



Συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή
άσκηση του επαγγέλματός τους για την εξ αποστάσεως
καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

REBALANCE Πρότζεκτ

2021-2-NL01-KA220-VET-000049424

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

PR2.A7

Ημερομηνία έκδοσης: 10/01/2024

Συγγραφέας: Bárbara Oliveira

Οργανισμός εταίρος: CEPROF



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Ιστορικό αναθεώρησης

Έκδοση	Ημερομηνία	Συγγραφέας	Περιγραφή	Δράση	Σελίδες
1.0	10/01/2024	CEPROF	Δημιουργία	C	5
2.0	29/02/2024	CEPROF	Προσχέδιο	I	14

(* Δράση: C = Δημιουργία, I = Εισαγωγή, U = Ανανέωση, R = Αντικατάσταση, D = Διαγραφή

Αναφερόμενα έγγραφα

ID	Αναφορά	Συγγραφέας	Τίτλος
1.			

Ισχύοντα έγγραφα

ID	Αναφορά	Συγγραφέας	Τίτλος
1.			

Συνοπτική παρουσίαση

Η εργασία αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής μας, αφού περνάμε τουλάχιστον το 1/3 της ημέρας μας. Το ξέσπασμα του Covid-19 έφερε μια άμεση αλλαγή στον τρόπο εργασίας μας και πολλοί άνθρωποι αναγκάστηκαν να εργάζονται μόνιμα από το σπίτι. Στο πλαίσιο της έννοιας της εργασίας από το σπίτι, οι άνθρωποι υπερβάλλοντες τις ώρες εργασίας μειώνουν την κίνησή τους και την ισορροπία της σωματικής τους δραστηριότητας. Η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα και ο μη εργονομικός εξοπλισμός επιδεινώνουν τη δομή του σώματος και εμφανίζονται πιο πρόσφατα συνεχείς πόνοι στην πλάτη, τον αυχένα, τα γόνατα και τα χέρια.

Οι περιορισμοί COVID-19 έφεραν στη θέση τους την έννοια της γυμναστικής στο σπίτι λόγω της ευκολίας και της ασφάλειας. Οι δραστηριότητες αυτές βασίζονται είτε σε βίντεο είτε σε εφαρμογές γυμναστικής χωρίς την εξατομικευμένη καθοδήγηση από επαγγελματίες που μπορεί να συναντήσουν τα υπάρχοντα μυοσκελετικά προβλήματα του χρήστη. Αυτή είναι μια τρέχουσα πρόκληση που εμφανίστηκε για τους επαγγελματίες, όπως οι φυσιοθεραπευτές και οι γυμναστές, δεδομένου ότι δεν μπορούν να διασφαλίσουν ότι η καθοδήγησή τους προς τους ασθενείς ή τους πελάτες τους θα είναι αρκετή για να διασφαλίσουν ότι η εκτέλεση αυτών των δραστηριοτήτων θα είναι επιτυχής στο σπίτι χωρίς να βλάψουν τον εαυτό τους.

Οι φυσιοθεραπευτές και οι εκπαιδευτές μπορούν να παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε πραγματικό χρόνο. Όταν καθοδηγούν τους πελάτες από απόσταση, μπορεί να μην έχουν τις τεχνικές δεξιότητες και τις γνώσεις για να τους καθοδηγήσουν αποτελεσματικά και να διασφαλίσουν ότι οι τελικοί ασκούμενοι δεν θα βλάψουν τους εαυτούς τους.

Το έργο Rebalance στοχεύει στην επίλυση αυτών των προβλημάτων με τον εντοπισμό των ακόλουθων αναγκών:

- Η ανάγκη να ενισχυθεί η εκπαίδευση στην εκτέλεση σωματικών ασκήσεων σε περιπτώσεις που δεν υπάρχει διαθέσιμος φυσιοθεραπευτής ή γυμναστής σε πραγματικό χρόνο, με τη χρήση ψηφιακών μεθόδων.
- Η ανάγκη των φυσιοθεραπευτών και των εκπαιδευτών να βελτιώσουν τις υπηρεσίες τους εφαρμόζοντας ψηφιακές λύσεις που τους επιτρέπουν να παρέχουν εξατομικευμένη βοήθεια στους ασθενείς/πελάτες τους, ακόμη και αν δεν μπορούν να τους διδάξουν σε πραγματικό χρόνο.
- Η αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις της πολύωρης καθιστικής εργασίας στη σωματική δομή και την υγεία του ατόμου.

