



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 IKIGAI55 Projektpartnerség

Dátum: 2025. Március

A kiadvány koordinálása: INQUIRIUM Ltd



Co-funded by
the European Union

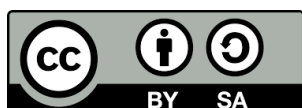
Generated with AI

Projekt koordinátor:



UNIVERSITY OF
THESSALY

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

Bevezetés	4
1.1 Az 5 hetes program felépítése.....	4
1.1.1 A gyakorlat részletei	4
1.1.2 Adatokon alapuló célok	4
1.1.3 Előrehaladási terv	4
1.1.4 Digitális kompetenciák oktatása	5
1.2 Egészségügyi és testedzési szakemberek bevonása.....	5
1.3 Mérlegelési szempontok a hordozható technológia kiválasztásakor	5
2.1 Silver Smart képzési programok.....	5
2.1.1 <i>Thesszáliai Egyetem</i>	5
Képzési program áttekintése	5
Részletes heti tréningek.....	6
2.1.2 <i>Diputación De Zamora</i>	9
A képzési program áttekintése	9
Részletes heti képzési foglalkozások.....	9
2.1.3 <i>Università Delle Liberetà Del Fvg</i>	13
A képzési program áttekintése	13
Részletes heti képzési foglalkozások.....	13
2.1.4 <i>Trebag Szellemi Tulajdon- és Projektmenedzser KFT</i>	16
A képzési program áttekintése	16
Részletes heti képzési foglalkozások.....	16
2.1.5 <i>Weople (Tabela Espontanea Unipessoal Lda)</i>	18
A képzési program áttekintése	18
Részletes heti képzési foglalkozások.....	18
2.1.6 <i>Inquirium</i>	23
A képzési program áttekintése	23
Részletes heti képzési foglalkozások.....	24
2.1.7 <i>Eskilara S. Koop. Txikia</i>	26
A képzési program áttekintése	26
Részletes heti képzési foglalkozások.....	26
2.1.8 <i>Vrije Universiteit Brussel</i>	29
A képzési program áttekintése	29
Részletes heti képzési foglalkozások.....	29

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 IKIGA155 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 bármelyik sportoktató számára hozzáférhetőek lesznek (a szükséges edzői képesítéssel/háttérrel rendelkezők számára), biztosítva a hatékony edzéstervezést 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.

1.1 Az 5 hetes program felépítése

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

1.1.1 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 pulzusszámmá beállításához.

1.1.2 Adatokon alapuló célok

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

1.1.3 Előrehaladási terv

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

1.1.4 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.

1.2 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.

1.3 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

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.

Részletes heti tréningek

		Gyakorlat részletei	Adataalapú célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. hét: Alapok és gyengéd nyújtás 1.SMART célok: Gyengéd jóga pózok 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 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.

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	Cél: A kitartás növelése és az egyensúly finomítása. Szívritmus cél: A maximális

		Felszerelés: (opcionális a nyújtás segítésére): Jógamatrac, jógatégla és heveder (opcionális a nyújtás segítésére). Intenzitás: Magas - Közepes Tanulási mód: csoportos/online	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 jógapózok elérése és légzéssel való kombinálása (5 póz). 2. Heti mérőföldkövek: 2 alkalom. 3. Az előrehaladás nyomon követése: A tréner/résztevő 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

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

Részletes heti képzési foglalkozások

		Gyakorlat részletei	Adatvezérelt célok
Célmeghatározási keretrendszer		1. SMART célok Célok: • Célpulzusszám: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartására törekedjen. • Stressszint: 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 alkalomén). - 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 a) Súlyzós guggolás b) Holt súly súlyzókkal c) Vállprés d) 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 erő	1. A gyakorlat típusa: Funkcionális erő • Feszítők • Törzsizmok • Mobilitás a) Csípő tolóerő b) Kilépés súlyzókkal c) Oldalirányú kilépés d) Ugrások 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		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 súlyzósorok 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 • Izometrikus fali guggolás • Sarokemelés az egyik lábon • Oldalsó kilépések elasztikus szalaggal 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 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

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)

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: 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: 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) Időtartam: 45 perc Támogatás intenzitása: mérsékelt Tanulási mód: Csoportos	1. Szívcélszám: cél a 40/50% fenntartása. 2. Lépésszámlálás: 2000 lépés 3. Elégetett kalória: 150 kcal
	2. óra	Kardió edzéssorozatok (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. (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
	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

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.

