú távon is.

Az edzésprogramok a fizikai gyakorlatok változatos skáláját ölelik fel, beleértve a Hatha-jógát, a szarkopénia megelőzését szolgáló erőnléti edzést, a fit & dance aerobicot, a nordic walkingot, a fit jógát és jóga-táncot, a Pilates karbantartó tornát, valamint a VR Boxingot. Ezen túlmenően a partnerek strukturált keretet fognak beépíteni a digitális edzésértékeléshez az „intelligens eszközök”, az adatvezérelt motivációs stratégiák (pl. az edzésprogram során megtett lépések), a gyakorlatok előírása és az intelligens célmeghatározás segítségével.

Az elkötelezettség és az elérhetőség maximalizálása érdekében a programokban egyes esetekben az online és a személyes tanulás keveredik. Ezt szinkron és aszinkron oktatási megközelítések integrálásával lehet elérni, mint például 1) online edzések, 2) motivációs hatások vagy 3) utasítások és tippek a közelgő személyes tréningekhez. Ezenkívül az 5 hetes képzési program egy előkészítő fázissal kezdődik, amelynek során a résztvevők megismerkednek az edzéstervvel, és útmutatást kapnak az intelligens eszközök hatékony használatához, biztosítva, hogy teljes mértékben felkészülten vágjanak neki a fitnessútnak. Végül, a program előtti és utáni egészségügyi és motivációs szempontok felmérése érdekében a résztvevők szabványosított kérdőíveket töltenek ki, beleértve a System Usability Scale (SUS), a Unified Theory of Acceptance and Use of Technology 2 (UTAUT2) és a The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Ezek a felmérések értékes betekintést nyújtanak a résztvevők tapasztalataiba, a technológia elfogadásába, a motivációba és az általános jólétbe, biztosítva a program folyamatos optimalizálását és hosszú távú sikerét.

1.2 Az 5 hetes program felépítése

Az 5 hetes képzési program magával ragadó és hatékony kialakítása érdekében minden heti foglalkozás a következő elemeket foglalja magában:

1.2.1 A gyakorlat részletei

- Az egyes edzések típusa, időtartama, gyakorisága és intenzitása.
- Különböző aerob, erőnléti, rugalmassági és egyensúlyi testmozgás programokat tartalmaz, amelyeket a résztvevők egyéni igényeihez kell igazítani.
- A szív- és érrendszeri gyakorlatok esetében a Karvonen-formula használható az egyéni fittségi szintekhez igazodó pulzusszámzónák beállításához.

1.2.2 Adatokon alapuló célok

- Kvantitatív célokat kell meghatározni az egyes résztvevők alapszintű mérőszámai, például a pulzusszám, lépésszám vagy a kalóriaelfelhasználás alapján.
- A célok konkrétak, mérhetőek, elérhetőek, relevánsak és időhöz kötöttek (SMART célok).
- Olyan eszközök, mint a Harris-Benedict-képlet, használhatók az energiatartalék becslésére a tevékenység intenzitása és gyakorisága alapján.

1.2.3 Előrehaladási terv

- Minden hét az előzőre épül, fokozatosan növelve a gyakoriságot, intenzitást vagy időtartamot, hogy megfeleljen a WHO és az ACSM ajánlásainak.

1.2.4 Digitális kompetenciák oktatása

- Minden program időt szentel a résztvevőknek arra, hogy megtanulják használni az intelligens eszközöket az egészségügyi mérőszámok nyomon követésére, a célok nyomon követésére és az online edzésforrásokkal való kapcsolattartásra.

1.3 Egészségügyi és testedzési szakemberek bevonása

Az idősödők eltérő egészségügyi igényei miatt a kezdeti értékeléshez és felügyelethez képzett sportszakembereket és szükség esetén egészségügyi személyzetet kell bevonni. Vegyük figyelembe a következőket:

- Szakemberek: Kizárólag sporttudományi, testnevelési vagy senior fitness szakirányú végzettséggel rendelkező, tanúsított edzésszakemberek felügyelhetik az edzéseket. A gyakorlatokat az egyes résztvevők képességeihez kell igazítaniuk, a szív- és érrendszeri egészségre, az izomerőre és a rugalmasságra összpontosítva. Időseknél megfontolandó gyógytornászok szakvéleményének figyelembe vétele is.
- Orvosi személyzet: Orvosok bevonása a kezdeti egészségügyi szűrésekhez, hogy felmérjék a résztvevők fittségi szintjét, és szükség esetén orvosi engedélyt adjanak. Az ő szerepük elsősorban az egészségügyi kockázatok figyelemmel kísérése és szükség esetén sürgősségi támogatás nyújtása.

1.4 Mérlegelési szempontok a hordozható technológia kiválasztásakor

A hordozható eszközök kiválasztásakor a következő szempontokat vettük figyelembe:

1. **Egyszerű használat:** Az eszközöknek egyszerűen kezelhetőnek kell lenniük, világos interfésszel és kompatibilis alkalmazásokkal az olyan egészségügyi mérőszámok, mint a pulzusszám, a lépések és az alvási minták nyomon követésére.
2. **Pontosság és megbízhatóság:** Különösen a pulzusszám, a lépésszám és az energiafelhasználás nyomon követése tekintetében.
3. **Kompatibilitás az edzésprogram céljaival:** Válasszon olyan eszközöket, amelyek támogatják a SMART célok keretrendszerét, lehetővé téve a résztvevők számára a személyre szabott célok kitűzését, nyomon követését és felülvizsgálatát.
4. **Adatvédelem és hozzáférhetőség:** Az okos eszközöknek meg kell felelniük a GDPR-nak, hogy megvédjék a résztvevők adatait. Adjon útmutatást az egészségügyi adatok biztonságos tárolására és megosztására vonatkozóan, hangsúlyozva az adatvédelem fontosságát a technológia használatában.
5. **Eszközök hozzáférhetősége:** Az inkluzivitás biztosítása érdekében a partnerek elkülöníthetnek költségvetést az olyan résztvevők számára, akik nem engedhetik meg maguknak ezeket az eszközöket, megkönnyítve ezzel a képzési programhoz való méltányos hozzáférést.

2.1 Silver Smart képzési programok

2.1.1 Thesszáliai Egyetem

2.1.1.1 Képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírások/utasítások
------------	---------------------

A képzési program címe	Hatha-jóga.
Program célja - cél	A képzési program céljai a következők: • Az izomerő növelése. • A rugalmasság növelése. • A fizikai erőnlét növelése. • Az érzelmi jólét szintjének növelése. • A stressz-szint csökkentése. • A hasonló korúakkal való szocializáció növelése. • A tréningek intenzitásának növelése a gyengédtől a mérsékeltig (hetente fokozatosan növelve).
Időtartam	A foglalkozás hossza heti 2 alkalommal 45-60 perc. Ezt a programot 5 héten keresztül kell követni.
Célcsoport	A résztvevők görögök, 55 év feletti férfiak és nők lesznek. A részvételt megelőzően orvosi engedélyt kell beszerezniük az orvosuktól, amely lehetővé teszi számukra, hogy a következő 5 hétben testmozgást végezzenek.
Viselhető eszköz(ök)	Az edzésprogram során olyan okosórákat fognak használni, amelyek mérni fogják a pulzusszámot nyugalomban és edzés közben, valamint az egyes programokban való teljes részvételi időt. Ezekből az adatokból meg tudjuk majd figyelni a pulzusszám-variabilitást, és meg tudjuk majd határozni, hogy ez az idő fokozatosan növekedhet-e a fizikai erőnlét javulásával. Ezenkívül Borg-skálát fogunk használni a testmozgás intenzitásának megfigyelésére, valamint az Egészségügyi Világszervezet Rövidített Jólét Indexét (WHO-5) a szubjektív jólét (beleértve a hangulatot, a vitalitást és az önértékelést) megfigyelésére és mérésére.

2.1.1.2 Részletes heti tréningek

		Gyakorlat részletei	Adatalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. hét: Alapok és gyengéd nyújtás 1.SMART célok: Gyengéd jógapózok elérése (legalább három). 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztvevő számára helyet kell biztosítani a jógaórákon elért eredmények naplózásához. 4. A megfigyelés intenzitása (Borg-skála). 5.WHO-5 skála	
1. hét	1. jógaóra	Az alkalom időtartama: 45 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére) Intenzitás: Gyengédtől a közepesig Tanulási mód: csoportos/online	Alapvető mozgások és légzőgyakorlatok bevezetése a kényelem és a mozgékonyság javítása érdekében. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 40-50%-ának fenntartása.
	2. jógaóra	Az alkalom időtartama: 45 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére) Intenzitás: Gyengédtől a közepesig	Alapvető mozgások és légzőgyakorlatok bevezetése a kényelem és a mozgékonyság javítása érdekében. Szívritmus cél: A maximális

		Tanulási mód: csoportos/online	szívritmus 40-50%-ának fenntartása.
Célmeghatározási keretrendszer		2. hét: Erő és egyensúly építése 1.SMART célok: Több ismétlés elérése jóga közben, akár súlyzókkal is (maximum 2- 3 kilogramm). 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztvevő számára helyet kell biztosítani a jógaórákon elért eredmények naplózásához. 4. A megfigyelés intenzitása (Borg-skála). 5.WHO-5 skála	
2. hét	1. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 50 perc Felszerelés: személyenként 1 pár 2 kilós súlyzó Intenzitás: Mérsékelt Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Egyensúly, könnyű erőfejlesztés és törzstabilitás fókuszálása. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
	2. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 50 perc Felszerelés: személyenként 1 pár 2 kilós súlyzó Intenzitás: Mérsékelt Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Egyensúly, könnyű erőfejlesztés és törzstabilitás fókuszálása. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
Célmeghatározási keretrendszer		3. hét: A rugalmasság és a vázizomzat javítása 1.SMART célok: Bonyolultabb jógapózok elérése (3 póz). 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztvevő számára helyet kell biztosítani a jógaórákon elért eredmények naplózásához. 4. A megfigyelés intenzitása (Borg-skála). 5.WHO-5 skála.	
3. hét	1. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 55 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére), fasciahenger. Intenzitás: Mérsékelt Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Hosszabb kitartások és mélyebb nyújtások hangsúlyozása, miközben javítjuk a testtudatosságot. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
	2. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 55 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére), szivacshenger. Intenzitás: Mérsékelt Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Hosszabb kitartások és mélyebb nyújtások hangsúlyozása, miközben javítjuk a testtudatosságot. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
Célmeghatározási keretrendszer		4. hét: Kitartás és az egyensúly finomítása 1. SMART célok: Napüdvözlet (módosított, 3-4 kör), fa pózok (oldalanként 15 másodpercig tartva), harcos III (támasszal), oldalsó plank (módosított, térdelve)]. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztvevő számára legyen hely a jógaórákon elért eredmények naplózására. 4. A megfigyelés intenzitása (Borg-skála). 5.WHO-5 skála.	

4. hét	1. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 60 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére): Jógamatrac, jógatégla és heveder (opcionális a nyújtás segítésére). Intenzitás: Magas - Közepes Tanulási mód: csoportos/online	Cél: A kitartás növelése és az egyensúly finomítása. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
	2. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 60 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére) Intenzitás: Közepes-magas Tanulási mód: csoportos/online	Cél: A kitartás növelése és az egyensúly finomítása. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 50-60%-ának fenntartása.
Célmeghatározási keretrendszer		5. hét: Összefogás és test-lélek kapcsolat 1. SMART célok: Bonyolultabb jóga pózok elérése és légzéssel való kombinálása (5 póz). 2. Heti mérőföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztvevő számára lehetőséget kell biztosítani a jógaórákon elért eredmények naplózására. 4. A megfigyelés intenzitása (Borg-skála). 5. WHO-5 skála.	
5. hét	1. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 60 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére), henger. Intenzitás: Közepes Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Előrehaladás építése, a légzés, mozgás és mentális fókuszálás integrálása a jobb közérzet érdekében. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 60%-ának fenntartása
	2. jógaóra	Egy foglalkozás időtartama: 60 perc Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére), henger. Intenzitás: Mérsékelt Tanulási mód: csoportos/online	Cél: Előrehaladás építése, a légzés, mozgás és mentális fókuszálás integrálása a jobb közérzet érdekében. Szívritmus cél: A maximális szívritmus 60%-ának fenntartása.

2.1.2 Diputación De Zamora

2.1.2.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	Erőedzés a szarkopénia megelőzésére időseknél
A program - célja	A képzési program céljai a következők: - Javítsa az adherenciát és az eredményeket intelligens eszközök, például okosórák vagy karpántok használatával. - Erősítő edzés. - Késleltesse a szarkopéniát és a hozzá kapcsolódó romlást: izomtömeg-vesztés, esések, kognitív romlás. - Javítsa a fizikai és érzelmi jólétet.

Időtartam	Gyakoriság: 2-3 alkalommal/hét. A foglalkozások időtartama: 60 perc. Ezt a programot 5 héten keresztül kell követni.
Célcsoport	Életkor: a 55 és 60 év között. Nem: nő/férfi Ország: Spanyolország Egészségi állapot: alapvető mobilitás és nincsenek komoly egészségügyi problémák.
Kézi készülék(ek)	Plataforma Tics Diputación a megelőzési gyakorlat szoftverrel -Táplálkozás

2.1.2.2 Részletes heti képzési foglalkozások

		Gyakorlat részletei	Adatvezérelt célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok Célok: - Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. - Stresszszint: a kiválasztott Smartwatch mérési paraméterektől függően kerül nyomon követésre. - Elégetett kalóriák: a személy jellemzői szerint mérve: kiindulási súly és fizikai állapot: 160-250 Kcal alkalomenként. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Tevékenységfigyelés a "Smiley Rating Scale" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalomán). - Jelenlét/nemlét. 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
1. hét	1. óra Lábak és fenék	1. A testmozgás típusai, beleértve: - Székes guggolás - Sarokemelések - Lépés előre (lépések) 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: Csoportos	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal
	2. óra Karok és hát	1. A testmozgás típusai, beleértve: - Evezés gumiszalagokkal vagy súlyzókkal - Bicepsz curls súlyzókkal - Vállnyomás súlyzókkal 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: Csoportos	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 150-160Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1.SMART célok Célok: - Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. - Stressz-szint: az okosóra által nyomon követhető - Elégetett kalória: 150-160 Kcal edzésenként 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése:	

		Jelenlét/nemlét. 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
2. hét	1. óra Core és egyensúly	1. A testmozgás típusai, beleértve: - Izometrikus deszkafalon vagy széken - Helyben menetelés felhúzott térdekkel - Egylábú egyensúlyozás 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 150-160 Kcal
	2. óra Jóga erő	1. A testmozgás típusai, beleértve: - Bemelegítés (Cat-Cow. 5 perc) - Napüdvözet A (3) és B (1) - De fejjel lefelé, mozdulatokkal - Harcosok I, II és III - Fél galamb hosszabbítással - Teve testtartás - Savasana 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes-magas 4. Tanulási mód: Csoportos	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 200-250 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok Célok: - Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. - Stressz-szint: az okosórával és az észlelt stressz skála (PSS-14) segítségével ellenőrizhető. - Elégetett kalória: 150 Kcal edzésenként 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Tevékenységfigyelés a "Smiley Rating Scale" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalomán). - Jelenlét/nemlét). 4. A megfigyelés intenzitása. a Borg-skála alapján.	
3. hét	1. óra Teljes erő	1. A gyakorlat típusa: Teljes erő - Lábak - Push - Törzsizmok i) Súlyzós guggolás j) Holt súly súlyzókkal k) Vállprés l) Sarokemelések 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal
	2. óra Funkcionális is erő	1. A gyakorlat típusa: Funkcionális erő - Feszítők - Törzsizmok	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50

		• Mobilitás i) Csípő tolóerő j) Kilépés súlyzókkal k) Oldalirányú kilépés l) Ugrások 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	Elégetett kalória: 160 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok Célok: - Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. - Stressz-szint: az okosóra által nyomon követhető. - Elégetett kalória: 150 Kcal edzésenként 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Jelenlét/nemlét. 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük meg a Borg-skálát.	
4. hét	1. óra Erő, rugalmasság és stabilitás	1. Gyakorlat típusa: erő/hajlékonyság/stabilitás • Súlyzós guggolás • Mellkas-izmok erősítése súlyzókkal • Törzsizmok és egyensúly. 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal
	2. óra Funkcionális erő	1. A gyakorlat típusa: funkcionális erő • Gyakorlatok tornabottal • Gyorsasági erő (ellenállás szalagok) • Segített húzódzkodás vagy súlyzó sorok 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok Célok: - Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. - Stressz-szint: az intelligens órával és az észlelt stressz skála (PSS-14) segítségével nyomon követhető. - Elégetett kalória: 150 Kcal edzésenként 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Tevékenységfigyelés a "Smiley Rating Scale" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalomán). - Jelenlét/nemlét). 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük meg a Borg-skálát.	
5. hét	1. óra Egyensúly fizikai	1. A gyakorlat típusa: egyensúlyozás a stabilitás és a koordináció erősítése, valamint az esések megelőzése érdekében. • Flamenco testtartás • Elülső és oldalsó emelések	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal

		• Izometrikus fali guggolás • Sarokemelés az egyik lábon • Oldalsó kilépések elasztikus szalaggal 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony-közepes 4. Tanulási mód: csoport	
	2. óra Érzelmi egyensúly	1. A gyakorlat típusa: pozitív gondolkodásmód stratégia • Tudatos légzés • Zene a hangulathoz • Mindfulness • Meditáció és relaxáció 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: csoport	Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalória: 160 Kcal

Étkezési terv

Egészséges táplálkozás 1. Étkezési terv a következő célokkal: • Biztosítson elegendő fehérjét az izmok karbantartásához és növekedéséhez. • Beleértve a teljesítményt támogató egészséges energiaforrásokat. • Az izmok egészségéhez nélkülözhetetlen vitaminok és ásványi anyagok hiányának megelőzése. 2. Időtartam: 60 perc 3. Tanulási mód: Csoportos	Extra ajánlások a szarkopénia megelőzésére: -Ajánlott fehérjebevitel: 👉 1,2-1,5 g fehérje testtömeg-kilogrammonként (kb. 60-80 g fehérje/nap az Ön számára). 👉 Példa: 1 csirkemell (120 g) kb. 30 g fehérjét tartalmaz. -kiegészítés (ha szükséges): 👉 D-vitamin és kalcium (a csontok és az erősség érdekében). 👉 Omega-3 (gyulladáscsökkentő és segíti az izomszintézist). 👉 Kreatin (segíthet az izomtömeg fenntartásában). -Hidratálás: 👉 Az izomfáradtság elkerülése érdekében naponta legalább 2 liter vizet kell fogyasztani.
---	--

2.1.3 Università Delle Libertà Del Fvg

2.1.3.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	Fitnesz és tánc aerobics
A program célja	A képzési program céljai • Javítja a szív- és légzésfunkciót • Az izomerő javítása • Rugalmasság javítása • Javítja az ízületek mobilitását
Időtartam	Gyakoriság: 2 alkalommal/hét Időtartam: 60 perc A beavatkozás időtartama: 5 hét

Célcsoport	Idősödők 55+, súlyos egészségügyi problémákkal nem rendelkező személyek
Eszköz(ök)	Fitbit vagy okos karkötő (a következő napokban az edzővel közösen határozzuk meg)