Για να ανταποκριθούμε στις λεπτομερείς απαιτήσεις, θέλουμε να αναπτύξουμε μια προσβάσιμη διαδικτυακή λύση που να βελτιώνει τις συνθήκες υπό τις οποίες οι φυσιοθεραπευτές και οι εκπαιδευτές μπορούν να καθοδηγούν άτομα από απόσταση χωρίς να χρειάζεται να ασχολούνται με γενικές εφαρμογές εκπαίδευσης. Οι επαγγελματίες που θα λάβουν μέρος στο πρόγραμμά μας θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες στον κλάδο τους, θα αναπτύξουν τις ψηφιακές τους ικανότητες και θα λάβουν ένα τελικό, ελεύθερο προς χρήση προϊόν για να το λειτουργήσουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Πίνακας Περιεχομένων

Συνοπτική παρουσίαση.....	Error! Bookmark not defined.
1. Εισαγωγή.....	Error! Bookmark not defined.
ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ	Error! Bookmark not defined.
Αρχική.....	Error! Bookmark not defined.
Το σχέδιό μου	Error! Bookmark not defined.
Όλες οι ασκήσεις.....	9
Τα επιτεύγματά μου	Error! Bookmark not defined.
Επικοινωνία	Error! Bookmark not defined.

1. Εισαγωγή

Το αποτέλεσμα 2 (R2) του έργου περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας προσβάσιμης λύσης πολλαπλών πλατφορμών που έχει σχεδιαστεί για να φιλοξενεί εκπαιδευτικό υλικό και σχέδια κατάρτισης που συνδέονται άμεσα με τις ανάγκες, τις δεξιότητες και τις μεθοδολογίες που προσδιορίστηκαν στο αποτέλεσμα 1 (R1). Αυτό το εργαλείο πολλαπλών πλατφορμών έχει σημαντική αξία για τους επαγγελματίες της άμεσης ομάδας-στόχου μας, προσφέροντάς τους έναν νέο και δωρεάν πόρο για να ενισχύσουν το έργο τους και να βελτιώσουν τις υπηρεσίες τους μέσω της ενσωμάτωσης των ψηφιακών τεχνολογιών. Επιπλέον, αυτή η καινοτόμος πλατφόρμα επεκτείνει την εμβέλειά της σε άτομα που ανήκουν στις έμμεσες ομάδες-στόχους μας, ιδίως σε εκείνους που αναζητούν ασφαλέστερες και πιο προσαρμοσμένες ρουτίνες άσκησης στο σπίτι για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών τους προβλημάτων.

Η ανάπτυξη του R2 καλύπτει μια κρίσιμη ανάγκη στον τομέα της φυσιοθεραπείας, της προπόνησης και της αντοχής του σώματος. Επιδιώκει να εισαγάγει μια νέα μέθοδο διδακτικών ασκήσεων ειδικά προσαρμοσμένων για τη σωματική άσκηση στο σπίτι. Εξασφαλίζοντας ότι τα άτομα έχουν πρόσβαση σε εξατομικευμένες διαδικτυακές λύσεις, συμπληρωμένες με καθοδήγηση από διαπιστευμένους φυσιοθεραπευτές και εξειδικευμένους γυμναστές, η πλατφόρμα αντιμετωπίζει τις προκλήσεις που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο πλαίσιο των προγραμμάτων άσκησης στο σπίτι.

Το αποτέλεσμα αυτό απευθύνεται σε δύο κύριες ομάδες-στόχους:

- Απευθείας: Εκπαιδευτές ΕΕΚ που ειδικεύονται στη φυσιοθεραπεία και τον αθλητισμό.
- Έμμεση: Επαγγελματίες υγείας, εργοδότες, ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού και εργαζόμενοι με καθιστικά επαγγέλματα.

Η μεθοδολογία για την ανάπτυξη αυτής της πλατφόρμας περιλαμβάνει τη συνεργασία με επαγγελματίες που επιθυμούν να συμβάλουν στους στόχους του έργου, σε συνδυασμό με την υποστήριξη από εμπειρογνώμονες του τομέα για τη διασφάλιση της αποτελεσματικής υλοποίησης. Η προκύπτουσα διαδικτυακή διασταυρούμενη πλατφόρμα θα διαθέτει διαδραστικά στοιχεία, κυρίως με τη μορφή εκπαιδευτικών βίντεο, παρέχοντας στους εκπαιδευόμενους πρόσβαση ανά πάσα στιγμή για να παρακολουθούν τα εξατομικευμένα εκπαιδευτικά τους προγράμματα.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της πλατφόρμας περιλαμβάνουν προφίλ χρηστών, προσαρμοσίμα φίλτρα για την κάλυψη ατομικών αναγκών, αυτοματοποιημένη λειτουργία ειδοποιήσεων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή SMS, δυνατότητες βαθμολόγησης για συνεχή ανατροφοδότηση και βελτίωση, δυνατότητα σελιδοποίησης αγαπημένων ασκήσεων, σήματα ολοκλήρωσης για παιχνιδοποίηση και δημιουργία νέου περιεχομένου αποκλειστικά για επαγγελματίες του χώρου.