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: - A Nordic Walking technikájának fejlesztése - Növekvő motiváció - Javuló fizikai erőnlét - Legalább 4 000 lépés hetente Nordic Walkinggal - Fejlődő koordináció - Jobb észlelt közérzet - 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 pulzusszámhoz képest 1000 lépés
	2. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Technikák ismétlése és gyakorlás Levezetés	60 perc 50-60% a maximális pulzusszámhoz képest 3000 lépés
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: - Növekvő motiváció - Javuló fizikai erőnlét - Legalább 12 000 lépés hetente Nordic Walkinggal - Fejlődő koordináció - Jobb észlelt közérzet - 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 pulzusszámhoz képest 6000 lépés
	2. alkalom	Bemelegítő foglalkozás: 10 perc Nordic walking a természetben – a résztvevőkhöz igazított séta tempóban Levezetés	50-60% a maximális pulzusszámhoz képest 6000 lépés
Célmeghatározási keretrendszer		SMART célok: - Növekvő motiváció - Javuló fizikai erőnlét - Legalább 12 000 lépés hetente Nordic Walkinggal - Fejlődő koordináció - Jobb észlelt közérzet - Társas kapcsolatok erősödése - Az önálló edzés iránti hajlandóság és képesség	
4.hét	1. alkalom	Aszinkron edzés 60 perc	50-60% a maximális pulzusszámhoz 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	Végső 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)

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!)

Részletes heti képzési foglalkozások

	Gyakorlat részletei	Adatalapú 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-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).	
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 mozgékonyágáért, 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-szorongásleltár) 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-szorongásleltár) 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. Holdüdvözlét (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

A képzési program áttekintése

Megnevezés	Description/Instructions
A képzési program címe	Pilates
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

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.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 45-50%-a.

		3. Intenzitás: 45-50% MHR 4. Tanulási mód: Csoportos 5. Felszerelés: súlyzók: Ellenállóképességi szalagok és 2-3 kg-os súlyzók.	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 egy lábbas 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 5. Felszerelés: súlyzók (2-3 kg), ellenállóképességi szalagok.	1. Pulzusszám cél: a maximális pulzusszám 50-60%-a. 2. Elégetett kalória: 140-150 kcal
	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

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)

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 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. 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 alkalma). - 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	Pulzusszám-cél: a maximális pulzusszám 50-60%-ának megtartása a cél. Stressz-szint: 26 - 50 Elégetett kalóriák: 150 Kcal

		3. Intenzitás: alacsony 4. Tanulási mód: Csoportos	
	2. óra	1. A gyakorlat típusa: Ügyesség • Irányváltóztatás, 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

2.1.8 Vrije Universiteit Brussel

A képzési program áttekintése

Megnevezés	Leírás/utasítások
A képzési program címe	VR-bokszt 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 pulzuszámoló VR-headsetek: Quest 2 és 3S

Részletes heti képzési foglalkozások

	Gyakorlat részletei	Adataalapú 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 1. VR bokszt 2. Bevezetés a VR-rendszer használatába 3. 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	1. Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között. A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban. 2. IPAQ kérdőív

		perc). Beleértve a bemelegítést és a levezetést 4. Intenzitás: A felhasználók maguk választják ki az intenzitási szintet bármely célpontnál 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: 1. Motiváció PALMS 2. Játékelmény: GEQ 3. A fejhallgató használata: SUS 4. Kiberbetegség: CSQ-VR 5. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 6. Élvezet: PACES 7. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 8. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 9. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála:9-10 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 5. 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	Pulzusszám-cél: A maximális pulzusszám 50-60%-a között.

		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	A résztvevők maguk választják ki az intenzitási szintet a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 5. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 9-10 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 5. 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 intenzitási szintjét a VR-alkalmazásban Gyűjtött adatok: 1. Motiváció PALMS 2. Játékelmény: GEQ 3. A VR használata: SUS 4. Kiberbetegség: CSQ-VR 5. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 6. Élvezet: PACES 7. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 8. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 9. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 5. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 10-12 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás

			5. 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: 1. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 2. Élvezet: PACES 3. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 4. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 5. 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: 1. Motiváció PALMS 2. Játékelmény: GEQ 3. A fejhallgató használata: SUS 4. Kiberbetegség: CSQ-VR 5. A PA intenzitása: BORG RPE skála; Cél: 11-13 6. Élvezet: PACES 7. Szívritmus; Polar M400 mellkaspánt 8. Edzési erőfeszítés: energiafelhasználás 9. Edzési erőfeszítés: szint játék intenzitása: közepes



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.