2.1.3.2 Részletes heti képzési foglalkozások

		Gyakorlat részletei	Adatalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: 30-40%-os pulzusszám fenntartása, 100 kcal/edzés, 2000 lépés. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: Az intenzitás növekedése az 1. héttől az 5. hétig, részvétel 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük meg a Borg-skálát.	
1. hét	1. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd tónusjavító és nyújtó gyakorlatok következnek. (séta, guggolás, kitörések, lépések) Időtartam: Időtartam: 40 perc Támogatás intenzitása: alacsony-közepes Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 100 kcal
	2. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések) Időtartam: Időtartam: 40 perc Támogatás intenzitása: alacsony-közepes Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 100 kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: 30-40%-os pulzusszám fenntartása, 100 kcal/edzés, 2000 lépés. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: Az intenzitás növekedése az 1. héttől az 5. hétig, részvétel 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
2. hét	1. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások)	1. Szívcélszám: cél a 40/50% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal

		Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: Csoportos	
	2. óra	Kardió edzősorozatok (beleértve a lépcsőzést is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és javítják a szív- és légzőszervi funkciókat, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50%-os érték fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: cél a pulzusszám 40-50%-os szinten tartása, 150 kcal/edzés, 3000 lépés. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: Az intenzitás növekedése az 1. héttől az 5. hétig, részvétel 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
3. hét	1. óra	Kardió gyakorlatsorok (többek között lépcsőn), amelyek segítenek kalóriát égetni és javítják a szív- és légzőszervi funkciókat, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50%-os érték fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal
	2. óra	Kardió gyakorlatsorok (többek között lépcsőn), amelyek segítenek kalóriát égetni és javítják a szív- és légzőszervi funkciókat, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50%-os érték fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: cél a pulzusszám 40-50%-os szinten tartása, 150 kcal/edzés, 3000 lépés. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: Fokozott intenzitás az 1. héttől az 5. hétig, részvétel 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
4. hét	1. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok.	1. Szívcélszám: cél a 40/50%-os érték fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 3000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal

		(séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: csoportos	
	2. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50%-os érték fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 3000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: cél az 50-60%-os pulzusszám fenntartása, 200 kcal-tól edzésenként, 4000 lépés. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: Fokozott intenzitás az 1. héttől az 5. hétig, részvétel 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
5. hét	1. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd ezt követik a tonizáló és nyújtó gyakorlatok. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: Időtartam: 50 perc Támogatás intenzitása: magas Tanulási mód: Csoportos	1. Szív célfrekvencia: cél az 50/60% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 4000 lépés 3. Elégetett kalória: 200 kcal
	2. óra	Kardió gyakorlatsorok (beleértve a lépéseket is), amelyek segítenek a kalóriaégetésben és a szív- és légzőszervi funkciók javításában, majd tónusjavító és nyújtó gyakorlatok következnek. (séta, guggolás, lunges, lépések, ugrások) Időtartam: Időtartam: 50 perc Támogatás intenzitása: magas Tanulási mód: Csoportos	1. Szív célfrekvencia: cél az 50/60% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 4000 lépés 3. Elégetett kalória: 200 kcal

2.1.4 Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser Korlátolt Felelősségű Társaság

2.1.4.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	Nordic walking kihívás
A program célja	A képzési program céljai: A nordic walking alapjainak elsajátítása

	• Speciális bemelegítési és levezetési technikák megtanulása • Biztonságos és stabil technika kialakítása a későbbi önálló edzéshez • Egyensúly, erő és állóképesség fejlesztése • Okoskarkötők használatának elsajátítása a fitness céljából • Jólét és társas kapcsolatok javítása • Motiváció növelése • Fizikai erőnlét fejlesztése • Heti 10 000 lépés nordic walkinggal • Jobb közérzet elérése • Koordináció fejlesztése
Időtartam	5 hetes beavatkozás. Heti 2 alkalom, 60-80 perc. Szinkron edzés edzővel és aszinkron edzés edző nélkül, 60%/40% arányban. 4 online ellenőrzés a 2–5. héten.
Célcsoport	60 év feletti idősök, súlyos egészségügyi problémák nélkül.
Eszköz(ök)	Okoskarkötő, okosmérleg.

2.1.4.2 Részletes heti képzési foglalkozások

		Gyakorlat részletei	Adatalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer a képzés egészére		SMART célok: Ismeretek a következőkről: • A nordic walking alapvető lépései és technikái • A nordic walking alapvető szükséges felszerelése • Okoseszközök kezelése • Saját fizikai erőnlét és aktivitási szint megismerése (SFT és IPAQ)	
1.hét			
	1. alkalom	Mi az a Nordic Walking? Miért érdemes elkezdni? Bevezetés az okos fitnesseszközök használatába. A program bemutatása. Az érdeklődők tájékozott beleegyezése és a PAR-Q kérdőív kitöltése	Időtartam: kb. 60 perc Módszerek: előadások, beszélgetések, PAR-Q
	2. alkalom	Felmérések és az első lépések a Nordic Walkingban. • Papíralapú tesztek kitöltése • Senior fitneszteszt elvégzése (Rickli és Jones) • Okosmérleges mérések • A Nordic Walking első lépéseinek elsajátítása	Időtartam: kb. 90 perc Eszközök: 4 kérdőív, 6 senior fitneszteszt elem
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: 1. A Nordic Walking technikájának fejlesztése 2. Növekvő motiváció	

		3. Javuló fizikai erőnlét 4. Legalább 4 000 lépés hetente Nordic Walkinggal 5. Fejlődő koordináció 6. Jobb észlelt közérzet 7. Társas kapcsolatok erősödése	
2.hét	1. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Alap technikák és az első lépések a Nordic Walkingban: 50 perc	60 perc 50-60% a maximális pulzusszámmal képest 1000 lépés
	2. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Technikák ismétlése és gyakorlás Levezetés	60 perc 50-60% a maximális pulzusszámmal képest 3000 lépés
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: 1. Növekvő motiváció 2. Javuló fizikai erőnlét 3. Legalább 12 000 lépés hetente Nordic Walkinggal 4. Fejlődő koordináció 5. Jobb észlelt közérzet 6. Társas kapcsolatok erősödése	
3.hét	1. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Nordic walking a természetben – a résztvevőkhöz igazított séta tempóban Levezetés	50-60% a maximális pulzusszámmal képest 6000 lépés
	2. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Nordic walking a természetben – a résztvevőkhöz igazított séta tempóban Levezetés	50-60% a maximális pulzusszámmal képest 6000 lépés
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: 1. Növekvő motiváció 2. Javuló fizikai erőnlét 3. Legalább 12 000 lépés hetente Nordic Walkinggal 4. Fejlődő koordináció 5. Jobb észlelt közérzet 6. Társas kapcsolatok erősödése 7. Az önálló edzés iránti hajlandóság és képesség	
4.hét	1. alkalom	Aszinkron edzés 60 perc	50-60% a maximális pulzusszámmal képest 6000 lépés
	2. alkalom	Aszinkron edzés 60 perc	50-60% a maximális pulzusszámmal képest 6000 lépés
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: 1. Növekvő motiváció 2. Javuló fizikai erőnlét 3. Legalább 12 000 lépés hetente Nordic Walkinggal 4. Fejlődő koordináció 5. Jobb észlelt közérzet 6. Társas kapcsolatok erősödése	

5.hét	1. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Nordic walking a természetben – a résztvevőkhöz igazított séta tempóban Levezetés	50-60% a maximális pulzusszámmal képest 7000 lépés
	2. alkalom	Végző mérések és bizonyítványok Kérdőívek Senior fitness teszt A foglalkozás lezárása Következtetések és tanulságok	Cca 90 perc 4 kérdőív 6 senior fitness állomás

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	FIT-JÓGA/JÓGA-TÁNC
Programcél - cél	A képzési program céljai: • Javítja az általános szubjektív jólétet. • Javítja az egyensúlyt. • Javítja az ízületek mobilitását. • Az izomerő javítása. • Javítja a kardiorespiratorikus állóképességet. • Csökkenti a stressz-szintet és javítja a pszichológiai állóképességet.
Időtartam	Gyakoriság 2 alkalommal/hét. Az egyes foglalkozások időtartama 75 perc. A beavatkozás időtartama: 5 hét.
Célcsoport	A résztvevők demográfiai jellemzői (nem, ország és egészségi állapot) 55 év feletti, alapszintű mobilitással rendelkező, súlyos egészségügyi problémákkal nem rendelkező idősebb felnőttek.
Viselhető eszköz(ök)	Polar Team Pro (változhat!)

2.1.5.2 Részletes heti képzési foglalkozások

	Gyakorlat részletei	Adataalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer	1.SMART célok: - Általában a pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 40-50%-a. - Érdeklődés és motiváció. - Stressz-szint: A STAI State-Trait Anxiety Inventory (STAI Állapot-szorongásleltár) segítségével fogjuk mérni a pilot előtt és a pilotot követően. A foglalkozások során ennek a kérdőívnek csak 1 tételét ("Nyugodtnak érzem magam") fogjuk használni, amelyet 1-5 Likert-skálán értékelünk az óra elején és végén. (1= egyáltalán nem, 5= teljesen). - Tüdőkapacitás: A minimális cél az, hogy minden résztvevő elérje legalább a normál, nyugodt állapot (2:4:1) alap légzési ritmusát (szemben a stressz-légzéssel), vagy egy javított szintet	

		egy hosszabb légzési ciklus (4:6:2) mellett, különös tekintettel a hosszú kilégzésre. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: Csoportnapló, amelyet mind a tréner, mind a résztvevők használnak az egyes foglalkozásokat követő fejlődés naplózására ("1 mondat a mai edzésélményről"). 4. Intenzitás: 4-5 (könnyű erőfeszítés).	
1. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Meditáció 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. 15 perces gyaloglás. - Álló Aszanák az egyensúlyért, 10 perc - Aszanák a gerinc és a csípő mobilitásáért, 15 perc. Vinyasa flow (Surya Namaskar) használata. - Aszanák a törzs erősségeért, 5 perc. - Aszanák a hajlékonyságért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: alacsony. 4. Tanulási mód: csoport.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 40-50%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: normál légzési ciklus (2:4:1)
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Zen séta 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 10 percig. - Aszanák a gerinc és a felső végtagok mozgékonyaságáért, 15 perc. Napüdvözlet (Surya Namaskar) használata. - Álló és ülő egyensúlyozó partner Aszanák, 30 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: alacsony. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Általánosságban a pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. - Érdeklődés, a csoportba való beilleszkedés és motiváltság érzése. - Stressz-szint: STAI State-Trait Anxiety Inventory (STAI Állapot-szorongságleltár) segítségével fogjuk mérni a pilot előtt és a pilotot követően. A foglalkozások során ennek a kérdőívnek csak 1 tételét ("Nyugodtnak érzem magam") fogjuk használni, amelyet 1-5 Likert-skálán értékelünk az óra elején és végén. (1= egyáltalán nem, 5= teljesen). - Tüdőkapacitás: A minimális cél az, hogy minden résztvevő elérje legalább a normál, nyugodt állapot (2:4:1) alaplégzési	

		ritmusát (szemben a stressz-légzéssel), vagy egy javított szintet egy hosszabb légzési ciklus (4:6:2) mellett, különös tekintettel a hosszú kilégzésre. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: Csoportnapló a fent leírtak szerint. 4. Intenzitás: 5-6 (mérsékelt).	
2. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Zen séta 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 15 perc. - Álló Aszanák az alsó végtagok erősítésére, 20 perc. - Ülő Aszanák a felső végtagok és a gerinc mobilitásáért, 10 perc. - Aszanák a törzs erősségeért, 10 perc - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: alacsony. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Zen séta 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 10 percig. - Aszanák a gerinc és a felső végtagok mozgékonyaságáért, 15 perc. Napüdvözlet (Surya Namaskar) használata. - Álló és ülő egyensúlyozó partner Aszanák, 30 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: alacsony. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Általánosságban a pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. - Érdeklődés, a csoportba való beilleszkedés és motiváltság érzése. - Stressz-szint: STAI State-Trait Anxiety Inventory (STAI Állapot-szorongásleltár) segítségével fogjuk mérni a pilot előtt és a pilotot követően. A foglalkozások során ennek a kérdőívnek csak 1 tételét ("Nyugodtnak érzem magam") fogjuk használni, amelyet 1-5 Likert-skálán értékelünk az óra elején és végén. (1= egyáltalán nem, 5= teljesen). - Tüdőkapacitás: A minimális cél az, hogy minden résztvevő elérje legalább a normál, nyugodt állapot (2:4:1) alaplégzési ritmusát (szemben a stressz-légzéssel), vagy egy javított szintet egy hosszabb légzési ciklus (4:6:2) mellett, különös tekintettel a hosszú kilégzésre. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom.	

		3. Az előrehaladás nyomon követése: Csoportnapló a fent leírtak szerint.	
		4. Intenzitás: 5-6 (mérsékelt).	
3. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Meditáció 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 15 perc. - Aszanák a kar, váll és nyak mobilitásáért, 10 perc. - Aszanák a gerinc mobilitásáért, egyensúlyért és a törzs erősségeért, 20 perc - Ülő Aszanák a hajlékonyságért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció, 10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: mérsékelt. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Zen Walk 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Erősítő séta 15 perc. - Álló Aszanák az egyensúlyért, 15 perc - Aszanák az alsó végtagok erősítésére, 15 perc. - Aszanák a hajlékonyságért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: mérsékelt. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 3-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Általánosságban a pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. - Érdeklődés, a csoportba való beilleszkedés és motiváltság érzése. - Stressz-szint: STAI State-Trait Anxiety Inventory (STAI Állapot-szorongságleltár) segítségével fogjuk mérni a pilot előtt és a pilotot követően. A foglalkozások során ennek a leltárnak csak 1 tételét ("Nyugodtnak érzem magam") fogjuk használni, amelyet 1-5 Likert-skálán értékelünk az óra elején és végén. (1= egyáltalán nem, 5= teljesen). - Tüdőkapacitás: A minimális cél az, hogy minden résztvevő elérje legalább a normál, nyugodt állapot (2:4:1) alap légzési ritmusát (szemben a stressz-légzéssel), vagy egy javított szintet egy hosszabb légzési ciklus (4:6:2) mellett, különös tekintettel a hosszú kilégzésre. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: Csoportnapló a fent leírtak szerint.	

		4. Intenzitás: 6-7 (közepestől a kihívásig)	
4. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Meditáció 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 10 percig. - Vinyasa flow (Surya Namaskar) a mobilitásért, 15 perc - Álló partner Aszanák az egyensúlyért és az erőnlétért, 20 perc. - Ülő partner Aszanák a hajlékonyságért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: mérsékelt. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 4-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Meditáció 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Erősítő séta 10 perc. - Aszanák a gerinc mobilitásáért 10 perc. - Aszanák a törzs erősségeért és az egyensúlyért, 30 perc. - Aszanák a hajlékonyságért 5 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: mérsékelt. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Nyugodt vagyok: 4-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Sikeresen végezze el az összes gyakorlatot, szükség esetén módosításokkal. - Elégedettnek, a csoportba integráltnak és motiváltnak érzi magát. - Stressz-szint: STAI State-Trait Anxiety Inventory (STAI Állapot-szorongságleltár) segítségével fogjuk mérni a pilot előtt és a pilotot követően. A foglalkozások során ennek a leltárnak csak 1 tételét ("Nyugodtnak érzem magam") fogjuk használni, amelyet 1-5 Likert-skálán értékelünk az óra elején és végén. (1= egyáltalán nem, 5= teljesen). - Tüdőkapacitás: A minimális cél az, hogy minden résztvevő elérje legalább a normál, nyugodt állapot (2:4:1) alaplégzési ritmusát (szemben a stressz-légzéssel), vagy egy javított szintet egy hosszabb légzési ciklus (4:6:2) mellett, különös tekintettel a hosszú kilégzésre. 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: Csoportnapló a fent leírtak szerint. 4. Intenzitás: 7 (Kihívás)	

5. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Zen séta 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Irányított improvizatív tánc 15 perc. - Aszanák a csípő mobilitásáért 15 perc. Holdüdvözlő (Chandra Namaskara) használata, 15 perc. - Aszanák az alsó végtagok erősségeért 10 perc. - Aszanák a hajlékonyságért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció, 10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: kihívás. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Nyugodt vagyok: 4-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: - Ráhangolódás: Meditáció 5 perc. - Kardió edzés: Bemelegítés 5 perc. Erősítő séta 15 perc. - Álló partner Aszanák az egyensúlyért, 10 perc. - Aszanák a felső végtagok erejéért 5 perc. - Aszanák a törzs erősségeért, 15 perc. - Aszanák a csípő hajlékonyságáért, 10 perc. - Légzés és irányított relaxáció -10 perc. 2. Időtartam: Időtartam: 75 perc. 3. Intenzitás: kihívás. 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Tartsa a 100-130 BPM pulzusszámot a 2-4 fázisok között. 2. Nyugodt vagyok: 4-5 3. Minimális kalóriaégetés: 120 4. Légzés: meghosszabbított légzési ciklus (4:6:2)

2.1.6 Inquirium

2.1.6.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Description/Instructions
A képzési program címe	Pilates Mat
Program célja	• Növeli az izomerősséget • Növeli a stabilitást • Általánosságban javítja a fizikai tevékenységekben való részvétel motivációs szintjét.
Időtartam	Gyakoriság: 2 alkalommal/hét Az egyes foglalkozások időtartama: 45-60 perc A beavatkozás időtartama: Intervenció időtartama: 5 hét
Célcsoport	Életkor: 55+ Ország: Ciprus Egészségi állapot: Nincs súlyos egészségügyi probléma, alapvető mozgásképességgel

Viselhető eszköz(ök)	Smartwatch
----------------------	------------

2.1.6.2 Részletes heti képzési foglalkozások

		Gyakorlat részletei	Adatalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: Sikeresen végezni az összes gyakorlatot, szükség esetén módosításokkal. 2. Heti mérföldkövek: Vegyen részt mindkét heti alkalmon. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A 2. foglalkozás végére a résztvevőknek képesnek kell lenniük az alapvető (kevésbé technikai) Pilates-gyakorlatok helyes végrehajtására. 4. A megfigyelés intenzitása: Borg-skála	
1. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates a földön (pilates szőnyegen) 2. Időtartam: Időtartam: 45 perc. 3. Intenzitás: 40-45% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: Ellenállóképességi szalagok	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 40-45%-a. 2. Elégetett kalória: 100-110kcal
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates a földön (pilates szőnyegen) 2. Időtartam: Időtartam: 45 perc. 3. Intenzitás: 40-45% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: Ellenállóképességi szalagok	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 40-45%-a. 2. Elégetett kalória: 100-110kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: Növelje a nehézséget könnyű súlyzók (2-3 kg) beépítésével, és vezesse be az előző heti gyakorlatok kissé nehezebb változatait. 2. Heti mérföldkövek: Vegyen részt mindkét heti alkalmon. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A résztvevők 8-12 ismétlést végeznek a súlyzókkal, és növelik az ismétléseket (12-15) az ellenállókkal végzett gyakorlatoknál. 4. A megfigyelés intenzitása: Borg-skála	
2. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates a földön (pilates szőnyegen) 2. Időtartam: Időtartam: 45 perc. 3. Intenzitás: 45-50% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók: Ellenállóképességi szalagok és 2-3 kg-os súlyzók.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-50%-a. 2. Elégetett kalória: 110-120 kcal
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates a földön (pilates szőnyegen) 2. Időtartam: Időtartam: 45 perc. 3. Intenzitás: 45-50% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók: Ellenállóképességi szalagok és 2-3 kg-os súlyzók.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-50%-a. 2. Elégetett kalória: 110-120 kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: Bevezetni néhány álló gyakorlatot egy fitball-labda (65-75 cm) használatával a támasztás érdekében.	