Όσον αφορά την καινοτομία, το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της πλατφόρμας έγκειται στην ικανότητά της να επιτρέπει στους χρήστες να εξατομικεύουν τα προγράμματα προπόνησής τους με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες τους για την υγεία, διευκολυνόμενοι από φίλτρα που έχουν επιμεληθεί εμπειρογνώμονες του τομέα. Αυτό διασφαλίζει ότι οι χρήστες μπορούν να συμμετέχουν στις ασκήσεις με ασφάλεια, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο τραυματισμού. Η ενσωμάτωση αυτοματοποιημένων υπενθυμίσεων, παράλληλα με στοιχεία παιχνιδοποίησης, όπως τα σήματα, ενισχύει περαιτέρω τα κίνητρα και τη δέσμευση των χρηστών. Επιπλέον, η μοναδική προσφορά της πλατφόρμας που επιτρέπει στους επαγγελματίες να δημιουργούν το περιεχόμενό τους, την ξεχωρίζει από τις υπάρχουσες εφαρμογές γυμναστικής. Η προσβασιμότητά της ως διαδικτυακής εφαρμογής εξασφαλίζει ευκολία χρήσης σε διάφορες συσκευές και πλαίσια.

Ο αναμενόμενος αντίκτυπος αυτής της πλατφόρμας είναι σημαντικός, καθώς αναμένεται να υιοθετηθεί ευρέως από φυσιοθεραπευτές και γυμναστές ως πολύτιμο εργαλείο στο πλαίσιο των πρακτικών τους.

Προσφέροντας μια εξατομικευμένη προσέγγιση που επιτρέπει στους χρήστες να προσαρμόζουν το προφίλ τους στις ατομικές τους ανάγκες, η πλατφόρμα πρόκειται να κάνει απτή διαφορά στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των τελικών χρηστών, ενώ ταυτόχρονα προωθεί τις υπηρεσίες που παρέχονται από τις άμεσες ομάδες-στόχους μας.

Επιπλέον, η δυνατότητα μεταφοράς της πλατφόρμας υπογραμμίζεται από τον διαδικτυακό της χαρακτήρα, ο οποίος επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση μέσω ενός διακομιστή ιστού σε πολλαπλές συσκευές χωρίς την ανάγκη εγκατάστασης. Αυτός ο ευαίσθητος σχεδιασμός πολλαπλών πλατφορμών εξασφαλίζει την απρόσκοπτη ενσωμάτωση και την προσαρμοστικότητα σε διάφορα πλαίσια, συμβάλλοντας στη δυνατότητα ευρύτερης διάδοσης και αντίκτυπου.

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

Αυτή η πλατφόρμα, που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του αποτελέσματος 2 (R2), έχει ύψιστη σημασία για την αντιμετώπιση των εξελισσόμενων αναγκών των επαγγελματιών και των ατόμων στον τομέα της φυσιοθεραπείας, της προπόνησης και της αντοχής του σώματος. Η σημασία της έγκειται στην παροχή ενός ολοκληρωμένου και προσβάσιμου πόρου που γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των παραδοσιακών μεθόδων κατάρτισης και των σύγχρονων ψηφιακών τεχνολογιών, ενισχύοντας έτσι την ποιότητα των υπηρεσιών και βελτιώνοντας τα αποτελέσματα της υγείας.

Η πλατφόρμα αυτή απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό, χρησιμεύοντας ως πολύτιμο εργαλείο για:

- Φυσικοθεραπευτές που επιδιώκουν να διευρύνουν το ρεπερτόριο των διδακτικών ασκήσεων και των μεθοδολογιών κατάρτισης.
- Γυμναστές που επιθυμούν να διευρύνουν τις δεξιότητες και τη βάση γνώσεών τους σε πρακτικές που σχετίζονται με τη φυσιοθεραπεία.
- Εκπαιδευτικούς ΕΕΚ με εξειδίκευση στη φυσιοθεραπεία και τον αθλητισμό, που στοχεύουν να εμπλουτίσουν το διδακτικό υλικό και τις μεθόδους τους.

Επιπλέον, η πλατφόρμα επεκτείνει την εμβέλειά της σε άτομα που ανήκουν σε έμμεσες ομάδες-στόχους, όπως

- Άλλοι επαγγελματίες υγείας που αναζητούν συμπληρωματικούς πόρους για τις πρακτικές τους.
- Εργοδότες και ιδιοκτήτες επιχειρήσεων που ενδιαφέρονται να προωθήσουν πρωτοβουλίες για την υγεία και την ευεξία του εργατικού δυναμικού τους.
- Διευθυντές ανθρώπινου δυναμικού που στοχεύουν να υποστηρίξουν τους εργαζόμενους με καθιστική εργασία στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης.

Η ίδια η πλατφόρμα είναι μια φιλική προς το χρήστη λύση πολλαπλών πλατφορμών, προσβάσιμη μέσω προγραμμάτων περιήγησης στο διαδίκτυο. Φιλοξενεί πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό και σχέδια κατάρτισης προσαρμοσμένα στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα επίπεδα δεξιοτήτων των χρηστών. Τα υλικά αυτά καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων που σχετίζονται με τη φυσιοθεραπεία, την προπόνηση και την αντοχή του σώματος, επιμελημένα από διαπιστευμένους επαγγελματίες του χώρου. Οι χρήστες έχουν την ευελιξία να εξατομικεύουν τα προγράμματα προπόνησής τους μέσω παραμετροποιήσιμων φίλτρων, διασφαλίζοντας ότι οι ασκήσεις είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις υγείας τους.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της πλατφόρμας περιλαμβάνουν:

- Προφίλ χρηστών που επιτρέπουν εξατομικευμένες εμπειρίες.
- Προσαρμόσιμα φίλτρα για στοχευμένη επιλογή ασκήσεων.
- Λειτουργία αυτοματοποιημένων ειδοποιήσεων για να διατηρούν τους χρήστες δεσμευμένους και προσηλωμένους στην προπόνησή τους.
- Δυνατότητες αξιολόγησης για ανατροφοδότηση των χρηστών και συνεχή βελτίωση.
- Μια λειτουργία σελιδοποίησης αγαπημένων ασκήσεων για εύκολη πρόσβαση σε προτιμώμενες ρουτίνες.
- Στοιχεία παιχνιδοποίησης, όπως κονκάρδες ολοκλήρωσης για την παρακίνηση των χρηστών.
- Πρόσβαση σε νέο περιεχόμενο που δημιουργείται αποκλειστικά από επαγγελματίες του χώρου.

Συνοπτικά, η πλατφόρμα αυτή χρησιμεύει ως ένας ολοκληρωμένος και προσβάσιμος πόρος που καλύπτει τις ποικίλες ανάγκες των φυσιοθεραπευτών, των γυμναστών, των εκπαιδευτών ΕΕΚ και των ατόμων που αναζητούν εξατομικευμένες λύσεις άσκησης στο σπίτι. Η φιλική προς το χρήστη διεπαφή της, τα προσαρμόσιμα χαρακτηριστικά της και ο πλούτος του εκπαιδευτικού υλικού την καθιστούν απαραίτητο εργαλείο για την προώθηση της γνώσης, την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση των αποτελεσμάτων στον τομέα της φυσιοθεραπείας και όχι μόνο.

Αρχική

Η ενότητα «Αρχική» της πλατφόρμας του έργου Rebalance καλωσορίζει θερμά όλους τους συμμετέχοντες, δίνοντας τον τόνο για δέσμευση και συνεργασία. Σε αυτή την καίρια ενότητα, οι χρήστες συναντούν τέσσερα προσεκτικά επιμελημένα τμήματα που έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν βασικές πληροφορίες και να διευκολύνουν τη βαθύτερη κατανόηση του πεδίου εφαρμογής και του σκοπού του έργου.

Αρχικά, οι χρήστες καθοδηγούνται μέσω αναλυτικών οδηγιών για την πλοήγηση στην πλατφόρμα, εξασφαλίζοντας την απρόσκοπτη αλληλεπίδραση και χρήση των χαρακτηριστικών της. Αυτό διασφαλίζει ότι οι χρήστες μπορούν να εγκλιματιστούν γρήγορα στη διεπαφή της πλατφόρμας και να μεγιστοποιήσουν τη χρησιμότητά της.

Στη συνέχεια, μια συνοπτική αλλά ταυτόχρονα κατατοπιστική παρουσίαση περιγράφει τους βασικούς στόχους και τις φιλοδοξίες του έργου. Προσφέροντας μια σαφή επισκόπηση, οι χρήστες αποκτούν εικόνα της συνολικής αποστολής και των στόχων που οδηγούν την πρωτοβουλία προς τα εμπρός, ενισχύοντας την αίσθηση του σκοπού και της ευθυγράμμισης μεταξύ των συμμετεχόντων.