		2. Heti mérföldkövek: Mindkét heti alkalomen való részvétel 3. Az előrehaladás nyomon követése: A második foglalkozás végére a résztvevők megismerkednek az egyszerű technikai álló gyakorlatokkal, és képesek lesznek legalább 8 ismétlést végrehajtani a fitball-labda támogatásával. 4. A megfigyelés intenzitása: Borg-skála	
3. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 50 perc. 3. Intenzitás: 50-55% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Elégetett kalóriák: 120-130kcal
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 50 perc. 3. Intenzitás: 50-55% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-55%-a. 2. Elégetett kalóriák: 120-130kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: Az egyensúly és a stabilitás javítása egyaránt álló gyakorlatok bevezetésével, egy fitball (65-75 cm) segítségével. 2. Heti mérföldkövek: Mindkét heti alkalomen való részvétel 3. Az előrehaladás nyomon követése: A 2. foglalkozás végére a résztvevőknek képesnek kell lenniük a múlt héten bemutatott álló gyakorlatok ismétléseinek növelésére (10-12), és meg kell ismerniük az egyaránt álló gyakorlatokat. 4. A megfigyelés intenzitása: Borg-skála	
4. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 55 perc. 3. Intenzitás: 50-60% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Elégetett kalóriák: 130-140kcal
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 55 perc. 3. Intenzitás: 55-60% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Elégetett kalóriák: 130-140kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: Az egyensúly és a törzs stabilitásának javítása a talajgyakorlatok bevezetésével, a nehézség növelése érdekében fitball (65-75 cm) használatával. 2. Heti mérföldkövek: Mindkét heti alkalomen való részvétel 3. Az előrehaladás nyomon követése: A 2. foglalkozás végére a résztvevőknek képesnek kell lenniük legalább 6-8 ismétlésnyi talajgyakorlatot (2-3) végrehajtani egy sorozatból (a nehézséget fokozatosan növeljük). 4. A megfigyelés intenzitása: Borg-skála	
5. hét	1. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 60 perc. 3. Intenzitás: 50-60% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Elégetett kalória: 140-150 kcal

		5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	
	2. jógaóra	1. A gyakorlat típusa: Pilates (talajon és állva végzett munka) 2. Időtartam: Időtartam: 60 perc. 3. Intenzitás: 50-60% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Elégetett kalória: 140-150 kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	Silver Smart Pilates
Programcél - cél	A képzési program céljai a következők: - Javítsa az adherenciát és az eredményeket olyan intelligens eszközök, mint például egy okosóra/karperec használatával. - Javítja az érzelmi jólétet. - Javítja az egyensúlyt és az erőt. - Javítja a helyes testtartást.
Időtartam	Gyakoriság: 2 alkalommal/hét. Az egyes órák időtartama: 60 perc. A beavatkozás időtartama: 5 hét.
Célcsoport	Életkor: 55 és 85 év között Nemek: nők Ország: Spanyolország Egészségi állapot: alapvető mobilitás és nincsenek súlyos egészségügyi problémák.
Wearable device(s)	Samsung Galaxy Watch Active (TBC)

2.1.7.2 Részletes heti képzési foglalkozások

	Gyakorlat részletei	Adataalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer	1. SMART célok: - Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. - Stressz-szint: az okosórával és az észlelt stressz skála (PSS-14) használatával ellenőrizhető. - Elégetett kalóriák: Kcal per edzés: 150 Kcal per edzés 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Az aktivitás nyomon követése a "Smiley értékelő skála" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalma). - Jelenlét/nemlét). 4. A megfigyelés intenzitása. Borg-skálával.	
1. hét	1. óra	1. A gyakorlat típusa: egyensúly - statikus és dinamikus egyensúly - hozzáadott érzékelés Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50

		2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Elégetett kalóriák: 150 Kcal
	2. óra	1. A gyakorlat típusa: Ügyesség • Irányváltztatás, stop-and-go, lépés a vonalakról • Lépcsők és emelvények 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: • Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. • Stressz-szint: az okosóra által nyomon követhető • Elégetett kalóriák: Kcal per edzés: 150 Kcal per edzés 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: • Jelenlét/nemlét. 4. A megfigyelés intenzitása. Tekintsük a Borg-skálát.	
2. hét	1. óra	1. Gyakorlat típusa: rugalmasság/stabilitás • Csípő / mellkasi ROM • Dinamikus mozgások 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 kcal
	2. óra	1. A gyakorlat típusa: funkcionális erő • Gymstick gyakorlatok • Gyorsasági erő (ellenállás szalagok) • Glut. max aktiválás 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Szívrítmus-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Szívrítmus-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. - Stressz-szint: az okosórával és az észlelt stressz skála (PSS-14) használatával nyomon követhető. - Elégetett kalóriák: kcal: 150 Kcal per edzés 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Az aktivitás nyomon követése a "Smiley értékelő skála" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalome). - Jelenlét/nemlét). 4. A megfigyelés intenzitása. Borg-skálával.	
3. hét	1. óra	1. A gyakorlat típusa: egyensúly • statikus és dinamikus egyensúly • hozzáadott érzékelés 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal

	2. óra	1. A gyakorlat típusa: ügyesség • Irányváltztatás, stop-and-go, lépés a vonalakról • Lépcsők és emelvények 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok: - Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. - Stressz-szint: az okosóra által nyomon követhető - Elégetett kalóriák: Kcal per edzés: 150 Kcal per edzés 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Jelenlét/nemlét. 4. A megfigyelés intenzitása. Borg-skálával..	
4. hét	1. óra	1. Gyakorlat típusa: rugalmasság/stabilitás • Csípő / mellkasi ROM • Dinamikus mozgások 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
	2. óra	1. A gyakorlat típusa: funkcionális erő • Gym bot gyakorlatok • Gyorsasági erő (ellenállás szalagok) • Glut. max aktiválás 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok - Szívritmus-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. - Stressz-szint: az okosórával és az észlelt stressz skála (PSS-14) használatával ellenőrizendő. - Elégetett kalóriák: Kcal per edzés: 150 Kcal per edzés 2. Heti mérföldkövek: 2 alkalom 3. Az előrehaladás nyomon követése: - Az aktivitás nyomon követése a "Smiley értékelő skála" segítségével (a beavatkozás első, középső és utolsó alkalma). - Jelenlét/nemlét). 4. A megfigyelés intenzitása. Borg-skálával.	
5. hét	1. óra	1. A gyakorlat típusa: egyensúly • statikus és dinamikus egyensúly • hozzáadott érzékelés 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal
	2. óra	1. A gyakorlat típusa: ügyesség • Irányváltztatás, stop-and-go, lépés a vonalakról	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50

	• Lépcsők és emelvények 2. Időtartam: 60 perc 3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	Elégetett kalóriák: 150 Kcal
--	--	------------------------------

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8.1 A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utastítások
A képzési program címe	VR-boksz 55+ számára
Programcél - cél	VR Boxing foglalkozások biztosítása és a motiváció, a rendszer használhatósága, az élvezet, az intenzitás mérése.
Időtartam	5 hét; heti 2 alkalommal
Célcsoport	55 és 65 év közötti korosztály. A nemek aránya 50/50
Viselhető eszköz(ök)	Polar pulzusmérő VR-headsetek: Quest 2 és 3S

2.1.8.2 Részletes heti képzési foglalkozások

	Gyakorlat részletei	Adatalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer	A résztvevők először használják a VR-t. Számítunk egy bevezetési és "megszokási" időszakra az új technológiával kapcsolatban. Arra számítunk, hogy a résztvevők néhány edzés után magabiztosabbá válnak, és az edzések időtartama alatt az intenzitási szint (pulzusszám) és az érzékelt terhelés (Borg-skála) növekedését fogjuk mérni. 1. és 2. hét; HR 50 és 60% között Borgskála 9 és 10 között	
1. hét	1. óra 7. VR boksz 8. Bevezetés a VR-rendszer használatába 9. Legalább 4 különböző oktatóprogram elvégzése az alkalmazásban, hogy megtanulja a helyes mozdulatokat: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, stb. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 4. Intenzitás: A felhasználók maguk választják ki az intenzitási szintet bármely célpontonál	5. Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban. 6. IPAQ kérdőív

		5. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	
	2. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 19. Motiváció PALMS 20. Játékelmény: GEQ 21. A fejhallgató használata: SUS 22. Kiberbetegség: CSQ-VR 23. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 24. Élvezet: PACES 25. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 26. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 27. Edzési erőfeszítés: a játék intenzitása: Alacsony
	3. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintjét a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 12. A PA intenzitása: BORG RPE skála:9-10 13. Élvezet: PACES 14. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 15. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 16. Edzési erőfeszítés: a játék intenzitása
Célmeghatározási keretrendszer		A résztvevők először használják a VR-t. Számítunk egy bevezetési és "megszokási" időszakra az új technológiával kapcsolatban. Arra számítunk, hogy a résztvevők néhány edzés után magabiztosabbá válnak, és az edzések időtartama alatt az intenzitási szint (pulzusszám) és az érzékelt terhelés (Borg-skála) növekedését fogjuk mérni. 1. és 2. hét; HR 50 és 60% között; Borg-skála 9 és 10 között	
2. hét	1. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok:

		3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	11. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 12. Élvezet: PACES 13. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 14. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 15. Edzési erőfeszítés: a játék intenzitása: Light
	2. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 12. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 13. Élvezet: PACES 14. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 15. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 16. Edzési erőfeszítés: a játék intenzitása: Light
Célmeghatározási keretrendszer		A 3. és 4. héten azt várjuk, hogy a résztvevők egyre magabiztosabban használják a VR-t, miközben aktívak. A szint intenzitása növekedhet és a mért pulzusszám, valamint az érzékelt intenzitás is emelkedhet. HR 60 és 70% között Borgskála 10 és 12 között	
3. hét	1. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 60-70%-a. A résztvevők maguk választják ki az intenzitás szintjét a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 20. Motiváció PALMS 21. Játékelmény: GEQ 22. A VR használata: SUS 23. Kiberbetegség: CSQ-VR 24. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 25. Élvezet: PACES 26. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 27. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 28. Edzési erőfeszítés: játékintenzitás: könnyű/közepes intenzitású

	2. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 60-70%-a. A résztvevők a VR-alkalmazásban maguk választják ki az intenzitási szintet. Gyűjtött adatok: 12. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 13. Élvezet: PACES 14. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 15. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 16. Edzési erőfeszítés: játékintenzitás: könnyű/közepes intenzitású
Célmeghatározási keretrendszer		A 3. és 4. héten azt várjuk, hogy a résztvevők egyre magabiztosabban használják a VR-t, miközben aktívak. A szint intenzitása növekedhet, és a mért pulzusszám, valamint az érzékelt intenzitás is emelkedhet. HR 60 és 70% között	
4. hét	1. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 60-70%-a. A résztvevők a VR-alkalmazásban maguk választják ki az intenzitási szintet. Gyűjtött adatok: 10. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 11. Élvezet: PACES 12. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 13. Edzési erőfeszítés: szint játék intenzitása: közepes
	2. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 60-70%-a. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 11. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 12. Élvezet: PACES 13. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 14. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás

			15. Edzési erőfeszítés: szint játék intenzitása: közepes
Célmeghatározási keretrendszer		Az utolsó héten úgy gondoljuk, hogy a résztvevők bizonyos szintű szakértelemre tettek szert a VR használatában. Bár a képzési időszak túl rövid ahhoz, hogy a fittségi szint jelentős növekedését mérni lehessen, a legmagasabb intenzitással végzett gyakorlatok végzéséhez szükséges szakértelem és önbizalom miatt valószínűleg magasabb pulzusszámra, valamint kissé magasabb észlelt terhelésre számítnak. HR 70 és 80% között Borg-skála 11 és 13 között	
5. hét	1. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 70-80%-a között. A résztvevők a VR-alkalmazásban maguk választják ki az intenzitási szintet. Gyűjtött adatok: 12. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 13. Élvezet: PACES 14. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 15. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 16. Edzési erőfeszítés: szint játék intenzitása: közepes
	2. óra	1. VR bokszt 2. Időtartam: Az egyes foglalkozások időtartama (pl. 45 perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 3. Intenzitás: A felhasználók saját intenzitási szintet választanak bármely célponthoz 4. Tanulási mód: 3 és 6 fő közötti csoport egy foglalkozásonként	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 70-80%-a. A résztvevők a VR-alkalmazásban maguk választják ki az intenzitási szintet. Gyűjtött adatok: 19. Motiváció PALMS 20. Játékelmény: GEQ 21. A fejhallgató használata: SUS 22. Kiberbetegség: CSQ-VR 23. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 24. Élvezet: PACES 25. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 26. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 27. Edzési erőfeszítés: szint játék intenzitása: közepes



Promover a atividade física sustentável e motivadora para cidadãos seniores, aproveitando o poder das novas tecnologias

IKIGAI 55

Formação Silver Smart

D3.2 Programas de Treino Silver Smart

Escrito pela Parceria do Projeto IKIGAI55

Data: MARÇO 2025

Coordenação da Publicação: INQUIRIUM Ltd



Cofinanciado pela
União Europeia

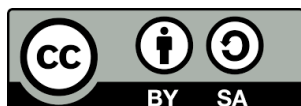
Gerado por IA

Coordenador do Projeto:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Parceiros do Projeto:



Esta publicação está licenciada com uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Tem o direito a:

Compartilhar: copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato.

Adaptar: combinar, transformar e criar a partir do material para qualquer fim, mesmo que comercial. O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos:

Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.

Compartilha Igual — Se combinar, transformar ou criar a partir do material, tem a obrigação de distribuir trabalhos sob uma licença igual ou com termos equivalentes à licença original.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Índice

1.1. Introdução	178
1.2 Como Estruturar o Programa de 5 Semanas	178
1.2.1 Características do Exercício.....	178
1.2.2 Objetivos Baseados em Dados	179
1.2.3 Progressão do Plano	179
1.2.4 Esclarecimentos de Literacia Digital	179
1.3 Envolver Profissionais de Saúde, Desporto e Exercício Físico	179
1.4 Seleção da Tecnologia Wearable	179
2.1 Programas de Treino Silver Smart.....	180
2.1.1 University of Thessaly	180
2.1.1.1 Descrição Geral do Programa de Treino	180
2.1.1.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	181
2.1.2 Diputación De Zamora	183
2.1.2.1 Descrição Geral do Programa de Treino	183
2.1.2.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	183
2.1.3 Università Delle Liberetà Del Fvg.....	187
2.1.3.1 Descrição Geral do Programa de Treino	187
2.1.3.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	188
2.1.4 Trebag Sociedade de Responsabilidade Limitada de Gestão de Propriedade Intelectual e Projetos	191
2.1.4.1 Descrição Geral do Programa de Treino	191
2.1.4.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	191
2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)	194
2.1.5.1 Descrição Geral do Programa de Treino	194
2.1.5.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	194
2.1.6 Inquirium.....	199
2.1.6.1 Descrição Geral do Programa de Treino	199
2.1.6.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	200
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	202
2.1.7.1 Descrição Geral do Programa de Treino	202
2.1.7.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	203
2.1.8 Vrije Universiteit Brussel	205
2.1.8.1 Descrição Geral do Programa de Treino	205
2.1.8.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais	206

1.1. Introdução

Os Programas de Treino Silver Smart (D3.2) são planos e implementações de treino personalizados de 5 semanas desenhados para adultos 55+, que incluem um plano de fitness baseado em aprendizagem combinada. Esta ferramenta (D3.2) é parte integrante de outro resultado do projeto IKIGAI55 (T3.2) e, ambos, são componentes essenciais na criação de programas de treino inovadores, cientificamente fundamentados e cuidadosamente concebidos para responder às necessidades específicas dos adultos 55+. Os programas estão disponíveis para instrutores (com a certificação/formação necessária), a seguir apresentados em diversas versões - inglês, grego, espanhol, italiano, húngaro, português e neerlandês -, garantindo um treino eficaz e motivação tanto nas sessões presenciais como ao longo do tempo, com o objetivo de manter o entusiasmo e o compromisso com a atividade física.

Os programas de treino abrangem uma gama diversificada de exercícios físicos, incluindo Hatha ioga, treino de força para prevenir a sarcopenia, aeróbica fit & dance, caminhada nórdica, fit yoga & yoga-dance, Pilates no tapete, ginástica de manutenção e treino em VR Boxing. Para transformar a experiência dos participantes e otimizar os resultados, os parceiros do projeto IKIGAI55 recorreram a uma abordagem de avaliação digital dos treinos utilizando *smart tools*, com estratégias de motivação baseadas em dados (por exemplo, indicadores do número de passos dados ao longo do programa), orientações de treino personalizadas e definição de objetivos com metas claras, alcançáveis e ajustáveis (SMART), tornando o progresso visível e mensurável.

Para maximizar o envolvimento dos participantes e proporcionar uma experiência de treino dinâmica e flexível, os programas combinam planos de treino presenciais e online, com a introdução de metodologias para sessões síncronas e assíncronas, tais como 1) sessões de treino online, 2) frases motivacionais ou 3) instruções e dicas para as próximas sessões presenciais. Para além disso, antes do programa de 5 semanas de treino começar, haverá uma fase de introdução, durante a qual os participantes tomarão conhecimento do plano de treinos e com orientações claras sobre como utilizar as *smart tools* de forma eficaz, garantindo que estão totalmente preparados para abraçar um envelhecimento ativo e vibrante. Por fim, e para garantir uma avaliação abrangente da condição física, motivação e experiência dos participantes, haverá também um conjunto de questionários para um rigoroso processo de monitorização pré e pós programa de treinos – escala SUS (System Usability Scale), UTAUT2 (Teoria Unificada de Aceitação e Uso de Tecnologia) e o índice WHO-5 (Índice de Bem-Estar da OMS).

Estas avaliações fornecerão informações valiosas, permitindo não apenas compreender a experiência dos participantes, mas também obter uma visão detalhada do impacto do programa, da aceitação das ferramentas tecnológicas utilizadas no suporte ao treino, na motivação contínua e benefícios no bem-estar, garantindo um impacto sustentável e o sucesso a longo prazo desta iniciativa transformadora.

1.2 Como Estruturar o Programa de 5 Semanas

Para criar um programa de formação de 5 semanas verdadeiramente motivador e eficaz, cada sessão semanal deverá integrar um conjunto de componentes:

1.2.1 Características do Exercício

- Tipo, duração, frequência e intensidade de cada sessão.
- Devem incluir uma variedade de treinos de aeróbica, força, flexibilidade e equilíbrio estão incluídos e ajustados às necessidades individuais dos participantes.
- Para exercícios cardiovasculares, a fórmula de Karvonen deve ser utilizada para definir zonas de frequência cardíaca adaptadas aos níveis de condição física individuais.

1.2.2 Objetivos Baseados em Dados

- É necessário definir objetivos quantificáveis com base nos parâmetros de referência de cada participante, como o ritmo cardíaco, a contagem de passos ou as calorias queimadas.
- Os objetivos são específicos, mensuráveis, realistas, relevantes e limitados no tempo (objetivos SMART).
- Ferramentas como a Taxa Metabólica Basal (Harris-Benedict) podem ser utilizadas para estimar o gasto energético com base na intensidade e frequência da atividade.

1.2.3 Progressão do Plano

- Cada semana baseia-se nos valores anteriores, aumentando gradualmente a frequência, intensidade ou duração para cumprir as recomendações da OMS e as diretrizes do ACSM.

1.2.4 Esclarecimentos de Literacia Digital

- É importante dedicar tempo e atenção para que os participantes explorem e aprendam a usar as *smart tools* para o acompanhamento das métricas de saúde, monitorizar objetivos personalizados e fortalecer a conexão e a interação com uma vasta gama de recursos de exercícios online.

1.3 Envolver Profissionais de Saúde, Desporto e Exercício Físico

Devido às diferentes necessidades de saúde dos seniores, é necessário envolver profissionais devidamente certificados e, sempre que necessário, pessoal médico para as avaliações iniciais e a supervisão:

- Profissionais de Exercício Físico: apenas especialistas certificados em Exercício Físico com formação em Ciências do Desporto, Educação Física ou Exercício Físico na 3ª Idade devem supervisionar os treinos. Devem ajustar os exercícios de acordo com as capacidades de cada participante, centrando-se na saúde cardiovascular, treinos de força muscular e flexibilidade.
 - Papel dos Fisioterapeutas: Os fisioterapeutas podem ajudar os participantes em fase de recuperação de cirurgias ou lesões, focando-se na reabilitação. Embora não sejam responsáveis pela prescrição de exercícios, garantem um acompanhamento seguro e eficaz, promovendo uma recuperação mais fluida e confiante.
- Profissionais Médicos: Os médicos desempenham um papel fundamental no acompanhamento dos participantes, começando com exames de saúde iniciais para avaliar os níveis de aptidão física e garantir que estão aptos para participar, fornecendo uma autorização médica. Deverão monitorizar a saúde ao longo do processo e disponíveis para prestar apoio de emergência, caso seja necessário.

1.4 Seleção da Tecnologia Wearable

A escolha dos dispositivos tecnológicos teve em conta as necessidades e objetivos individuais de cada participante, considerando fatores como:

1. Facilidade de uso: os dispositivos devem ser simples de utilizar, com interfaces claras e acessíveis, compatíveis com aplicações que permitam monitorizar parâmetros de saúde, como o ritmo cardíaco, a contagem de passos e os padrões de sono.
2. Precisão e fiabilidade: é fundamental garantir que os dispositivos sejam fiáveis na sua precisão, especialmente no controlo do ritmo cardíaco, contagem de passos e na estimativa do gasto energético.

3. Compatibilidade com os objetivos dos planos de treino: escolher dispositivos que suportem a estrutura de objetivos SMART é essencial para um acompanhamento eficaz. Estes dispositivos devem permitir que os participantes definam metas personalizadas, acompanhem o progresso em tempo real e façam ajustes conforme necessário.
4. Privacidade e acessibilidade dos dados: os dispositivos devem cumprir os regulamentos de RGPD para proteger os dados dos participantes que deverão ser esclarecidos que o armazenamento e a partilha de informações de saúde devem ser seguros e transparentes, assegurando que a tecnologia promove a saúde sem comprometer a segurança dos dados.
5. Dispositivos mais acessíveis: os parceiros podem estabelecer um orçamento destinado a apoiar aqueles que não têm condições de adquirir estes dispositivos, promovendo uma maior igualdade de oportunidades e assegurando que o programa seja verdadeiramente inclusivo e acessível a todos.

2.1 Programas de Treino Silver Smart

2.1.1 University of Thessaly

2.1.1.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Hatha Yoga
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: • Aumentar a força muscular. • Aumentar a flexibilidade. • Aumentar a forma física. • Aumentar os níveis de bem-estar emocional. • Diminuir os níveis de <i>stress</i>. • Aumentar a socialização com os colegas. • Aumentar a intensidade do treino de suave para moderada (de forma gradual e aumentando a carga a cada semana).
Duração	2 vezes por semana durante 45-60 minutos. Este programa terá uma duração de 5 semanas.
Grupo-Alvo	Os participantes são homens e mulheres com 55 anos ou mais. Antes de participarem, terão de apresentar um atestado médico que os autorize a praticar exercício físico durante as próximas 5 semanas.
Dispositivo(s) a Utilizar	Este exercício utilizará <i>smartwatches</i> para medir a frequência cardíaca em repouso e durante o exercício, bem como o tempo total de participação em cada programa. A partir destes dados, poderemos observar a variabilidade da frequência cardíaca e determinar se este tempo poderá ser aumentado progressivamente à medida que a condição física melhora. Será também utilizada a escala de Borg para monitorizar a intensidade do exercício e o índice de Bem-Estar da OMS (OMS-5) para monitorizar e medir o bem-estar subjetivo (incluindo a disposição, a vitalidade e a autoestima).

2.1.1.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		Semana 1: Postura de Base & Alongamentos Suaves 1. Objetivos SMART: conseguir fazer posturas suaves de ioga (3, mínimo). 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: considerar espaço para que o treinador/participante registre o progresso em cada sessão. 4. Monitorização do esforço (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	Duração: 45 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: de suave a moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: introduzir os movimentos básicos e exercícios de respiração para proporcionar maior conforto e melhorar a mobilidade. Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima.
	Sessão Nº 2	Duração: 45 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: de suave a moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: introduzir os movimentos básicos e exercícios de respiração para proporcionar maior conforto e melhorar a mobilidade. Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima.
Definição de Metas		Semana 2: Fortalecimento Muscular & Equilíbrio 1. Objetivos SMART: aumentar o número de repetições durante o ioga com o uso de halteres (máximo 2-3 kg). 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo do progresso: considerar espaço para que o treinador/participante registre o progresso em cada sessão. 4. Monitorização do esforço (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	Duração: 50 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos), 1 par de halteres de 2 kg/pessoa Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: ganhar equilíbrio, força e estabilidade do core. Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.
	Sessão Nº 2	Duração: 50 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos), 1 par de halteres de 2 kg/pessoa Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: ganhar equilíbrio, força e estabilidade do core. Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.

Definição de Metas		Semana 3: Melhorar a Flexibilidade & Fortalecer o Compromisso 1. Objetivos SMART: executar posturas de ioga mais desafiadoras (3 poses). 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: considerar espaço para que o treinador/participante registre o progresso em cada sessão. 4. Monitorização do esforço (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	Duração: 55 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos), rolo de espuma Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: fazer as posturas durante mais tempo e alongamentos mais profundos e os seus efeitos no corpo (tomar consciência corporal). Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.
	Sessão Nº 2	Duração: 55 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos), rolo de espuma Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: fazer as posturas durante mais tempo e alongamentos mais profundos e os seus efeitos no corpo (tomar consciência corporal). Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.
Definição de Metas		Semana 4: Aumentar a Resistência & Equilíbrio 1. Objetivos SMART: fazer mais séries nas posturas de ioga e manter cada postura por mais segundos (Saudações ao Sol (modificado, 3-4 repetições), Postura da Árvore (manter a posição 15 segundos em cada lado), Guerreiro III (com apoio), Prancha Lateral (modificada nos joelhos)). 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: considerar espaço para que o treinador/participante registre o progresso em cada sessão. 4. Monitorização do esforço (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	Duração: 60 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: moderada - alta Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: aumentar a resistência e centrar-se em aperfeiçoar o equilíbrio. Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.
	Sessão Nº 2	Duração: 60 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: moderada - alta Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: aumentar a resistência e centrar-se em aperfeiçoar o equilíbrio. Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima.
Definição de Metas		Semana 5: Consolidação & Conexão Mente-Corpo 1. Objetivos SMART: conseguir fazer posturas de ioga mais desafiadoras e combinadas com exercícios de respiração (5 poses). 2. Desafio semanal: completar 2 sessões.	

		3. Registo de progresso: considerar espaço para que o treinador/participante registe o progresso em cada sessão. 4. Monitorização do esforço (escala de Borg). 5. Escala OMS-5.	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	Duração: 60 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: Progredir integrando a respiração, o movimento e concentração mental para melhorar o bem-estar. Frequência cardíaca alvo: manter 60% da FC máxima.
	Sessão Nº 2	Duração: 60 minutos Equipamento: tapete, blocos e banda elástica (opcional para ajudar os alongamentos) Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo/online	Objetivo: Progredir integrando a respiração, o movimento e concentração mental para melhorar o bem-estar. Frequência cardíaca alvo: manter 60% da FC máxima.

2.1.2 Diputación De Zamora

2.1.2.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Treino de força muscular para prevenir a sarcopenia em adultos seniores
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: - Melhorar a adesão e os resultados através do uso de <i>smart tools</i> como um <i>smartwatch</i> ou uma pulseira. - Treino de força. - Atrasar a sarcopenia e a deteriorização associada: perda de massa muscular, risco de quedas, perda e declínio cognitivo. - Melhorar o bem-estar físico e emocional.
Duração	Frequência: 2-3 vezes por semana. Duração: 60 minutos. Duração da intervenção: 5 semanas.
Grupo-Alvo	Idade: entre 55 e 60 anos Sexo: feminino/masculino País: Espanha Condição física: mobilidade básica e sem problemas graves de saúde.
Dispositivo(s) a Utilizar	Plataforma de Tics da Diputación com software de exercícios de prevenção Nutrição

2.1.2.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

	Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
--	-----------------------	-----------------------------

Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar em função dos parâmetros de medição do <i>smartwatch</i> escolhido. - Calorias queimadas: a medir em função das características da pessoa: peso inicial e condição física - 160-250 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "Smiley Rating Scale" (primeira, intermedia e última sessão da intervenção). - Assistência/Não-assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 1	Sessão Nº 1 Pernas e Glúteos	1. Tipos de exercício incluindo: • agachamentos (cadeira) • elevação calcanhares • passo em frente (avanço) 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal
	Sessão Nº 2 Braços e Costas	1. Tipos de exercício incluindo: • remo com bandas elásticas ou halteres • rotação de biceps com halteres • pressão de ombros com halteres 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 150-160 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i>. - Calorias queimadas: a medir em função das características da pessoa: 150-160 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões 3. Registo de progresso: - Presença/Não-presença. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 2	Sessão Nº 1 Core e equilíbrio	1. Tipos de exercício incluindo: • prancha isométrica na parede ou cadeira • marcha no lugar com elevação dos joelhos • equilíbrio apenas numa perna 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 150-160 Kcal

	Sessão Nº 2 loga de força	1. Tipos de exercício incluindo: • aquecimento (gato-vaca 5 min.) • saudações Sol A (3) e B (1) • postura cão a olhar para baixo com movimentos • postura de guerreiro I, II e III • postura de meio-pombo com extensão • postura de camelo • savasana 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média-alta 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 200-250 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> e utilizando a Escala de Percepção de Stress (PSS-14). - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "Smiley Rating Scale" (primeira, intermedia e última sessão da intervenção). - Assistência/Não-assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 3	Sessão Nº 1 Força total	1. Tipo de exercício: força total • pernas • exercicios de força (flexões) • core a) agachamento com pesos b) peso morto com halteres c) flexão de ombros d) elevação de calcanhares 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal
	Sessão Nº 2 Força funcional	1. Tipo de exercício: força funcional • puxar • core • mobilidade a) elevação da anca b) passos com halteres c) prancha lateral d) saltos	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal

		2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> . - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Assistência/Não-assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 4	Sessão Nº 1 Força, flexibilidade e estabilidade	1. Tipo de exercício: força/flexibilidade/estabilidade • agachamentos com pesos • supine com halteres • core e equilíbrio. Árvore 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal
	Sessão Nº 2 Força funcional	1. Tipo de exercício: força funcional • exercícios com bastão • força de velocidade (bandas de resistência) • flexões assistidas ou remos com halteres 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> e utilizando a Escala de Percepção de Stress (PSS-14). - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "Smiley Rating Scale" (primeira, intermedia e última sessão da intervenção). - Assistência/Não-assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 5	Sessão Nº 1 Equilíbrio físico	1. Tipo de exercício: equilíbrio para reforçar a estabilidade, coordenação e prevenir quedas. • postura de flamenco • prancha frontal e lateral • agachamentos isométricos de parede	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal

		- elevações de calcanhar sobre um pé - passos laterais com banda elástica 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-média 4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2 Equilíbrio emocional	1. Tipo de exercício: estratégia de mentalidade positiva - respiração consciente - música para a boa disposição - mindfulness - meditação e relaxamento 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26 - 50 Calorias queimadas: 160 Kcal

Plano de Alimentação

Alimentação saudável 1. Plano nutricional com o objetivo de: Garantir uma quantidade suficiente de proteína para a manutenção e crescimento muscular. Incluir fontes de energia saudável para favorecer o rendimento. Prevenir deficiências de vitaminas e minerais essenciais para a saúde muscular. 2. Duração: 60 minutos 3. Modo de aprendizagem: em grupo	Recomendações adicionais para prevenir a sarcopenia: -Ingestão recomendada de proteínas: 👉 1.2 - 1.5 g de proteínas por kg de peso corporal (aprox. 60-80 g proteínas/dia). 👉 Example: 1 peito de frango (120 g) tem aproximadamente 30 g de proteína . -Suplementação (em caso de necessidade): 👉 Vitamina D e cálcio (para os ossos e força). 👉 Omega-3 (anti-inflamatório e ajuda na síntese muscular). 👉 Creatina (pode ajudar a manter a massa muscular). -Hidratação: 👉 Mínimo 2 litros de água por dia para evitar a fadiga muscular.
--	---

2.1.3 Università Delle Liberetà Del Fvg

2.1.3.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Exercícios aeróbicos de fitness e dança
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: - Melhorar a função cardiorrespiratória - Melhorar a força muscular - Melhorar a flexibilidade

	Melhorar a mobilidade articular
Duração	Frequência: 2 vezes por semana. Duração: 60 minutos. Duração da intervenção: 5 semanas.
Grupo-Alvo	Adultos 55+ sem problemas graves de saúde
Dispositivo(s) a Utilizar	Fitbit ou smart band (a definir posteriormente com o treinador)

2.1.3.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: conseguir manter 30-40% da frequência cardíaca máxima a partir de 100 Kcal por sessão, 2000 passos. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: aumentar a intensidade da SEMANA 1 à SEMANA 5, assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps). Duração: 40 minutos Intensidade: baixa-média Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 100 Kcal
	Sessão Nº 2	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps). Duração: 40 minutos Intensidade: baixa-média Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 100 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: conseguir manter 30-40% da frequência cardíaca máxima a partir de 100 Kcal por sessão, 2000 passos. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: aumentar a intensidade da SEMANA 1 à SEMANA 5, assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	

SEMANA 2	Sessão Nº 1	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: conseguir manter 40-50% da frequência cardíaca máxima a partir de 150 Kcal por sessão, 3000 passos. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: aumentar a intensidade da SEMANA 1 à SEMANA 5, assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 2000 Calorias queimadas: 150 Kcal

		Modo de aprendizagem: em grupo	
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: conseguir manter 40-50% da frequência cardíaca máxima a partir de 150 Kcal por sessão, 3000 passos. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: aumentar a intensidade da SEMANA 1 à SEMANA 5, assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 3000 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 45 minutos Intensidade: moderada Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima. Contagem passos: 3000 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima a partir de 200 Kcal por sessão, 4000 passos. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: aumentar a intensidade da SEMANA 1 à SEMANA 5, assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 50 minutos Intensidade: alta Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Contagem passos: 4000 Calorias queimadas: 200 Kcal

	Sessão Nº 2	Sequências de exercícios cardiovasculares (incluindo steps) que ajudam a queimar calorias e a melhorar a função cardiorrespiratória, seguidos de exercícios de tonificação e alongamento (caminhadas, agachamentos, passos, steps, saltos). Duração: 50 minutos Intensidade: alta Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima. Contagem passos: 4000 Calorias queimadas: 200 Kcal
--	------------------------	---	--

2.1.4 Trebag Sociedade de Responsabilidade Limitada de Gestão de Propriedade Intelectual e Projetos

2.1.4.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Caminhada nórdica
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: • Aprender os fundamentos da caminhada nórdica • Aprender técnicas de aquecimento e arrefecimento • Conseguir uma técnica segura e sólida para o posterior treino individual • Melhorar o equilíbrio, a força e a resistência • Aprender a utilizar as pulseiras para manter a forma física • Melhorar o bem-estar e a interação social • Melhorar a motivação • Melhorar a condição física • 10,000 por semana com a caminhada nórdica • Melhor bem-estar percebido • Melhorar a coordenação
Duração	5 semanas de intervenção. 2 sessões de 60-80 minutos. Síncrona com treinador e assíncrona sem treinador. 60%/40%. 4 checkups online na SEMANA 2-5.
Grupo-Alvo	Adultos 60+ sem problemas graves de saúde.
Dispositivo(s) a Utilizar	Pulseira, balança smart.