Η επόμενη ενότητα εμβαθύνει στην έννοια της «Πλατφόρμας διασταυρούμενης κατάρτισης», διευκρινίζοντας τη σημασία της και το σκεπτικό πίσω από την ανάπτυξή της. Μέσω διεισδυτικών εξηγήσεων και παραδειγμάτων, οι χρήστες αποκτούν βαθύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτή η καινοτόμος προσέγγιση προωθεί τη διεπιστημονική μάθηση και συνεργασία, εμπλουτίζοντας τη συνολική εμπειρία του έργου.

Τέλος, οι χρήστες παρουσιάζονται στους αξιόλογους εταίρους του έργου, των οποίων η συλλογική εμπειρογνωμοσύνη και υποστήριξη συμβάλλουν καθοριστικά στην υλοποίηση των στόχων του έργου. Επιπλέον, παρέχεται στους χρήστες η δυνατότητα να εξερευνήσουν τους ιστότοπους αυτών των εταίρων, διευκολύνοντας τη βαθύτερη εμπλοκή και τις πιθανές ευκαιρίες συνεργασίας.

Συνοπτικά, η ενότητα «Αρχική σελίδα» χρησιμεύει ως ενημερωτική και φιλόξενη πύλη, θέτοντας τα θεμέλια για ουσιαστική συμμετοχή και συνεργασία εντός της κοινότητας του έργου Rebalance.

Welcome to the Cross Training Platform

Instructions to the users

Create an account via the Log In option at the top of the page.
Fill in the parts required and select between the body parts categories based on your needs. Custom activities will be presented based on your selections.
Mark the activities that you prefer the most as Favourites so that you can easily access them through the My Plan and My Favorites option.
Mark your activities as Completed to gather points and see the badges you earn through the My Achievements section. Ready to start? Create your account now!

Στην ενότητα Αρχική σελίδα μπορούμε να βρούμε το καλωσόρισμα και τις οδηγίες, αυτό είναι το πρώτο μέρος στο οποίο οι συμμετέχοντες θα έχουν πρόσβαση στην πλατφόρμα.

The REBALANCE project

This project aims to train physiotherapists and professional sports trainers to adapt to new technologies, tools, and trends for their services' distant provision. Professionals participating in our program will learn how to exploit new technologies in their sector, enhance their digital skills, and receive a final, free-to-use product to operate in their daily activities and support the distance guidance of their clients/patients in physical endurance.

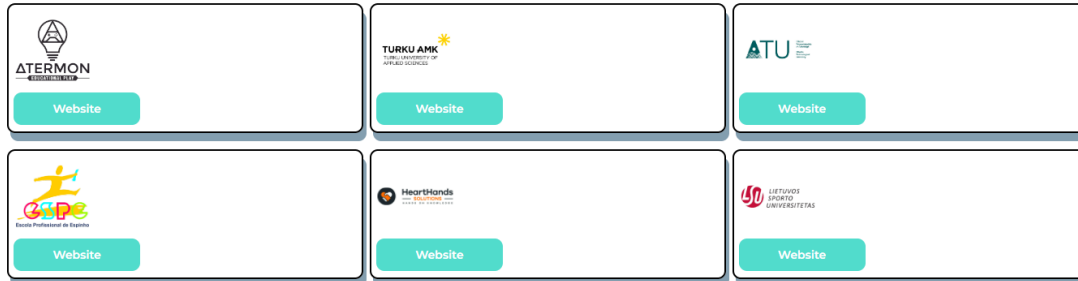
Το δεύτερο μέρος της ενότητας «Αρχική σελίδα» είναι μια σύντομη παρουσίαση του Έργου.

Cross-Training Platform

This platform is an interactive platform with instructional scenarios to support the tailor-made physical exercise of users, based on their everyday needs and musculoskeletal problems, as well. The platform includes exercises that support the work-life balance of in-house and remote employees following a sedentary lifestyle. The goal is to activate their body in their everyday performance reducing screen time and boosting their bodies for the prevention of musculoskeletal problems. The proposed activities can be performed on an everyday basis and together with distant guidance from a healthcare professional or sports trainer.

Στο τρίτο μέρος οι συμμετέχοντες θα βρουν μια σύντομη εξήγηση για το τι είναι μια πλατφόρμα διασταυρούμενης κατάρτισης.

Who we are



REBALANCE

Co-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.

Project Number: 2021-2-NL01-KA220-VET-000049424



Useful links

[Our Website](#)

[Privacy policy](#)



The REBALANCE Cross-Training Platform © 2023 by The Consortium of the EU Co-Funded Project "Rebalance"

is licensed under [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](#)

Τέλος, η ενότητα «Αρχική σελίδα» ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των εταίρων και τους συνδέσμους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του έργου.