2.1.4.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

	Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
--	-----------------------	-----------------------------

Definição de Metas		Objetivos SMART: Conhecimentos sobre: 1. passos básicos e técnicas da caminhada nórdica 2. equipamento básico da caminhada nórdica 3. uso de <i>smart wearables</i> 4. orientação sobre a própria condição física e níveis de atividade (SFT e IPAQ)	
SEMANA 1		Objetivos SMART: Conhecimentos sobre: Passos básicos e técnicas de caminhada nórdica Equipamento básico da caminhada nórdica Uso de <i>smart wearables</i> Orientação sobre a própria condição física (SFT e IPAQ)	
	Sessão Nº 1	Sessão introdutória. O que é a caminhada nórdica? Porquê começar a fazê-la? Introdução às <i>smart tools</i> para fitness. Apresentação do programa. Consentimentos informados e questionário PAR-Q para os interessados em participar.	Cerca 60 min, Apresentações, debate, PAR-Q
	Sessão Nº 2	Realização de provas em papel. Teste de condição física para adultos seniores (Rickli e Jones) e medições com balança smart. Primeiros passos da caminhada nórdica.	Cerca 90 min 4 questionários 6 provas de condição física para adultos seniores
Definição de Metas		Objetivos SMART: 1. Melhorar a técnica da caminhada nórdica 2. Melhorar a motivação 3. Melhorar a forma física 4. Min 4 000 passos por semana com a caminhada nórdica 5. Melhorar a coordenação 6. Melhorar o bem-estar percebido 7. Interações sociais	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	Sessão de aquecimento, 10 min Técnicas básicas e primeiros passos na caminhada nórdica, 60 min	60 minutos Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 1 000 passos
	Sessão Nº 2	Sessão de aquecimento, 10 min Revisão das técnicas básicas e prática Relaxamento	60 minutos Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 3 000 passos
Definição de Metas		Objetivos SMART: 1. Melhorar a motivação 2. Melhorar a forma física 3. Min 12 000 passos por semana com a caminhada nórdica 4. Melhorar a coordenação	

		5. Melhorar o bem-estar percebido 6. Interações sociais	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	Sessão de aquecimento, 10 min Caminhada nórdica na natureza com ritmo adaptado aos participantes Relaxamento	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 6 000 passos
	Sessão Nº 2	Sessão de aquecimento, 10 min Caminhada nórdica na natureza com ritmo adaptado aos participantes Relaxamento	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 6 000 passos
Definição de Metas		Objetivos SMART: 1. Melhorar a motivação 2. Melhorar a forma física 3. Min 12 000 passos por semana com a caminhada nórdica 4. Melhorar a coordenação 5. Melhorar o bem-estar percebido 6. Interações sociais 7. Disposição e capacidade de treino individual	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	Treino assíncrono, 60 min	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 6 000 passos
	Sessão Nº 2	Treino assíncrono, 60 min	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 6 000 passos
Definição de Metas		Objetivos SMART: 1. Melhorar a motivação 2. Melhorar a forma física 3. Min 12 000 passos por semana com a caminhada nórdica 4. Melhorar a coordenação 5. Melhorar o bem-estar percebido 6. Interações sociais	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	Sessão de aquecimento, 10 min Caminhada nórdica na natureza com ritmo adaptado aos participantes Relaxamento	Frequência cardíaca alvo: manter 50-60% da FC máxima 7 000 passos
	Sessão Nº 2	Medições finais e entrega de certificados Questionários Teste físico para adultos seniores Encerramento da sessão Conclusões e aprendizagens	Cerca 90 min 4 questionários 6 provas de condição física para adultos seniores

2.1.5 Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	FIT-IOGA/IOGA-DANCE
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: • Melhorar o bem-estar subjetivo geral • Melhorar o equilíbrio • Melhorar a mobilidade articular • Melhorar a força muscular • Melhorar a resistência cardiorrespiratória • Diminuir os níveis de stress e melhorar a resistência psicológica
Duração	Frequência: 2 vezes por semana. Duração: 75 minutos. Duração da intervenção: 5 semanas
Grupo-Alvo	Os dados demográficos dos participantes (sexo, país e condição de saúde) são: adultos 55+, com mobilidade básica e sem problemas graves de saúde.
Dispositivo(s) a Utilizar	Polar Team Pro (pode variar)

2.1.5.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 40-50% da frequência cardíaca máxima. - Sentir interesse e motivação. - Nível de stress: a medição com Questionário do Estado e Traço de Ansiedade STAI antes e depois da atividade. Durante as sessões, utilizaremos apenas 1 item deste inventário ("Sinto-me tranquilo") para avaliar, numa escala Likert de 1-5, no início e no fim do treino (1=nada; 5=totalmente). - Capacidade pulmonar: o objetivo mínimo é que cada participante alcance, pelo menos, o ritmo respiratório básico do estado normal e tranquilo (2:4:1) (vs respiração sob stress), ou um nível melhorado com um ciclo de respiração ampliado (4:6:2), com especial atenção à expiração longa. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: diário de grupo, que utilizam tanto o treinador como os participantes para registar os avanços depois de cada sessão ("uma frase sobre a experiência de treino de hoje"). 4. Intensidade: 4-5 (esforço ligeiro).	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: - Conexão: meditação 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Caminhada energética de 15 min	1. Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorías queimadas: 120 Kcal

		- Asanas de pé para o equilíbrio, 10 min - Asanas para mobilidade da anca e coluna, 15 min. Uso de Vinyasa flow (Surya Namaskar). - Asanas para fortalecimento do core, 5 min. - Asanas para flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	4. Respiração: ciclo de respiração normal (2:4:1)
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: - Conexão: meditação 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Caminhada energética de 15 min - Asanas para mobilidade da anca, 15 min. Uso de Vinyasa flow (Saudação à lua/ Chandra Namaskara). - Asanas para fortalecimento das extremidades e do core, 25 min. - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	1. Frequência cardíaca alvo: manter 40-50% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorias queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração normal (2:4:1)
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 45-55% da frequência cardíaca máxima. - Sentir interesse e motivação. - Nível de stress: a medição com Questionário do Estado e Traço de Ansiedade STAI antes e depois da atividade. Durante as sessões, utilizaremos apenas 1 item deste inventário ("Sinto-me tranquilo") para avaliar, numa escala Likert de 1-5, no início e no fim do treino (1=nada; 5=totalmente). - Capacidade pulmonar: o objetivo mínimo é que cada participante alcance, pelo menos, o ritmo respiratório básico do estado normal e tranquilo (2:4:1) (vs respiração sob stress), ou um nível melhorado com um ciclo de respiração ampliado (4:6:2), com especial atenção à expiração longa. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: diário de grupo como se descreveu na SEMANA 1. 4. Intensidade: 4-5 (esforço ligeiro).	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: - Conexão: passeio zen 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Dança de improviso guiada, 15 min	1. Frequência cardíaca alvo: manter 45-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorias queimadas: 120 Kcal

		- Asanas de pé para fortalecer os membros inferiores, 20 min - Asanas sentadas para mobilidade das extremidades superiores e da coluna, 10 min. - Asanas para fortalecer o tronco, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: - Conexão: passeio zen 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Dança de improviso guiada, 10 min - Asanas para a mobilidade da coluna e as extremidades superiores, 15 min. Uso da Saudação ao Sol ((Surya Namaskar) - Asanas de equilíbrio a pares de pé e sentado, 30 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	1. Frequência cardíaca alvo: manter 45-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorias queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-55% da frequência cardíaca máxima. - Sentir interesse, integração no grupo e motivação. - Nível de stress: a medição com Questionário do Estado e Traço de Ansiedade STAI antes e depois da atividade. Durante as sessões, utilizaremos apenas 1 item deste inventário ("Sinto-me tranquilo") para avaliar, numa escala Likert de 1-5, no início e no fim do treino (1=nada; 5=totalmente). - Capacidade pulmonar: o objetivo mínimo é que cada participante alcance, pelo menos, o ritmo respiratório básico do estado normal e tranquilo (2:4:1) (vs respiração sob stress), ou um nível melhorado com um ciclo de respiração ampliado (4:6:2), com especial atenção à expiração longa. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: diário de grupo como se descreveu na SEMANA 1. 4. Intensidade: 5-6 (moderada).	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: - Conexão: meditação 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Dança de improviso guiada, 15 min	1. Frequência cardíaca alvo: manter 50-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorias queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)

		- Asanas para a mobilidade de braços, ombros e pescoço, 10 min - Asanas para a mobilidade da coluna, equilíbrio e força central, 20 min - Asanas sentadas para a flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: moderada 4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: - Conexão: passeio zen 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Caminhada rápida, 15 min - Asanas de pé para o equilíbrio, 15 min - Asanas para a força das extremidades inferiores, 15 min - Asanas para a flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: moderada 4. Modo de aprendizagem: em grupo	1. Frequência cardíaca alvo: manter 50-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 3-5 3. Mínimo calorías queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-55% da frequência cardíaca máxima. - Sentir interesse, integração no grupo e motivação. - Nível de stress: a medição com Questionário do Estado e Traço de Ansiedade STAI antes e depois da atividade. Durante as sessões, utilizaremos apenas 1 item deste inventário ("Sinto-me tranquilo") para avaliar, numa escala Likert de 1-5, no início e no fim do treino (1=nada; 5=totalmente). - Capacidade pulmonar: o objetivo mínimo é que cada participante alcance, pelo menos, o ritmo respiratório básico do estado normal e tranquilo (2:4:1) (vs respiração sob stress), ou um nível melhorado com um ciclo de respiração ampliado (4:6:2), com especial atenção à expiração longa. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: diário de grupo como se descreveu na SEMANA 1. 4. Intensidade: 6-7 (moderada a alta).	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: - Conexão: meditação 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Dança de improviso guiada, 15 min	1. Frequência cardíaca alvo: manter 50-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 4-5 3. Mínimo calorías queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)

		- Asanas para a mobilidade de braços, ombros e pescoço, 10 min - Asanas para a mobilidade da coluna, equilíbrio e força central, 20 min - Asanas sentadas para a flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: moderada 4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: - Conexão: passeio zen 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Caminhada rápida, 15 min - Asanas de pé para o equilíbrio, 15 min - Asanas para a força das extremidades inferiores, 15 min - Asanas para a flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: moderada 4. Modo de aprendizagem: em grupo	1. Frequência cardíaca alvo: manter 50-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 4-5 3. Mínimo calorías queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Conseguir fazer todos os exercícios, com as adaptações necessárias. - Sentir interesse, integração no grupo e motivação. - Nível de stress: a medição com Questionário do Estado e Traço de Ansiedade STAI antes e depois da atividade. Durante as sessões, utilizaremos apenas 1 item deste inventário ("Sinto-me tranquilo") para avaliar, numa escala Likert de 1-5, no início e no fim do treino (1=nada; 5=totalmente). - Capacidade pulmonar: o objetivo mínimo é que cada participante alcance, pelo menos, o ritmo respiratório básico do estado normal e tranquilo (2:4:1) (vs respiração sob stress), ou um nível melhorado com um ciclo de respiração ampliado (4:6:2), com especial atenção à expiração longa. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: diário de grupo como se descreveu na SEMANA 1. 4. Intensidade: 7 (alta).	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: - Conexão: passeio zen 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Dança improvisada guiada, 15 min - Asanas para a mobilidade das ancas, 15 min. Uso da Saudação	1. Frequência cardíaca alvo: manter 50-55% da FC máxima 2. "sinto-me tranquilo": 4-5 3. Mínimo calorías queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)

		à Lua (Chandra Namaskara), 15 min - Asanas para a força das extremidades inferiores, 10 min - Asanas para a flexibilidade, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: exigente 4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: - Conexão: meditação 5 min - Treino cardiovascular: aquecimento 5 min. Caminhada rápida, 15 min - Asanas de pé em pares para o equilíbrio, 10 min - Asanas para fortalecer membros superiores, 5 min - Asanas para fortalecer o core, 15 min - Asanas para a flexibilidade da anca, 10 min - Exercício de respiração e relaxamento guiado, 10 min 2. Duração: 75 minutos 3. Intensidade: exigente 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Manter uma frequência cardíaca de 100-130 BPM entre as fases 2-4 2. "sinto-me tranquilo": 4-5 3. Mínimo calorias queimadas: 120 Kcal 4. Respiração: ciclo de respiração prolongado (4:6:2)

2.1.6 Inquirium

2.1.6.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Pilates em Tapete
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: • Aumentar a força muscular • Aumentar a estabilidade • Aumentar os níveis de motivação para a participação em atividades físicas
Duração	Frequência: 2 vezes por semana. Duração: 45-60 minutos. Duração da intervenção: 5 semanas
Grupo-Alvo	Idade: Adultos 55+ Sexo: Mulheres País: Chipre Condição de Saúde: Sem problemas graves de saúde com mobilidade básica
Dispositivo(s) a Utilizar	smartwatch

2.1.6.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: Conseguir fazer todos os exercícios, com as adaptações necessárias. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: ao final da sessão 2, os participantes devem ser capazes de realizar corretamente os exercícios básicos de Pilates (menos técnicos). 4. Monitorização do esforço: escala de Borg modificada.	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão). 2. Duração: 45 minutos. 3. Intensidade: baixa – 40-45% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bandas de resistência.	1. Frequência cardíaca alvo: 40-45% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 100-110 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão) 2. Duração: 45 minutos 3. Intensidade: baixa – 40-45% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bandas de resistência	1. Frequência cardíaca alvo: 40-45% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 100-110 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: Aumento da dificuldade com a incorporação de halteres leves (2-3kgs) e introduzir variações ligeiramente mais difíceis dos exercícios da semana anterior. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: os participantes fazem 8-12 repetições com os pesos e aumentam as repetições (12-15) para os exercícios com bandas de resistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg modificada	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão) 2. Duração: 45 minutos 3. Intensidade: baixa – 45-50% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 45-50% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 110-120 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão) 2. Duração: 45 minutos 3. Intensidade: baixa – 45-50% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo	1. Frequência cardíaca alvo: 45-50% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 110-120 Kcal

		5. Equipamento: Bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: introduzir alguns exercícios em pé com o uso de uma bola (65-75 cm) como apoio. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: no final da 2ª sessão, os participantes deverão estar familiarizados com exercícios técnicos fáceis de bipedestação e serão capazes de fazer, no mínimo, 8 repetições com o apoio da bola. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg modificada	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão e em pé) 2. Duração: 50 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-55% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 50-55% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 120-130 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão e em pé) 2. Duração: 50 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-55% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 50-55% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 120-130 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: melhorar o equilíbrio e a estabilidade, introduzindo exercícios de bipedestação com uma só perna com o uso de uma bola (65-75 cm) como apoio. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: no final da 2ª sessão, os participantes deverão ser capazes de aumentar as repetições nos exercícios em pé introduzidos na semana passada (10-12) e familiarizar-se com os exercícios com uma só perna. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg modificada.	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão e em pé) 2. Duração: 55 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-60% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 130-140 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: Pilates em Tapete (exercício no chão e em pé)	1. Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima.

		2. Duração: 55 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-60% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	2. Calorias queimadas: 130-140 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: melhorar o equilíbrio e a estabilidade do abdómen, introduzindo exercícios de chão com o uso de uma bola (65-75 cm) para aumentar a dificuldade. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: no final da 2ª sessão, os participantes deverão ser capazes de fazer, no mínimo, 6-8 repetições de exercícios de chão (2-3) de uma série (a dificuldade será aumentada gradualmente). 4. Monitorização do esforço: escala de Borg modificada.	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: Pilates (exercício no chão e em pé) 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-60% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 140-150 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: Pilates (exercício no chão e em pé) 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa-moderada – 50-60% FCM 4. Modo de aprendizagem: em grupo 5. Equipamento: Bolas, bandas de resistência e halteres de 2-3 kgs	1. Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. 2. Calorias queimadas: 140-150 Kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	Pilates Silver Smart
Objetivo do Programa - Meta	Os objetivos deste programa de treino são: • Melhorar a adesão e os resultados através do uso de <i>smart tools</i> como um <i>smartwatch</i> ou pulseira. • Melhorar o bem-estar emocional. • Melhorar o equilíbrio e a força. • Favorecer uma boa postura.
Duração	Frequência: 2 vezes por semana. Duração: 60 minutos Duração da intervenção: 5 semanas

Grupo-Alvo	Idade: entre 55 e 85 Sexo: Mulheres País: Espanha Condição de saúde: sem problemas graves de saúde com mobilidade básica
Dispositivo(s) a Utilizar	Samsung Galaxy Watch Active (a confirmar)

2.1.7.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> e utilizando a Escala de Perceção de Stress (PSS-14). - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "escala de valorização Smiley" (primeira, intermédia e última sessão da intervenção). - Assistência / não assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: equilíbrio • equilíbrio estático e dinâmico • perceção acrescentada 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de stress: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: agilidade • mudar de direção, parar e avançar, sair das linhas • degraus e plataformas 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> . - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Assistência / não assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: flexibilidade/estabilidade • ROM de cadeira/torácico • movimentos dinâmicos 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal

		4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: força funcional • exercícios com bastão • força de velocidade (bandas de resistência) • ativação glut. máx. 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> e utilizando a Escala de Percepção de Stress (PSS-14). - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "escala de valorização Smiley" (primeira, intermédia e última sessão da intervenção. - Assistência / não assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: equilíbrio • equilíbrio estático e dinâmico • percepção acrescentada 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: agilidade • mudar de direção, parar e avançar, sair das linhas • degraus e plataformas 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i>. - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Assistência / não assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: flexibilidade/estabilidade • ROM de cadeira/torácico • movimentos dinâmicos 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal

		4. Modo de aprendizagem: em grupo	
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: força funcional • exercícios com barras de ginástica • força de velocidade (bandas de resistência) • ativação glut. superior. 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
Definição de Metas		1. Objetivos SMART: - Objetivo de ritmo cardíaco: conseguir manter 50-60% da frequência cardíaca máxima. - Nível de esforço: a controlar com o <i>smartwatch</i> e utilizando a Escala de Percepção de Stress (PSS-14). - Calorias queimadas: 150 Kcal por sessão. 2. Desafio semanal: completar 2 sessões. 3. Registo de progresso: - Seguimento da atividade com a "escala de valorização Smiley" (primeira, intermédia e última sessão da intervenção. - Assistência / não assistência. 4. Monitorização do esforço: escala de Borg.	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	1. Tipo de exercício: equilíbrio • equilíbrio estático e dinâmico • percepção acrescentada 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal
	Sessão Nº 2	1. Tipo de exercício: agilidade • mudar de direção, parar e avançar, sair das linhas • degraus e plataformas 2. Duração: 60 minutos 3. Intensidade: baixa 4. Modo de aprendizagem: em grupo	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Nível de esforço: 26-50 Calorias queimadas: 150 Kcal

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8.1 Descrição Geral do Programa de Treino

Área	Descrição/Instruções
Título do Programa de Treino	VR boxing para adultos 55+
Objetivo do Programa - Meta	Proporcionar sessões de boxe com realidade virtual e medir a motivação, a facilidade do uso do sistema, o prazer e a intensidade.
Duração	5 semanas; 2 vezes por semana

Grupo-Alvo	Grupo de idades entre 55 e 65. Sexo 50/50
Dispositivo(s) a Utilizar	Pulsómetro Polar VR headsets: Quest 2 e 3S

2.1.8.2 Estrutura das Sessões de Treino Semanais

		Detalhes do Exercício	Objetivos baseados em Dados
Definição de Metas		Os participantes utilizarão a realidade virtual pela primeira vez. Dedicamos um período de introdução e adaptação a esta nova tecnologia. Desejamos que os participantes adquiram mais confiança depois de algumas sessões e pretendemos medir um aumento do nível de intensidade (frequência cardíaca) e do esforço percebido (escala de Borg) durante o período de sessões de treino. Semana 1 e 2 FC entre 50-60% Escala de Borg entre 9-10	
SEMANA 1	Sessão Nº 1	1. VR boxing 2. Introdução à utilização do sistema de realidade virtual 3. Realização de, no mínimo, 4 tutoriais diferentes na app para aprender os movimentos corretos: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Elevação de joelhos, etc. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 4. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 5. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	1. Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. 2. Questionário IPAQ
	Sessão Nº 2	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. PALMS de motivação 2. Experiência de jogo: GEQ 3. Uso de auriculares: SUS 4. Enjoo cibernético: CSQ-VR

			- Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 9-10 - Entertimento: PACES - Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 - Esforço de treino: gasto energético - Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: baixo
	Sessão Nº 3	- VR boxing - Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento). - Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo - Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: - Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 9-10 - Entertimento: PACES - Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 - Esforço de treino: gasto energético - Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: baixo
Definição de Metas		Os participantes utilizarão a realidade virtual pela primeira vez. Dedicamos um período de introdução e adaptação a esta nova tecnologia. Desejamos que os participantes adquiram mais confiança depois de algumas sessões e pretendemos medir um aumento do nível de intensidade (frequência cardíaca) e do esforço percebido (escala de Borg) durante o período de sessões de treino. Semana 1 e 2 FC entre 50-60% Escala de Borg entre 9-10	
SEMANA 2	Sessão Nº 1	- VR boxing - Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento - Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo - Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: - Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 9-10 - Entertimento: PACES

			3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: gasto energético 5. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: baixo
	Sessão Nº 2	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 50-60% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 9-10 2. Entertimento: PACES 3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: gasto energético 5. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: baixo
Definição de Metas		Nas SEMANAS 3 e 4, desejamos que os participantes adquiram mais confiança no uso da RV e se mantenham ativos. A intensidade do nível pode aumentar e tanto a frequência cardíaca como o esforço percebido podem aumentar. FC entre 60-70% Escala de Borg entre 10-12	
SEMANA 3	Sessão Nº 1	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 60-70% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. PALMS de motivação 2. Experiência de jogo: GEQ 3. Uso de auriculares: SUS 4. Enjoo cibernético: CSQ-VR 5. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 10-12 6. Entertimento: PACES 7. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400

			8. Esforço de treino: gasto energético 9. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: ligeiro/intermédio
	Sessão Nº 2	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 60-70% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 10-12 2. Entertimento: PACES 3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: gasto energético 5. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: ligeiro/intermédio
Definição de Metas		Nas SEMANAS 3 e 4, esperamos que os participantes adquiram mais confiança no uso da RV e se mantenham ativos. A intensidade do nível pode aumentar e, tanto a frequência cardíaca como o esforço percebido, podem aumentar. FC entre 60-70% Escala de Borg entre 10-12	
SEMANA 4	Sessão Nº 1	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 60-70% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 10-12 2. Entertimento: PACES 3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: intermédio
	Sessão Nº 2	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento	Frequência cardíaca alvo: 60-70% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de

		3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 10-12 2. Entertimento: PACES 3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: gasto energético 5. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: intermédio
Definição de Metas		Apesar do período de treino ser demasiado curto para medir um aumento significativo do nível de forma física, esperamos uma FC possivelmente mais alta, assim como um nível ligeiramente superior de esforço percebido devido ao nível da experiência e confiança em si mesmo ao realizar o exercício na sua máxima intensidade. FC entre 70-80% Escala de Borg entre 11-13	
SEMANA 5	Sessão Nº 1	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 70-80% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 11-13 2. Entertimento: PACES 3. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 4. Esforço de treino: gasto energético 5. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: intermédio
	Sessão Nº 2	1. VR boxing 2. Duração: duração de cada sessão (p.e., 45 minutos), incluindo aquecimento e relaxamento 3. Intensidade: os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade em qualquer objetivo 4. Modo de aprendizagem: em grupo com 3 a 6 pessoas por sessão	Frequência cardíaca alvo: 70-80% da FC máxima. Os participantes escolhem o seu próprio nível de intensidade na app da realidade virtual. Dados recolhidos: 1. PALMS de motivação 2. Experiência de jogo: GEQ 3. Uso de auriculares: SUS

			4. Enjoo cibernético: CSQ-VR 5. Intensidade de AF: BORG RPE escala; nível: 11-13 6. Entertimento: PACES 7. Frequência cardíaca; correia de peito Polar M400 8. Esforço de treino: gasto energético 9. Esforço de treino: nível de intensidade do jogo: intermédio
--	--	--	--



Capaciteitsopbouw op het gebied van duurzaam en motiverend
opleidingsontwerp, versterkt door slimme technologieën voor
senioren.

IKIGAI 55

Silver Smart-training programma's

D3.2 Zilver slimme trainingsprogramma's

Geschreven door IKIGAI55 Project Partnership

Datum: maart 2025

Coördinatie van publicatie: *INQUIRIUM Ltd*

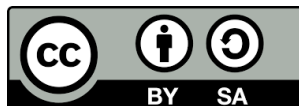


Projectcoördinator:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Projectpartners:



Dit rapport is vrijgegeven onder een Creative Commons Attribution 4.0 International License

U bent vrij om:

Delen: kopieer en verspreid het materiaal in elk medium of formaat.

Aanpassen: remixen, transformeren en voortbouwen op het materiaal voor elk doel, zelfs commercieel. De licentiegever kan deze vrijheden niet intrekken zolang u zich aan de licentievoorwaarden houdt.

Onder de volgende voorwaarden:

Naamsvermelding : u moet de juiste vermelding geven, een link naar de licentie geven en aangeven of er wijzigingen zijn aangebracht. U mag dit op elke redelijke manier doen, maar niet op een manier die suggereert dat de licentiegever u of uw gebruik goedkeurt.

Gelijk delen -- Als je het materiaal remixt, transformeert of erop voortbouwt, moet je je bijdragen verspreiden onder dezelfde licentie als het origineel.



Co-funded by
the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Inhoudsopgav

1.1. Introductie	215
1.1 Structureren van de 5-weekse programma's	215
1.1.1 Details van de oefening	215
1.1.2 Op gegevens gebaseerde doelen	215
1.1.3 Progressie plan.....	216
1.1.4 Training in digitale competenties.....	216
1.2 Betrekken van medische en bewegingsprofessionals	216
1.3 Overwegingen bij het kiezen van draagbare technologie	216
2.1 Zilveren slimme trainingsprogramma's	217
2.1.1 Universiteit van Thessalië	217
2.1.1.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	217
2.1.1.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	217
2.1.2 Diputación de Zamora	220
2.1.2.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	220
2.1.2.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	220
2.1.3 Università delle liberetà del fvg.....	224
2.1.3.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	224
2.1.3.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	224
2.1.4 Trebag szellemi tulajdon- és projektmenedzser korlátolt felelősségű társaság	227
2.1.4.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	227
2.1.4.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	227
2.1.5 Weople (Tabela espontanea Unipessoal Lda)	229
2.1.5.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	229
2.1.5.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	230
2.1.6 Inquirium Ltd	235
2.1.6.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	235
2.1.6.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	235
2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia	237
2.1.7.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	237
2.1.7.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	238
2.1.8.1 Overzicht van het trainingsprogramma.....	240
2.1.8.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies	241

1.1. Introductie

De Silver Smart Training Programs (D3.2) zijn op maat gemaakte trainingsplannen en implementaties van 5 weken voor oudere volwassenen (55+), inclusief een curriculum voor blended learning, fitness. D3.2 deliverable is gekoppeld aan T3.2 en zijn beide cruciale componenten van het project van IKIGAI55. T3.2 leidt tot D3.2, de ontwikkeling van wetenschappelijk op maat gemaakte trainingsprogramma's die speciaal zijn ontworpen voor volwassenen van 55 jaar en ouder. De programma's zullen toegankelijk zijn voor elke sportinstructeur (met de nodige certificering/achtergrond) in zeven verschillende talen (Engels, Grieks, Spaans, Italiaans, Hongaars, Portugees en Nederlands), zoals hieronder vermeld, waardoor effectieve training en langdurige motivatie tijdens persoonlijke sessies op de lange termijn kunnen worden gewaarborgd.

De trainingsprogramma's omvatten een breed scala aan fysieke oefeningen, waaronder Hatha yoga, krachttraining om sarcopenie te voorkomen, fit & dance aerobics, nordic walking, fit yoga & yoga-dance, Pilates mat, Pilates mat & onderhoudsgymnastiek en VR Boxing. Daarnaast zullen de partners een gestructureerd kader voor digitale trainingsbeoordeling opnemen met behulp van 'slimme tools', datagestuurde motivatiestrategieën (bijv. stappen die tijdens het trainingsprogramma worden uitgevoerd), het voorschrijven van oefeningen en het stellen van slimme doelen.

Om de betrokkenheid in sommige gevallen en de toegankelijkheid te maximaliseren, zullen de programma's online en face-to-face leren combineren. Dit kan worden bereikt door zowel synchrone als asynchrone instructiebenaderingen te integreren, zoals 1) online trainingssessies, 2) motiverende citaten, of 3) instructies en tips voor de komende persoonlijke trainingssessies. Daarnaast begint het 5 weken durende trainingsprogramma met een voorbereidende fase, waarin de deelnemers kennismaken met het trainingsplan en worden begeleid bij het effectief gebruik van slimme tools, zodat ze volledig voorbereid zijn om aan hun fitnessreis te beginnen. Ten slotte zullen de deelnemers, om de gezondheids- en motivatieaspecten voor en na de interventie te beoordelen, gestandaardiseerde vragenlijsten invullen, waaronder de System Usability Scale (SUS), de Unified Theory of Acceptance and Use of Technology 2 (UTAUT2) en de World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Deze beoordelingen zullen waardevolle inzichten verschaffen in de ervaring van de deelnemers, de acceptatie van technologie, de motivatie en het algehele welzijn, waardoor continue programma-optimalisatie en succes op de lange termijn worden gegarandeerd.

1.1 Structureren van de 5-weekse programma's

Om een boeiend en effectief trainingsprogramma van 5 weken te creëren, bevat elke wekelijkse sessie de volgende componenten:

1.1.1 Details van de oefening

- Type, duur, frequentie en intensiteit van elke sessie.
- Een verscheidenheid aan aërobe-, kracht-, flexibiliteits- en evenwichtsprogramma's is inbegrepen en moet worden aangepast aan de behoeften van de individuele deelnemers.
- Voor cardiovasculaire oefeningen kan de Karvonen-formule worden gebruikt om hartslagzones in te stellen die zijn afgestemd op individuele fitnessniveaus.

1.1.2 Op gegevens gebaseerde doelen

- Kwantificeerbare doelen moeten worden gesteld op basis van de basisgegevens van elke deelnemer, zoals hartslag, aantal stappen of calorieverbruik.
- Doelen zijn specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en tijdgebonden (SMART-doelen).

- Hulpmiddelen zoals de Harris-Benedict-formule kunnen worden gebruikt om het energieverbruik te schatten op basis van intensiteit en frequentie van activiteit.

1.1.3 Progressie plan

- Elke week bouwt voort op de vorige en verhoogt geleidelijk de frequentie, intensiteit of duur om te voldoen aan de aanbevelingen van de WHO en ACSM.

1.1.4 Training in digitale competenties

- Elk programma besteedt tijd aan deelnemers om slimme tools te leren gebruiken voor het bijhouden van gezondheidsstatistieken, het bewaken van doelen en het omgaan met online trainingsbronnen.

1.2 Betrekken van medische en bewegingsprofessionals

Vanwege de uiteenlopende gezondheidsbehoeften van oudere volwassenen, moeten gecertificeerde bewegingsprofessionals en, indien nodig, medisch personeel voor eerste beoordelingen en toezicht worden betrokken. Denk aan het volgende:

- Oefenprofessionals: Alleen gecertificeerde bewegingsspecialisten met een achtergrond in sportwetenschappen, lichamelijke opvoeding of seniorenfitness mogen trainingssessies begeleiden. Ze moeten de oefeningen aanpassen aan het vermogen van elke deelnemer, met de nadruk op cardiovasculaire gezondheid, spierkracht en flexibiliteit.
 - Rol van fysiotherapeuten: Fysiotherapeuten kunnen worden geraadpleegd voor deelnemers die herstellen van operaties of blessures, met name die in revalidatie. Fysiotherapeuten zijn over het algemeen verantwoordelijk voor herstel, niet voor het voorschrijven van oefeningen.
- Medisch personeel: Schakel artsen in voor de eerste gezondheidsonderzoeken om de fitheid van de deelnemers te beoordelen en waar nodig medische verklaring te verstrekken. Hun rol is vooral het monitoren van gezondheidsrisico's en het bieden van noodhulp indien nodig.

1.3 Overwegingen bij het kiezen van draagbare technologie

Bij het selecteren van wearables zijn de volgende overwegingen in acht genomen:

16. Makkelijk te gebruiken: Apparaten moeten eenvoudig te bedienen zijn, met duidelijke interfaces en compatibele toepassingen voor het bewaken van gezondheidsstatistieken zoals hartslag, stappen en slaappatronen.
17. Nauwkeurigheid en betrouwbaarheid: Zorg ervoor dat wearables worden gevalideerd op nauwkeurigheid, vooral bij het bijhouden van hartslag, aantal stappen en energieverbruik.
18. Compatibiliteit met doelen van trainingsprogramma's: Selecteer apparaten die het SMART-doelenkader ondersteunen, zodat deelnemers gepersonaliseerde doelen kunnen stellen, volgen en bekijken.
19. Gegevens privacy en toegankelijkheid: Wearables moeten voldoen aan de GDPR om de gegevens van deelnemers te beschermen. Geef advies over het veilig opslaan en delen van gezondheidsgegevens, waarbij het belang van gegevens privacy bij het gebruik van technologie wordt benadrukt.

20. Toegankelijkheid van apparaten: Om inclusiviteit te garanderen, kunnen partners een budget toewijzen aan deelnemers die deze apparaten niet kunnen betalen, waardoor gelijke toegang tot het trainingsprogramma wordt vergemakkelijkt.

2.1 Zilveren slimme trainingsprogramma's

2.1.1 Universiteit van Thessalië

2.1.1.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Hatha Yoga.
Doel van het programma - streefdoel	De doelen van het trainingsprogramma zijn: • Verhoog de spierkracht. • Verhoog de flexibiliteit. • Verhoog de fysieke fitheid. • Verhoog het niveau van emotioneel welzijn. • Lagere stressniveaus. • Verhoog de socialisatie met leeftijdsgenoten. • Verhoog de intensiteit van de cursisten van zacht naar matig (elke week geleidelijk toenemend).
Duur	De frequentie is 2 keer per week gedurende 45-60 minuten. Dit programma wordt gedurende 5 weken gevolgd.
Doelgroep	De deelnemers zijn Grieks, mannen en vrouwen van 55+. Voorafgaand aan deelname moeten ze een medische verklaring van hun arts overleggen, waardoor ze de komende 5 weken kunnen sporten.
Draagbare apparaten	De studie zal smartwatches gebruiken die de hartslag zowel in rust als tijdens het sporten meten, evenals de totale deelnametijd aan elk programma. Aan de hand van deze gegevens kunnen we de hartslagvariabiliteit observeren en bepalen of deze tijd geleidelijk kan toenemen naarmate de fysieke fitheid verbetert. Daarnaast zullen we de Borg-schaal gebruiken om de intensiteit van de training te monitoren en de Wereldgezondheidsorganisatie-Five Well-Being Index (WHO-5) om subjectief welzijn (inclusief stemming, vitaliteit en zelfrespect) te monitoren en te meten.

2.1.1.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		Week 1: Foundations & Gentle Stretching 1. SMART-doelen: Bereik zachte yogahoudingen (minstens drie). 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgang bijhouden: Voorzie ruimte voor trainer/deelnemer om de voortgang van elke sessie bij te houden. 4. Intensiteit van de monitoring (Borg-schaal). 5. WHO-5 schaal	
Week 1	Sessie 1	Duur per sessie: 45 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor ondersteuning bij	Doel: Introduceer basisbewegingen en ademhalingsoefeningen voor comfort en mobiliteit.

		het strekken) Intensiteit: Zacht tot matig Leermodus: groep/online	Hartslagdoel: Houd 40-50% van de maximale hartslag aan
	Sessie 2	Duur per sessie: 45 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor ondersteuning bij het strekken) Intensiteit: Zacht tot matig Leermodus: groep/online	Doel: Introduceer basisbewegingen en ademhalingsoefeningen voor comfort en mobiliteit. Hartslagdoel: Houd 40-50% van de maximale hartslag aan
Kader voor het stellen van doelen		Week 2: Kracht en balans opbouwen 1. SMART-doelen: Bereik meer herhalingen tijdens yoga, zelfs met halters (maximaal 2-3 kilogram). 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgang bijhouden: Voorzie ruimte voor trainer/deelnemer om de voortgang van elke sessie bij te houden. 4. Intensiteit van de monitoring (Borg-schaal). 5. WHO-5 schaal	
Week 2	Sessie 1	Duur per sessie: 50 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor ondersteuning bij het strekken), 1 paar dumbbells van 2 kilo per persoon Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	Doel: Focus op balans, lichte krachtopbouw en kernstabiliteit. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
	Sessie 2	Duur per sessie: 50 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor ondersteuning bij het strekken), 1 paar dumbbells van 2 kilo per persoon Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	Doel: Focus op balans, lichte krachtopbouw en kernstabiliteit. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
Kader voor het stellen van doelen		Week 3: Verbetering van flexibiliteit en kernbetrokkenheid 1. SMART-doelen: Bereik meer gecompliceerde yogahoudingen (3 houdingen). 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgang bijhouden: Voorzie ruimte voor trainer/deelnemer om de voortgang van elke sessie bij te houden. 4. Intensiteit van de monitoring (Borg-schaal). 5. WHO-5 schaal.	
Week 3	Sessie 1	Duur per sessie: 55 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het strekken), foamroller Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	Doel: De nadruk leggen op langere houdingen en dieper strekken, terwijl het lichaamsbewustzijn wordt verbeterd. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
	Sessie 2	Duur per sessie: 55 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het	Doel: De nadruk leggen op langere houdingen en dieper strekken, terwijl het

		strekken), foamroller Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	lichaamsbewustzijn wordt verbeterd. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
Kader voor het stellen van doelen		Week 4: Uithoudingsvermogen en verfijnende balans 1. SMART-doelen: Behaal meer rondes op yogahoudingen en houd meer seconden vast in elke houding [Zonnegroeten (aangepast, 3-4 rondes), Boomhoudingen (15 seconden per kant vasthouden), Krijger III (met ondersteuning), Zijplank (aangepast op knieën)]. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgang bijhouden: Voorzie ruimte voor de trainer/deelnemer om de voortgang van elke sessie bij te houden. 4. Intensiteit van de monitoring (Borg-schaal). 5. WHO-5 schaal.	
Week 4	Sessie 1	Duur per sessie: 60 minuten Uitrusting: yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het strekken) Intensiteit: Matig – Hoog Leermodus: groep/online	Doel: Het uithoudingsvermogen vergroten en focussen op het verfijnen van het evenwicht. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
	Sessie 2	Duur per sessie: 60 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het strekken) Intensiteit: Matig-Hoog Leermodus: groep/online	Doel: Het uithoudingsvermogen vergroten en focussen op het verfijnen van het evenwicht. Hartslagdoel: Houd 50-60% van de maximale hartslag aan
Kader voor het stellen van doelen		Week 5: Consolidatie & Mind-Body Verbinding 1. SMART-doelen: Bereik meer gecompliceerde yogahoudingen en combineer ze met ademhaling (5 houdingen). 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgang bijhouden: Voorzie ruimte voor de trainer/deelnemer om de voortgang van elke sessie bij te houden. 4. Intensiteit van de monitoring (Borg-schaal). 5. WHO-5 schaal.	
Week 5	Sessie 1	Duur per sessie: 60 minuten Uitrusting: yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het strekken), schuimroller Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	Doel: Vooruitgang opbouwen, ademhaling, beweging en mentale focus integreren voor een beter welzijn. Hartslagdoel: 60% van de maximale hartslag behouden
	Sessie 2	Duur per sessie: 60 minuten Uitrusting: Yogamat, blok en riem (optioneel voor hulp bij het strekken), foamroller Intensiteit: Matig Leermodus: groep/online	Doel: Vooruitgang opbouwen, ademhaling, beweging en mentale focus integreren voor een beter welzijn. Hartslagdoel: 60% van de maximale hartslag behouden

2.1.2 Diputación de Zamora

2.1.2.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Krachttraining om sarcopenie bij ouderen te voorkomen
van het programma - doel	De doelstellingen van het trainingsprogramma zijn: • Verbeter de therapietrouw en resultaten door het gebruik van slimme apparaten zoals een smartwatch of polsbandje. • Krachttraining. • Vertragen sarcopenie en de daarmee gepaard gaande verslechtering: verlies van spiermassa, vallen, cognitieve achteruitgang. • Verbeter het fysieke en emotionele welzijn.
Duur	Frequentie: 2-3 keer per week. Duur van elke sessie: 60 min. Duur van de ingreep: 5 weken.
Doelgroep	Leeftijd: tussen 55 en 60 jaar Geslacht: vrouw/man Land: Spanje Gezondheidstoestand: basismobiliteit en geen ernstige gezondheidsproblemen.
Handheld-apparaat(en)	Plataforma Tics Diputación met preventie oefening software -Voeding