Το σχέδιό μου

Η ενότητα «Το σχέδιό μου» αποτελεί ένα εξατομικευμένο καταφύγιο εντός της πλατφόρμας, το οποίο είναι σχολαστικά προσαρμοσμένο στις μοναδικές ανάγκες και φιλοδοξίες κάθε χρήστη ή συμμετέχοντα. Εδώ, τα άτομα μπορούν να εντυπώσουν σε ολοκληρωμένες πληροφορίες και σχολαστικά επιμελημένα σχέδια άσκησης, όλα σχολαστικά σχεδιασμένα για να ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες απαιτήσεις και τους στόχους τους.

Για να διασφαλιστεί η απόλυτη συνάφεια και αποτελεσματικότητα αυτών των σχεδίων, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν μια λεπτομερή φόρμα. Αυτή η φόρμα χρησιμεύει ως ζωτικός αγωγός, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράσουν με ακρίβεια τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις προσδοκίες τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες συμβάλλουν ενεργά στη δημιουργία εξατομικευμένου περιεχομένου που ανταποκρίνεται στις μοναδικές συνθήκες και τους στόχους τους.

Επιπλέον, η ενότητα «Το σχέδιό μου» προσφέρει μια απρόσκοπτη εμπειρία χρήσης, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να χαρακτηρίζουν ορισμένες δραστηριότητες ως «αγαπημένες». Αυτή η διαισθητική λειτουργία απλοποιεί την πλοήγηση, επιτρέποντας στα άτομα να επανέρχονται και να ασχολούνται αβίαστα με τις προτιμώμενες ασκήσεις. Με την επιμέλεια μιας συλλογής αγαπημένων δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες μπορούν να καλλιεργήσουν ένα πιο εξατομικευμένο και ευχάριστο ταξίδι γυμναστικής.

Στην ουσία, η ενότητα «Το σχέδιό μου» ενσαρκώνει τη δέσμευση της πλατφόρμας για εξατομικευμένη υποστήριξη και ενδυνάμωση, παρέχοντας έναν δυναμικό χώρο όπου οι χρήστες μπορούν να ξεκινήσουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας και ολιστικής ευεξίας.

[Home](#) [My Plan](#) [All Exercises](#) [My Achievements](#) [Contact](#)

My Plan

Our goal is to provide you with personalized content tailored to your needs. Based on the filters you set when creating your profile, activities that match your preferences will be displayed below. If you have already selected your favorite activities, simply press the My Favorites button to view them.

[My Favorites](#)

If you wish to modify your needs click [here](#) or press the icon next to the profile photo

You have no plan

Κάθε φορά που ένας χρήστης πηγαίνει στην ενότητα «Το σχέδιό μου» θα βρίσκει μια σελίδα όπως αυτή της εικόνας. Αν δεν έχει συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, μπορεί να κάνει κλικ στο «εδώ» για να το συμπληρώσει. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το τμήμα «Τα αγαπημένα μου» για να βρουν τις αγαπημένες τους δραστηριότητες.

Όλες οι ασκήσεις

Μέσα στην ενότητα «Οι ασκήσεις μου», οι χρήστες συναντούν δύο διαφορετικές περιοχές, καθεμία από τις οποίες διαδραματίζει έναν κρίσιμο ρόλο στη διευκόλυνση του ταξιδιού τους στη γυμναστική. Η πρώτη περιοχή περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη διεπαφή αναζήτησης, εξοπλισμένη με διαισθητικά φίλτρα για τον εξορθολογισμό της διαδικασίας εξερεύνησης. Οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την αναζήτησή τους με βάση τρεις βασικές παραμέτρους: «Κατηγορία άσκησης», «Διάρκεια» και «Συχνότητα επανάληψης εντός της εβδομάδας».

Αυτή η εξελιγμένη λειτουργία αναζήτησης επιτρέπει στους χρήστες να προσαρμόζουν σχολαστικά την επιλογή των ασκήσεων τους ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές τους προτιμήσεις και στόχους. Είτε εστιάζουν σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, είτε κατανέμουν χρονικούς περιορισμούς, είτε δομούν τη συχνότητα των προπονήσεών τους, οι χρήστες έχουν την ευελιξία να προσαρμόζουν τα κριτήρια αναζήτησής τους με ακρίβεια.