2.1.2.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Datagestuurde doelen
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen Doelen: • Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. • Stressniveau: wordt gecontroleerd afhankelijk van de gekozen meetparameters van de Smartwatch. • Verbrande calorieën: gemeten aan de hand van de kenmerken van de persoon: startgewicht en fysieke conditie: 160-250 Kcal per sessie. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Toezicht op de voortgang: • Activiteitsmonitoring met de "Smiley Rating Scale" (eerste, tussenliggende en laatste sessie van de interventie). • Aanwezigheid/niet-aanwezigheid. 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 1	Sessie 1 Benen en billen	1. Soorten oefeningen, waaronder: • Stoel squats • Hiel liften • Stap vooruit (stappen) 2. Duur: 60 minuten	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal

		3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: Groep	
	Sessie 2 Armen en rug	1. Soorten oefeningen, waaronder: • Roeien met elastieken of halters • Biceps curls met halters • Schouderpers met halters 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: Groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150-160Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen Doelen: • Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. • Stressniveau: te monitoren door de smartwatch • Verbrande calorieën: 150-160 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Toezicht op de voortgang: • Aanwezigheid/niet-aanwezigheid. 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 2	Sessie 1 Core en balans	1. Soorten oefeningen, waaronder: • Isometrisch deel op muur of stoel • Marcheren op zijn plaats met opheven knieën • Eenbenige balans 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150-160 Kcal
	Sessie 2 Yoga kracht	1. Soorten oefeningen, waaronder: • Warming-up (Kat-Koe. 5 min.) • Zonnegroeten A (3) en B (1) • Maar ondersteboven met bewegingen • Krijgers I, II en III • Halve duif met verlengstuk • De houding van de kameel • Savasana 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld-hoog 4. Leermodus: Groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 200-250 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen Doelen: - Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. - Stressniveau: te monitoren door de smartwatch en met behulp van de Perceived Stress Scale (PSS-14). - Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies	

		3. Toezicht op de voortgang: - Activiteitsmonitoring met de "Smiley Rating Scale" (eerste, tussenliggende en laatste sessie van de interventie). - Aanwezigheid/niet-aanwezigheid). 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 3	Sessie 1	1. Type oefening: Totale kracht • Benen • Duwen • Kern m) Gewogen squats n) Dood gewicht met halters o) Schouder pers p) Hiel liften 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal
	Sessie 2	1. Type oefening: Functionele kracht • Trekken • Kern • Mobiliteit m) Heupen stuwkracht n) Langes met halters o) Zijdelingse plank p) Springt 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		SMART Goals Doelen: - Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. - Stressniveau: te monitoren door de smartwatch. - Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Toezicht op de voortgang: - Aanwezigheid/niet-aanwezigheid. 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 4	Sessie 1	1. Soort oefening: kracht/flexibiliteit/stabiliteit • Gewogen squats • Borstpers met halters • Kern en balans. Boom 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: functionele kracht • Oefeningen met een gymnastiekstok • Snelheidskracht (weerstandsbanden) • Geassisteerde pull-ups of dumbbell rows 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal

Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen Doelen: - Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. - Stressniveau: te monitoren door het slimme horloge en met behulp van de Perceived Stress Scale (PSS-14). - Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Toezicht op de voortgang: - Activiteitsmonitoring met "Smiley Rating Scale" (eerste, tussenliggende en laatste sessie van de interventie). - Aanwezigheid/niet-aanwezigheid). 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 5	Sessie 1 Evenwicht lichamelijk	1. Type oefening: evenwicht om de stabiliteit en coördinatie te versterken en vallen te voorkomen. • De houding van de flamenco • Strijken aan de voor- en zijkant • Isometrisch muurkraakpand • Hiel gaat omhoog op één voet • Zijtreden met elastische band 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag-gemiddeld 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal
	Sessie 2 Emotioneel evenwicht	1. Soort oefening: positieve mindset strategie • Bewuste ademhaling • Muziek voor de stemming • Mindfulness • Meditatie en ontspanning 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: groep	Doelhartslag: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag te behouden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 160 Kcal

Maaltijdplan

Gezond eten 1. Maaltijdplan met als doelstellingen: • Zorg voor voldoende eiwitten voor spierbehoud en groei. • Inclusief gezonde energiebronnen om de prestaties te ondersteunen. • Voorkom tekorten aan vitamines en mineralen	Extra aanbevelingen om sarcopenie te voorkomen: -Aanbevolen eiwitinname: 👉 1,2 - 1,5 g eiwit per kg lichaamsgewicht (ca. 60-80 g eiwit/dag voor jou). 👉 Voorbeeld: 1 kipfilet (120 g) heeft ca. 30 g eiwit . -Suppletie (indien nodig): 👉 Vitamine D en calcium (voor botten en kracht). 👉 Omega-3 (ontstekingsremmend en helpt bij de spiersynthese). 👉 Creatine (kan helpen bij het behoud van spiermassa).
---	--

die essentieel zijn voor de gezondheid van de spieren. 2. Duur: 60 minuten 3. Leermodus: Groep	-Hydratatie: ☞ Minimaal 2 liter water per dag om spierversmoeidheid te voorkomen.
---	---

2.1.3 Università delle libertà del fvg

2.1.3.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Fit en Dans aerobics
Doel van het programma - streefdoel	Doelen van het trainingsprogramma • Verbetering van de cardio-respiratoire functie • Verbeter de spierkracht • Verbeter de flexibiliteit • Verbeter de mobiliteit van de gewrichten
Duur	Frequentie: 2 keer/week Duur: 60 min Duur van de interventie: 5 weken
Doelgroep	Oudere volwassenen 55+ zonder grote gezondheidsproblemen
Draagbare apparaten	Fitbit of slimme band (te definiëren in de komende dagen met de trainer)

2.1.3.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART Goals: streef naar het behouden van 30 tot 40% hartslag, van 100 kcal per sessie, 2000 stappen 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgangsregistratie: Verhoogde intensiteit van week 1 tot week 5, aanwezigheid 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 1	Sessie 1	Cardio-trainingsequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squats, lunges, stappen) Duur: 40 min Intensiteit: laag-gemiddeld Leermodus: Groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen 3. Verbrande calorieën: 100 kcal
	Sessie 2	Cardio-trainingsequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen

		verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squats, lunges, stappen) Duur: 40 min Intensiteit: laag-gemiddeld Leermodus: Groep	3. Verbrande calorieën: 100 kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART Goals: streef naar het behouden van 30 tot 40% hartslag, van 100 kcal per sessie, 2000 stappen 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgangsregistratie: Verhoogde intensiteit van week 1 tot week 5, aanwezigheid 4. Intensiteit van de monitoring. Beschouw de Borg-schaal.	
Week 2	Sessie 1	Cardio-trainingssequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: Groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen 3. Verbrande calorieën: 150 kcal
	Sessie 2	Cardio-oefeningen (ook op trappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: Groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen 3. Verbrande calorieën: 150 kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART Goals: streef naar het behouden van 40 tot 50% hartslag, van 150 kcal per sessie, 3000 stappen 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgangsregistratie: Verhoogde intensiteit van week 1 tot week 5, aanwezigheid 4. Intensiteit van de monitoring. Beschouw de Borg-schaal.	
Week 3	Sessie 1	Cardio-trainingssequenties (inclusief op stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen 3. Verbrande calorieën: 150 kcal
	Sessie 2	Cardio-trainingssequenties (inclusief op stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 2000 stappen

		verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: Groep	3. Verbrande calorieën: 150 kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART Goals: streef naar het behouden van 40 tot 50% hartslag, van 150 kcal per sessie, 3000 stappen 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgangsregistratie: Verhoogde intensiteit van week 1 tot week 5, aanwezigheid 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 4	Sessie 1	Cardio-trainingssequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 3000 stappen 3. Verbrande calorieën: 150 kcal
	Sessie 2	Cardio-trainingssequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 45 min Intensiteit: matig Leermodus: Groep	1. Hartdoel: streef naar behoud van 40/50% 2. Aantal stappen: 3000 stappen 3. Verbrande calorieën: 150 kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART Goals: streef naar het behouden van 50 tot 60% hartslag, van 200 kcal per sessie, 4000 stappen 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgangsregistratie: Verhoogde intensiteit van week 1 tot week 5, aanwezigheid 4. Intensiteit van de monitoring. Beschouw de Borg-schaal.	
Week 5	Sessie 1	Cardio-trainingssequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te verbeteren, gevolgd door spieren rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 50 min Intensiteit: hoog Leermodus: Groep	1. Hartdoel: streef naar 50/60% 2. Aantal stappen: 4000 stappen 3. Verbrande calorieën: 200 kcal
	Sessie 2	Cardio-trainingssequenties (inclusief stappen), die helpen calorieën te verbranden en de cardio-respiratoire functie te	1. Hartdoel: streef naar 50/60% 2. Aantal stappen: 4000 stappen

		verbeteren, gevolgd door spier- en rekoefeningen. (lopen, squatten, lunges, steps, jumps) Duur: 50 min Intensiteit: hoog Leermodus: Groep	3. Verbrande calorieën: 200 kcal
--	--	---	----------------------------------

2.1.4 Trebag szellemi tulajdon- és projektmenedzser korlátolt felelősségű társaság

2.1.4.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Nordic walking uitdaging
Doel van het programma - streefdoel	De doelstellingen van het trainingsprogramma zijn: • Leer de basis van nordic walking • Leer specifieke opwarm- en afkoeltechnieken • Krijg een veilige en solide techniek voor latere zelftraining • Verbeter balans, kracht en uithoudingsvermogen • Leer hoe u slimme armbanden gebruikt voor fitness • Verbeter welzijn en sociale interactie • Verbeterde motivatie • Verbeterde fysieke fitheid • 10.000 stappen per week met nordic walking • Beter waargenomen welzijn • Verbeterde coördinatie
Duur	5 weken interventie. 2 gelegenheden van 60-80 minuten. Synchroon met een trainer en asynchroon zonder trainer. 60%/40%. 4 online controles in week 2-5.
Doelgroep	Oudere volwassenen 60+ zonder ernstige gezondheidsproblemen.
Draagbare apparaten	Slimme armband, slimme weegschaal.

2.1.4.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

	Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen voor de hele interventie	SMART-doelen: Kennis over: • Basisstappen en technieken van NW • Basis noodzakelijke uitrusting van NW • Omgaan met slimme wearables • Oriëntatie op de eigen fysieke fitheid en activiteitsniveaus (SFT en IPAQ)	
Week 1	SMART-doelen: Kennis over: Basisstappen en technieken van NW	

		Basis noodzakelijke uitrusting van NW Omgaan met slimme wearables Oriëntatie op de eigen fysieke fitheid en activiteitsniveaus (SFT en IPAQ)	
	Sessie 1	Inleidende sessie. Wat is nordic walking? Waarom beginnen? Inleiding tot slimme fitnessstools. Presentatie van het programma. Geïnformeerde toestemmingen en PaRQ van mensen die geïnteresseerd zijn om mee te doen.	Cca 60 minuten, Presentaties, discussies, PARQ
	Sessie 2	Papieren toetsen maken. Het afnemen van een senior conditietest (Rickli en Jones) en slimme schaalmetingen. Eerste stappen van nordic walking	Cca 90 minuten 4 vragenlijsten 6 fitnessartikelen voor senioren
Kader voor het stellen van doelen		SMART-doelen: • Verbeterde techniek van NW • Verbeterde motivatie • Verbeterde fysieke fitheid • Min 4.000 stappen per week met nordic walking • Verbeterde coördinatie • Verbeterd waargenomen welzijn • Sociale interacties	
Week 2	Sessie 1	Warming-up sessie 10 minuten Basistechnieken en eerste stappen van Nordic Walking 60 minuten	60 minuten 50-60% van de maximale hartslag 1000 stappen
	Sessie 2	Warming-up sessie 10 minuten Herziening van technieken en praktijk Afkoelen	60 minuten 50-60% van de maximale hartslag 3000 stappen
Kader voor het stellen van doelen		SMART-doelen: • Verbeterde motivatie • Verbeterde fysieke fitheid • Min 12.000 stappen per week met nordic walking • Verbeterde coördinatie • Verbeterd waargenomen welzijn • Sociale interacties	
Week 3	Sessie 1	Warming-up sessie 10 min Nordic walking in de natuur - wandeltempo op maat van de deelnemers Afkoelen	50-60% van de maximale hartslag 6000 stappen
	Sessie 2	Warming-up sessie 10 minuten Nordic walking in de natuur - wandeltempo op maat van de deelnemers Afkoelen	50-60% van de maximale hartslag 6000 stappen
Kader voor het stellen van doelen		SMART-doelen: • Verbeterde motivatie • Verbeterde fysieke fitheid • Min 12 000 stappen per week met nordic walking	

		• Verbeterde coördinatie • Verbeterd waargenomen welzijn • Sociale interacties • Bereidheid en bekwaamheid van individuele training	
Week 4	Sessie 1	Asynchrone training 60 minuten	50-60% van de maximale hartslag 6000 stappen
	Sessie 2	Asynchrone training 60 minuten	50-60% van de maximale hartslag 6000 stappen
Kader voor het stellen van doelen		SMART-doelen: • Verbeterde motivatie • Verbeterde fysieke fitheid • Min 12 000 stappen per week met nordic walking • Verbeterde coördinatie • Verbeterd waargenomen welzijn • Sociale interacties	
Week 5	Sessie 1	Warming-up sessie 10 minuten Nordic walking in de natuur - wandeltempo op maat van de deelnemers Afkoelen	50-60% van de maximale hartslag 7000 stappen
	Sessie 2	Eindmetingen en certificaten Vragenlijsten Senior Fitness Test Sessie afsluiten Conclusies en afhaalrestaurants	Cca 90 minuten 4 vragenlijsten 7 Fitnessartikelen voor senioren

2.1.5 Weople (Tabela espontanea Unipessoal Lda)

2.1.5.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	FIT-YOGA/YOGA-DANS
Doel van het programma - streefdoel	De doelen van het trainingsprogramma: • Verbeter het algehele subjectieve welzijn. • Verbeter de balans. • Verbeter de beweeglijkheid van de gewrichten. • Verbeter de spierkracht. • Verbeter het cardiorespiratoire uithoudingsvermogen. • Verlaag het stressniveau en verbeter het psychologisch uithoudingsvermogen.
Duur	Frequentie 2 keer per week. Duur van elke sessie: 75 minuten. Duur van de interventie: 5 weken.
Doelgroep	De demografie van de deelnemers (geslacht, land en gezondheidstoestand) zijn oudere volwassenen van 55+ met basismobiliteit en geen ernstige gezondheidsproblemen.

Draagbare apparaten

Polar Team Pro (kan veranderen!)

2.1.5.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Over het algemeen hartslagdoel: 40-50% van maximale hartslag - Geïnteresseerd en gemotiveerd voelen. - Stressniveau: We zullen het meten met de STAI State-Trait Anxiety Inventory voor de pilot en na de pilot. Tijdens de sessies gebruiken we slechts 1 item van deze inventaris ("Ik voel me kalm") om aan het begin en einde van de les op een 1-5 Likert-schaal te evalueren. (1= helemaal niet, 5= volledig) - Longcapaciteit: Het minimumdoel is dat elke deelnemer ten minste het basisademhalingsritme van de normale, rustige toestand (2:4:1) bereikt (vs. stress-ademhaling), of een verbeterd niveau met een verlengde ademhalingscyclus (4:6:2), met speciale aandacht voor lange uitademing. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgangsregistratie: Groepsdagboek, dat zowel door de trainer als door de deelnemers wordt gebruikt om de voortgang na elke sessie bij te houden ("1 zin over de trainingservaring van vandaag!") 4. Intensiteit: 4-5 (lichte inspanning).	
Week 1	Sessie 1	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Wandelafstand van 15 minuten. - Staande asana's voor balans, 10 min - Asana's voor mobiliteit van wervelkolom en heup, 15 minuten. Gebruik van Vinyasa flow (Surya Namaskar). - Asana's voor kernkracht, 5 minuten. - Asana's voor flexibiliteit, 10 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: laag. 4. Leermodus: groep.	1. Hartslagdoel: 40-50% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: normale ademhalingscyclus (2:4:1)
	Sessie 2	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Elektrisch wandelen 15 minuten. - Asana's voor heupmobiliteit, 15 minuten. Gebruik van Vinyasa	1. Hartslagdoel: 40-50% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: normale ademhalingscyclus (2:4:1)

		stroom (Maangroet/Chandra Namaskara). - Asana's voor de kracht van de onderste ledematen en de kern 25 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: laag. 4. Leermodus: Groep	
Kader voor het stellen van doelen		SMART-doelen: - Over het algemeen hartslagdoel: 45-55% van de maximale hartslag - Geïnteresseerd en gemotiveerd voelen. - Stressniveau: We zullen het meten met STAI State-Trait Anxiety Inventory voor de pilot en na de pilot. Tijdens de sessies gebruiken we slechts 1 item van deze inventaris ("Ik voel me kalm") om aan het begin en einde van de les op een 1-5 Likert-schaal te evalueren. (1= helemaal niet, 5= volledig) - Longcapaciteit: Het minimumdoel is dat elke deelnemer ten minste het basisademhalingsritme van de normale, rustige toestand (2:4:1) bereikt (vs. stress-ademhaling), of een verbeterd niveau met een verlengde ademhalingscyclus (4:6:2), met speciale aandacht voor lange uitademing. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. Voortgangsregistratie: Groepsdagboek zoals beschreven in week 1. 4. Intensiteit: 4-5 (lichte inspanning).	
Week 2	Sessie 1	1. Soort oefening: - Afstemmen: Zen wandeling 5 minuten. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Begeleide improvisatiedans 15 minuten. - Staande asana's voor kracht van de onderste ledematen, 20 minuten. - Zittende asana's voor de mobiliteit van de bovenste ledematen en de wervelkolom, 10 minuten. - Asana's voor kernkracht, 10 min - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: laag. 4. Leermodus: Groep	1. Hartslagdoel: 45-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)
	Sessie 2	1. Soort oefening: - Afstemmen: Zen wandeling 5 minuten. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Begeleide improvisatiedans gedurende 10 minuten. - Asana's voor de mobiliteit van de wervelkolom en de bovenste ledematen, 15 minuten. Gebruik	1. Hartslagdoel: 45-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)

		van de zonnegroet (Surya Namaskar). - Staand en zittend balanceren van partnerasana's, 30 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: laag. 4. Leermodus: Groep	
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Over het algemeen hartslagdoel: 50-55% van maximale hartslag - Zich geïnteresseerd, geïntegreerd in de groep en gemotiveerd voelen. - Stressniveau: We zullen het meten met de STAI State-Trait Anxiety Inventory voor de pilot en na de pilot. Tijdens de sessies gebruiken we slechts 1 item van deze inventaris ("Ik voel me kalm") om aan het begin en einde van de les op een 1-5 Likert-schaal te evalueren. (1= helemaal niet, 5= volledig) - Longcapaciteit: Het minimumdoel is dat elke deelnemer ten minste het basisademhalingsritme van de normale, rustige toestand (2:4:1) bereikt (vs. stress-ademhaling), of een verbeterd niveau met een verlengde ademhalingscyclus (4:6:2), met speciale aandacht voor lange uitademing. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgangsregistratie: Groepsdagboek zoals hierboven beschreven. 4. Intensiteit: 5-6 (matig).	
Week 3	Sessie 1	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Begeleide improvisatiedans 15 minuten. - Asana's voor arm-, schouder- en nekmobiliteit, 10 minuten. - Asana's voor mobiliteit van de wervelkolom, balans en kernkracht, 20 min - Zittende asana's voor flexibiliteit, 10 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning, 10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: matig. 4. Leermodus: Groep	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)
	Sessie 2	1. Soort oefening: - Afstemmen: Zen Walk 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Elektrisch wandelen 15 minuten. - Staande asana's voor balans, 15 min - Asana's voor de kracht van de onderste ledematen, 15 minuten. - Asana's voor flexibiliteit, 10 minuten.	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 3-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)

		- Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: matig. 4. Leermodus: Groep	
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Over het algemeen hartslagdoel: 50-55% van maximale hartslag - Zich geïnteresseerd, geïntegreerd in de groep en gemotiveerd voelen. - Stressniveau: We zullen het meten met de STAI State-Trait Anxiety Inventory voor de pilot en na de pilot. Tijdens de sessies gebruiken we slechts 1 item van deze inventaris ("Ik voel me kalm") om aan het begin en einde van de les op een 1-5 Likert-schaal te evalueren. (1= helemaal niet, 5= volledig) - Longcapaciteit: Het minimumdoel is dat elke deelnemer ten minste het basisademhalingsritme van de normale, rustige toestand (2:4:1) bereikt (vs. stress-ademhaling), of een verbeterd niveau met een verlengde ademhalingscyclus (4:6:2), met speciale aandacht voor lange uitademing. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgangsregistratie: Groepsdagboek zoals hierboven beschreven. 4. Intensiteit: 6-7 (matig tot uitdagend)	
Week 4	Sessie 1	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Begeleide improvisatiedans gedurende 10 minuten. - Vinyasa flow (Surya Namaskar) voor mobiliteit, 15 min - Staande partnerasana's voor balans en sterke punten, 20 minuten. - Zittende partner asana's voor flexibiliteit, 10 min. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: matig. 4. Leermodus: Groep	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 4-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)
	Sessie 2	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Power walk 10 minuten. - Asana's voor mobiliteit van de wervelkolom 10 minuten. - Asana's voor kernkracht en balans, 30 minuten. - Asana's voor flexibiliteit 5 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: matig.	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 4-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)

		4. Leermodus: Groep	
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Voer alle sessie-oefeningen met succes uit met aanpassingen wanneer dat nodig is. - Zich tevreden voelen, geïntegreerd in de groep en gemotiveerd. - Stressniveau: We zullen het meten met de STAI State-Trait Anxiety Inventory voor de pilot en na de pilot. Tijdens de sessies gebruiken we slechts 1 item van deze inventaris ("Ik voel me kalm") om aan het begin en einde van de les op een 1-5 Likert-schaal te evalueren. (1= helemaal niet, 5= volledig) - Longcapaciteit: Het minimumdoel is dat elke deelnemer ten minste het basisademhalingsritme van de normale, rustige toestand (2:4:1) bereikt (vs. stress-ademhaling), of een verbeterd niveau met een verlengde ademhalingscyclus (4:6:2), met speciale aandacht voor lange uitademing. 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies. 3. Voortgangsregistratie: Groepsdagboek zoals hierboven beschreven. 4. Intensiteit: 7 (uitdagend)	
Week 5	Sessie 1	1. Soort oefening: - Afstemmen: Zen wandeling 5 minuten. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Begeleide improvisatiedans 15 minuten. - Asana's voor heupmobiliteit 15 minuten. Gebruik van de maangroet (Chandra Namaskara), 15 min. - Asana's voor de kracht van de onderste ledematen 10 minuten. - Asana's voor flexibiliteit, 10 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning, 10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: uitdagend. 4. Leermodus: Groep	1. Hartslagdoel: 50-60% van de maximale hartslag 2. Ik voel me kalm: 4-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)
	Sessie 2	1. Soort oefening: - Afstemmen: Meditatie 5 min. - Cardiotraining: 5 minuten opwarmen. Elektrisch wandelen 15 minuten. - Staande partner asana's voor balans, 10 minuten. - Asana's voor de kracht van de bovenste ledematen 5 minuten. - Asana's voor kernkracht, 15 minuten. - Asana's voor heupflexibiliteit, 10 minuten. - Ademwerk en begeleide ontspanning -10 minuten. 2. Duur: 75 minuten. 3. Intensiteit: uitdagend.	1. Houd een hartslag van 100 - 130 BPM aan tussen fase 2-4. 2. Ik voel me kalm: 4-5 3. Minimale calorieverbranding: 120 4. Ademwerk: verlengde ademhalingscyclus (4:6:2)

	4. Leermodus: Groep	
--	---------------------	--

2.1.6 Inquirium Ltd

2.1.6.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Pilates Mat
Doel van het programma - streefdoel	• Verhoog de spierkracht • Verhoog de stabiliteit • Verbeter de motivatie voor deelname aan fysieke activiteiten in het algemeen
Duur	Frequentie: 2 keer/week Duur van elke sessie: 45-60 min Duur van de interventie: 5 weken
Doelgroep	Leeftijd: 55+ Geslacht: Vrouwelijk Land: Cyprus Gezondheidstoestand: Geen ernstige gezondheidsproblemen met basismobiliteit
Draagbare apparaten	Smartwatch

2.1.6.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: Voer alle sessie-oefeningen met succes uit met aanpassingen wanneer dat nodig is. 2. Wekelijkse mijlpalen: Woon beide wekelijkse sessies bij. 3. Voortgang bijhouden: Aan het einde van sessie 2 moeten de deelnemers in staat zijn om basisoefeningen Pilates (minder technisch) correct uit te voeren. 4. Monitoringintensiteit: Aangepaste Borg-schaal	
Week 1	Sessie 1	1. Soort oefening: Pilates-mat (vloerwerk) 2. Duur: 45 minuten. 3. Intensiteit: Laag – 40-45% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 40-45% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 100-110kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: Pilates-mat (vloerwerk) 2. Duur: 45 minuten. 3. Intensiteit: Laag – 40-45% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 40-45% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 100-110kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: Verhoog de moeilijkheidsgraad met de integratie van lichte halters (2-3 kg) en introduceer iets moeilijkere variaties van de oefeningen van de vorige week. 2. Wekelijkse mijlpalen: Woon beide wekelijkse sessies bij.	

		3. Voortgang bijhouden: Deelnemers voeren 8-12 herhalingen uit met de halters en verhogen het aantal herhalingen (12-15) voor de oefeningen met de weerstandsbanden. 4. Monitoringintensiteit: Aangepaste Borg-schaal	
Week 2	Sessie 1	1. Soort oefening: Pilates-mat (vloerwerk) 2. Duur: 45 minuten. 3. Intensiteit: Laag – 45-50% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: weerstandsbanden en halters van 2-3 kg	1. Hartslagdoel: 45-50% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 110-120kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: Pilates-mat (vloerwerk) 2. Duur: 45 minuten. 3. Intensiteit: Laag – 45-50% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: weerstandsbanden en halters van 2-3 kg	1. Hartslagdoel: 45-50% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 110-120kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: Introduceer een paar staande oefeningen met behulp van een fitbal (65-75 cm) ter ondersteuning 2. Wekelijkse mijlpalen: Woon beide wekelijkse sessies bij 3. Voortgang bijhouden: Aan het einde van de tweede sessie zijn de deelnemers vertrouwd met eenvoudige technische staande oefeningen en kunnen ze ten minste 8 herhalingen uitvoeren met behulp van de fitbal. 4. Monitoringintensiteit: Aangepaste Borg-schaal	
Week 3	Sessie 1	1. Soort oefening: Pilates (vloer- en staand werk) 2. Duur: 50 minuten. 3. Intensiteit: Laag – Matig 50-55% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 120-130kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: Pilates (vloer- en staand werk) 2. Duur: 50 minuten. 3. Intensiteit: Laag – Matig 50-55% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 50-55% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 120-130kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: Verbeter het evenwicht en de stabiliteit door eenbenige staande oefeningen te introduceren met behulp van een fitball (65-75 cm) ter ondersteuning. 2. Wekelijkse mijlpalen: Woon beide wekelijkse sessies bij 3. Voortgang bijhouden: Aan het einde van sessie 2 moeten de deelnemers in staat zijn om het aantal herhalingen van de vorige week geïntroduceerde staande oefeningen (10-12) op te voeren en vertrouwd te raken met oefeningen op één been. 4. Monitoringintensiteit: Aangepaste Borg-schaal	
Week 4	Sessie 1	1. Soort oefening: Pilates (vloer- en staand werk) 2. Duur: 55 minuten. 3. Intensiteit: Laag - Matig 50-60% MHR	1. Hartslagdoel: 50-60% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 130-140 kcal

		4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	
	Sessie 2	1. Soort oefening: Pilates (vloeren staand werk) 2. Duur: 55 minuten. 3. Intensiteit: Laag-Matig 55-60% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 50-60% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 130-140 kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: Verbeter de balans en kernstabiliteit door vloeroefeningen te introduceren met behulp van een fitball (65-75 cm) om de moeilijkheidsgraad te verhogen. 2. Wekelijkse mijlpalen: Woon beide wekelijkse sessies bij 3. Voortgang bijhouden: Aan het einde van sessie 2 moeten de deelnemers in staat zijn om ten minste 6-8 herhalingen van vloeroefeningen (2-3) van één set uit te voeren (de moeilijkheidsgraad wordt geleidelijk verhoogd) 4. Monitoringintensiteit: Aangepaste Borg-schaal	
Week 5	Sessie 1	1. Soort oefening: Pilates (vloeren staand werk) 2. Duur: 60 minuten. 3. Intensiteit: Laag - Matig 50 - 60% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 50-60% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 140-150 kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: Pilates (vloeren staand werk) 2. Duur: 60 minuten. 3. Intensiteit: Laag - Matig 50 - 60% MHR 4. Leermodus: Groep 5. Uitrusting: Fitballs, halters (2-3 kg), weerstandsbanden	1. Hartslagdoel: 50-60% van de maximale hartslag 2. Verbrande calorieën: 140-150 kcal

2.1.7 Eskilara S. Koop. Txikia

2.1.7.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	Zilveren Smart Pilates
Doel van het programma - doel	De doelen van het trainingsprogramma zijn: • Verbeter de therapietrouw en resultaten door het gebruik van slimme apparaten zoals een smartwatch/armband. • Verbeter het emotionele welzijn. • Verbeter balans en kracht. • Verbeter een goede houding.
Duur	Frequentie: 2 keer per week. Duur van elke sessie: 60 min. Duur van de interventie: 5 weken.

Doelgroep	Leeftijd: tussen 55 en 85 jaar Geslacht: vrouwen Land: Spanje Gezondheidstoestand: basismobiliteit en geen ernstige gezondheidsproblemen.
Draagbare apparaten	Samsung Galaxy Watch Actief (TBC)

2.1.7.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. - Stressniveau: te monitoren door de smartwatch en gebruik van de Perceived Stress Scale (PSS-14) - Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgang volgen: - Volg de activiteit met "Smiley-beoordelingsschaal" (eerste, gemiddelde en laatste sessie van de interventie) - Aanwezigheid/niet-aanwezigheid). 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 1	Sessie 1	1. Soort oefening: balans - Balans statisch en dynamisch - perceptie toegevoegd 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: behendigheid - Van richting veranderen, stop-and-go, afstappen van de lijnen - Torenspitzen en platforms 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: - Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. - Stressniveau: te monitoren door de smartwatch - Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgang volgen: - Aanwezigheid/niet-aanwezigheid. 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 2	Sessie 1	1. Soort oefening: flexibiliteit/stabiliteit - Heup / thoracale ROM - Dynamische bewegingen 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal

	Sessie 2	1. Soort oefening: functionele kracht • Gymstick-oefeningen • Snelheid sterkte (weerstandsbanden) • Glut. Maximale activering 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: • Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. • Stressniveau: te monitoren door de smartwatch en gebruik van de Perceived Stress Scale (PSS-14) • Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgang volgen: • Volg de activiteit met "Smiley-beoordelingsschaal" (eerste, gemiddelde en laatste sessie van de interventie) • Aanwezigheid/niet-aanwezigheid). 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 3	Sessie 1	1. Soort oefening: balans • Balans statisch en dynamisch • perceptie toegevoegd 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: behendigheid • Van richting veranderen, stop-and-go, afstappen van de lijnen • Torenspitsen en platforms 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. SMART-doelen: • Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. • Stressniveau: te monitoren door de smartwatch • Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgang volgen: • Aanwezigheid/niet-aanwezigheid. 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 4	Sessie 1	1. Soort oefening: flexibiliteit/stabiliteit • Heup / thoracale ROM • Dynamische bewegingen 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: functionele kracht • Gym stick oefeningen	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50

		• Snelheid sterkte (weerstandsbanden) • Glut. Maximale activering 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Verbrande calorieën: 150 Kcal
Kader voor het stellen van doelen		1. okt. SMART-doelen: • Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. • Stressniveau: te monitoren door de smartwatch en gebruik van de Perceived Stress Scale (PSS-14) • Verbrande calorieën: 150 Kcal per sessie 2. Wekelijkse mijlpalen: Voltooi 2 sessies 3. Voortgang volgen: • Volg de activiteit met de "Smiley-beoordelingsschaal" (eerste, gemiddelde en laatste sessie van de interventie) • Aanwezigheid/niet-aanwezigheid). 4. Intensiteit van de monitoring. Neem de Borg-schaal.	
Week 5	Sessie 1	1. Soort oefening: balans • Balans statisch en dynamisch • perceptie toegevoegd 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal
	Sessie 2	1. Soort oefening: behendigheid • Van richting veranderen, stop-and-go, afstappen van de lijnen • Torensplitsen en platforms 2. Duur: 60 minuten 3. Intensiteit: laag 4. Leermodus: Groep	Hartslagdoel: streef ernaar om 50-60% van de maximale hartslag aan te houden. Stressniveau: 26 - 50 Verbrande calorieën: 150 Kcal

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

2.1.8.1 Overzicht van het trainingsprogramma

Veld	Beschrijving/Instructies
Titel van het trainingsprogramma	VR-boksen voor 55+
Doel van het programma - streefdoel	Om VR Boxing sessies te verzorgen en om Motivatie, Systeem usability, Plezier, Intensiteit te meten
Duur	5 weken; 2 keer per week
Doelgroep	Leeftijdsgroep tussen 55 en 65 jaar. Geslacht is 50/50
Draagbare apparaten	Polar hartslagmeter VR-headsets: Quest 2 en 3S

2.1.8.2 Gedetailleerde wekelijkse trainingssessies

		Details van de oefening	Op gegevens gebaseerde doelen
Kader voor het stellen van doelen		Deelnemers maken voor het eerst gebruik van VR. We verwachten een periode van introductie en 'wennen' aan deze nieuwe technologie. We verwachten dat de deelnemers na een aantal sessies meer zelfvertrouwen krijgen en we verwachten een toename van het intensiteitsniveau (hartslag) en de waargenomen inspanning (Borg Scale) te meten over de periode van de trainingen. Week 1 en 2; HR tussen 50 en 60% Borgschaal tussen 9 en 10	
Week 1	Sessie 1	1. VR boksen 2. Inleiding tot het gebruik van het VR-systeem 3. Het uitvoeren van minimaal 4 verschillende tutorials in de app om de juiste bewegingen te leren: Jab, Uppercut, Hook, Slam, Knee lift, etc Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 4. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau bij elk doel 5. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	1. Hartslagdoel: Tussen 50 en 60 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app 2. IPAQ vragenlijst
	Sessie 2	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 50 en 60 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Motivatie PALMS 2. Spel ervaring: GEQ 3. Gebruik van de headset: SUS 4. Cyberziekte: CSQ-VR 5. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 9-10 6. Genot: PACES 7. Hartslag; Polar M400 borstband 8. Opleidingsinspanning: energieverbruik 9. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: Laag

	Sessie 3	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 50 en 60 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal: 9-10 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik 5. Trainingsinspanning: niveau van de spelintensiteit
Kader voor het stellen van doelen		Deelnemers maken voor het eerst gebruik van VR. We verwachten een periode van introductie en 'wennen' aan deze nieuwe technologie. We verwachten dat de deelnemers na een aantal sessies meer zelfvertrouwen krijgen en we verwachten een toename van het intensiteitsniveau (hartslag) en de waargenomen inspanning (Borg Scale) te meten over de periode van de trainingen. Week 1 en 2; HR tussen de 50 en 60%; Borg schaal tussen 9 en 10	
Week 2	Sessie 1	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 50 en 60 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 9-10 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik 5. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: Licht
	Sessie 2	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 50 en 60 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 9-10 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik

			5. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: Licht
Kader voor het stellen van doelen		In week 3 en 4 verwachten we dat deelnemers meer zelfvertrouwen krijgen in het gebruik van VR terwijl ze actief zijn. De intensiteit van het niveau kan toenemen en zowel de gemeten hartslag als de waargenomen intensiteit kunnen stijgen. HR tussen 60 en 70% Borgschaal tussen 10 en 12	
Week 3	Sessie 1	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 60 en 70 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Motivatie PALMS 2. Spel ervaring: GEQ 3. Gebruik van de headset: SUS 4. Cyberziekte: CSQ-VR 5. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 10-12 6. Genot: PACES 7. Hartslag; Polar M400 borstband 8. Opleidingsinspanning: energieverbruik 9. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: licht/gemiddeld
	Sessie 2	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 60 en 70 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app. Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 10-12 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik 5. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: licht/gemiddeld
Kader voor het stellen van doelen		In week 3 en 4 verwachten we dat deelnemers meer zelfvertrouwen krijgen in het gebruik van VR terwijl ze actief zijn. De intensiteit van het niveau kan toenemen en zowel de gemeten hartslag als de waargenomen intensiteit kunnen stijgen. HR tussen 60 en 70% Borg schaal tussen 10 en 12	
Week 4	Sessie 1	1. VR-boksen	Hartslagdoel: Tussen 60 en 70 % van de maximale hartslag.

		2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app. Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 10-12 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: gemiddeld
	Sessie 2	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 60 en 70 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 11-13 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik 5. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: gemiddeld
Kader voor het stellen van doelen		In de laatste week denken we dat de deelnemers een bepaald niveau van expertise hebben opgedaan met behulp van VR. Hoewel de trainingsperiode te kort is om een significante toename van het fitnessniveau te meten, verwachten we mogelijk een hogere HR en een iets hoger niveau van waargenomen inspanning vanwege het niveau van expertise en zelfvertrouwen dat de oefening op de hoogste intensiteit uitvoert. HR tussen 70 en 80% Borg schaal tussen 11 en 13	
Week 5	Sessie 1	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 70 en 80 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app. Verzamelde gegevens: 1. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 11-13 2. Genot: PACES 3. Hartslag; Polar M400 borstband 4. Opleidingsinspanning: energieverbruik 5. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: gemiddeld

	Sessie 2	1. VR-boksen 2. Duur: Duur van elke sessie (bijv. 45 minuten). Inclusief Warming-up en cooling-down 3. Intensiteit: Gebruikers kiezen hun eigen intensiteitsniveau voor elk doel 4. Leermodus: groep tussen 3 en 6 personen per sessie	Hartslagdoel: Tussen 70 en 80 % van de maximale hartslag. Deelnemers kiezen hun eigen intensiteitsniveau in de VR-app. Verzamelde gegevens: 1. Motivatie PALMS 2. Spel ervaring: GEQ 3. Gebruik van de headset: SUS 4. Cyberziekte: CSQ-VR 5. Intensiteit van PA: BORG RPE-schaal; Doel: 11-13 6. Genot: PACES 7. Hartslag; Polar M400 borstband 8. Opleidingsinspanning: energieverbruik 9. Trainingsinspanning: niveau spelintensiteit: gemiddeld
--	----------	---	---



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.