Με την έναρξη μιας αναζήτησης, οι χρήστες καθοδηγούνται απρόσκοπτα μέσω μιας διαδικασίας βήμα προς βήμα. Ξεκινούν καθορίζοντας το στοχευμένο μέρος του σώματος για το πρόγραμμα άσκησής τους, εξασφαλίζοντας μια στοχευμένη προσέγγιση στην προπόνηση φυσικής κατάστασης. Στη συνέχεια, οι χρήστες μπορούν να προσαρμόσουν την αναζήτησή τους υποδεικνύοντας την επιθυμητή διάρκεια για κάθε συνεδρία άσκησης, προσαρμόζοντας διαφορετικά χρονοδιαγράμματα και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Τέλος, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να καθορίσουν τη συχνότητα των συνεδριών άσκησης μέσα στην εβδομάδα, ευθυγραμμίζοντας τη ρουτίνα προπόνησής τους με τους προσωπικούς τους στόχους και τις υποχρεώσεις τους. Αυτή η σχολαστική προσοχή στη λεπτομέρεια δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να επιμεληθούν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης που όχι μόνο ανταποκρίνεται στις σωματικές τους ανάγκες αλλά και συμπληρώνει τον τρόπο ζωής τους.

Στην ουσία, η ενότητα «Οι ασκήσεις μου» λειτουργεί ως δυναμικός κόμβος όπου οι χρήστες μπορούν να ξεκινήσουν ένα ταξίδι εξερεύνησης και αυτοβελτίωσης. Αξιοποιώντας τις προηγμένες δυνατότητες αναζήτησης, οι χρήστες μπορούν να ανακαλύψουν εξατομικευμένες ασκήσεις που ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους προτιμήσεις και φιλοδοξίες, ανοίγοντας το δρόμο για μια πιο ικανοποιητική και αποτελεσματική εμπειρία γυμναστικής.

Exercise Category

- Any -



Duration

- Any -



Repeating within the week

- Any -



Η περιοχή αναζήτησης στην ενότητα «Η άσκησή μου» με τις 3 διαφορετικές μεθόδους αναζήτησης.

Title:
Strength - Single leg calf raise against a wall
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Strength - Bilateral Calf Raise (against a ball)
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Strength - Bilateral Calf Raise (against a wall)
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Title:
Ankle hops
Duration:
4 to 5 minutes
Workouts:
3 times per week

Η παραπάνω περιοχή είναι αυτή που εμφανίζεται μετά την αναζήτηση οποιασδήποτε άσκησης, είναι η περιοχή αποτελεσμάτων της ενότητας.

Τα επιτεύγματά μου

Μέσα στην ενότητα «Τα επιτεύγματά μου», οι χρήστες θα ανακαλύψουν μια επιμελημένη επιλογή από κονκάρδες gamification, σχεδιασμένες με προσοχή ώστε να χρησιμεύουν ως ισχυρά κίνητρα στο ταξίδι της γυμναστικής τους. Αυτά τα σήματα χρησιμοποιούνται στρατηγικά για να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τους χρήστες να ασχοληθούν βαθύτερα με τη σειρά δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμες στην εφαρμογή μας.

Καθώς οι χρήστες συμμετέχουν ενεργά σε αυτές τις δραστηριότητες, κερδίζουν πολύτιμους πόντους εμπειρίας, που συμβολίζουν την πρόοδο και την αφοσίωσή τους. Αυτή η πρόοδος αναπαρίσταται οπτικά μέσω μιας διαισθητικής μπάρας προόδου, προσφέροντας στους χρήστες ένα απτό μέτρο της προόδου τους προς την απόκτηση του σήματος. Αυτός ο μηχανισμός οπτικής ανατροφοδότησης όχι μόνο ενισχύει τη δέσμευση των χρηστών, αλλά και καλλιεργεί την αίσθηση της ολοκλήρωσης καθώς οι χρήστες εργάζονται προς την επίτευξη των στόχων τους.

Όταν οι χρήστες κάνουν κλικ σε ένα σήμα που τους ενδιαφέρει, τους εμφανίζεται ένα ολοκληρωμένο αναδυόμενο παράθυρο. Αυτό το παράθυρο όχι μόνο παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις ειδικές απαιτήσεις για την απόκτηση του σήματος, αλλά προσφέρει επίσης πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το αναμενόμενο χρονοδιάγραμμα επίτευξης. Προσφέροντας αυτό το επίπεδο διαφάνειας, οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να θέτουν σαφείς στόχους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους με ακρίβεια.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το σύστημα παιχνιδοποίησης μας περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα επτά διαφορετικών σημάτων, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει ένα μοναδικό ορόσημο στο ταξίδι του χρήστη. Από τα επιτεύγματα των αρχάριων μέχρι τα πιο προχωρημένα επιτεύγματα, αυτά τα σήματα απευθύνονται σε χρήστες όλων των επιπέδων, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να βρουν κίνητρα και αναγνώριση μέσα από την εφαρμογή μας.

Συμπερασματικά, πιστεύουμε ότι αυτά τα σήματα παιχνιδοποίησης λειτουργούν ως ισχυροί καταλύτες για τη δέσμευση και τη διατήρηση των χρηστών. Αναγνωρίζοντας και επιβραβεύοντας τα επιτεύγματα των χρηστών, στοχεύουμε να εμπνεύσουμε τη συνεχή χρήση της εφαρμογής μας και να ενισχύσουμε την αίσθηση της ευχαρίστησης και της εκπλήρωσης κατά την επιδίωξη των προσωπικών στόχων γυμναστικής.

My Achievements

Under the My Achievements section, you will find our gamification badges. These badges serve as a motivational tool to encourage you to perform more activities. As you perform more activities, you will gain experience, which is reflected in the progress bar towards obtaining the badge. When you click on a badge, a pop-up window will display information on when you can expect to earn the badge. We hope these badges motivate you to continue using our app and enjoying the activities we offer!

Available Earned

Earned Badges

You haven't earned any badges yet.

Στην παραπάνω εικόνα βλέπουμε την περιοχή όπου οι χρήστες μπορούν να δουν τα σήματα που έχουν ήδη κερδίσει.

Badge for Full Body Physical Exercises



0%

Στην ενότητα «Τα επιτεύγματά μου» οι χρήστες μπορούν να βρουν τα διαθέσιμα σήματα που μπορούν να κερδίσουν.

Επικοινωνία

Η ενότητα επικοινωνίας της πλατφόρμας μας εξυπηρετεί έναν ζωτικό σκοπό ως το κύριο κανάλι επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών και των εταίρων του έργου. Το τμήμα αυτό παρέχει στους χρήστες μια απρόσκοπτη οδό για να αλληλεπιδρούν απευθείας με τους ενδιαφερόμενους φορείς του έργου, διευκολύνοντας την πολύτιμη ανατροφοδότηση και προωθώντας τον ουσιαστικό διάλογο σχετικά τόσο με την πλατφόρμα όσο και με το γενικότερο έργο.

Στο πλαίσιο αυτής της ενότητας, οι χρήστες ενθαρρύνονται να μοιράζονται τις ιδέες, τις προτάσεις και τα ερωτήματά τους, συμβάλλοντας έτσι ενεργά στην τελειοποίηση και τη βελτίωση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών της πλατφόρμας. Είτε οι χρήστες ζητούν διευκρινίσεις σχετικά με τους στόχους του έργου, είτε επιθυμούν βοήθεια για την πλοήγηση στο περιβάλλον της πλατφόρμας, είτε επιθυμούν να παρέχουν σχόλια σχετικά με την εμπειρία τους ως χρήστες, η ενότητα επικοινωνίας χρησιμεύει ως φιλόξενος χώρος για ανοιχτή επικοινωνία.

Η χρήση αυτής της ενότητας είναι διαισθητική και απλή- οι χρήστες καλούνται απλώς να συμπληρώσουν τα βασικά πεδία, συμπεριλαμβανομένου του «θέματος» και του «μηνύματος». Αυτή η εξορθολογισμένη

διαδικασία διασφαλίζει ότι οι χρήστες μπορούν να μεταφέρουν γρήγορα και αποτελεσματικά τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους χωρίς περιττά εμπόδια ή επιπλοκές.

Είναι σημαντικό ότι δίνουμε προτεραιότητα στην εμπιστευτικότητα και το απόρρητο των χρηστών μας. Να είστε σίγουροι ότι κάθε πληροφορία που παρέχεται μέσω της ενότητας επικοινωνίας παραμένει αυστηρά εμπιστευτική και δεν θα κοινοποιηθεί ποτέ σε τρίτους οργανισμούς. Η δέσμευσή μας για τη διατήρηση της ακεραιότητας των δεδομένων των χρηστών υπογραμμίζει την αφοσίωσή μας στη δημιουργία μιας αξιόπιστης και επικεντρωμένης στον χρήστη εμπειρίας πλατφόρμας.

Συνοπτικά, η ενότητα επικοινωνίας ενσαρκώνει τη δέσμευσή μας για την προώθηση της διαφάνειας, της συνεργασίας και της ενδυνάμωσης των χρηστών. Ενθαρρύνουμε τους χρήστες να αξιοποιήσουν αυτόν τον πόρο ως πλατφόρμα επικοινωνιακού διαλόγου, επιτρέποντάς μας να βελτιωνόμαστε και να εξελισσόμαστε συνεχώς σύμφωνα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των χρηστών.

Contact the REBALANCE Team

Your name

João Gonçalves

Your email address

joaogoncalves@espe.pt

Subject*

Message*

Send yourself a copy

Send message

Η παραπάνω εικόνα είναι η εικόνα που θα βρουν οι χρήστες κάθε φορά που μπαίνουν στην ενότητα «Επικοινωνία» της πλατφόρμας.