



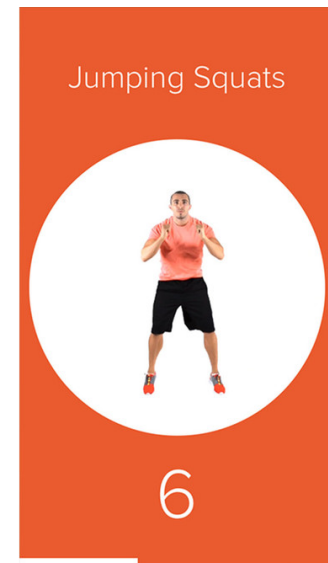
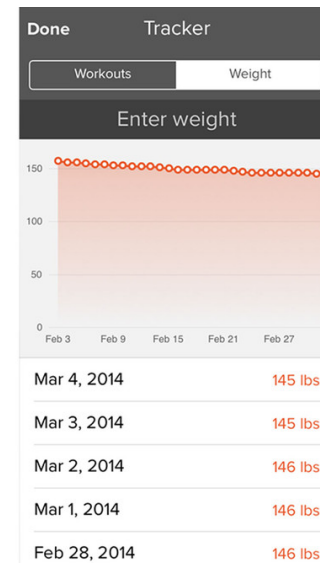
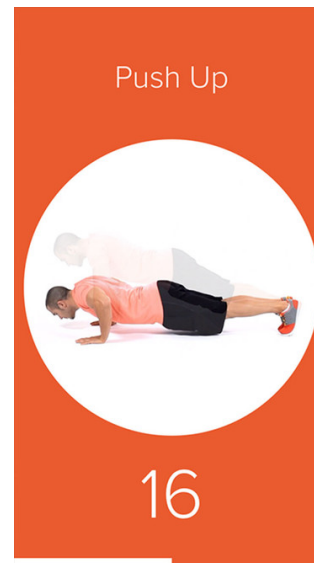
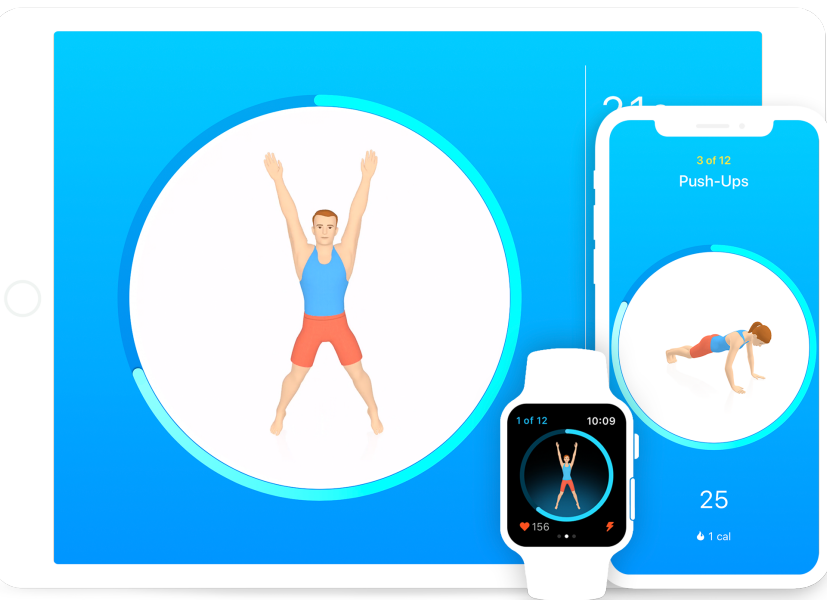
Home-Workout Skill für Alexa

Inhalt

- Motivation
- Idee
- Herausforderung
- Beispieldialog
- Arbeitsaufteilung

Motivation

- Der Wunsch Fit zu sein
- Keine Lust oder Zeit das Fitnessstudio zu besuchen
- Effizientes und kurzes Workout ohne Hilfsmittel
- Die Hürde zum Trainieren möglichst gering halten
- Zielgruppe: Nutzer mit basis Fitness Wissen



Idee

- Unkomplizierte und einfache Bedienung
- Workout Länge 7 oder 14 Minuten
- Kategorisierung der Workouts nach
 - Ganzkörper oder Körperbereiche
 - Schwierigkeitsstufen
- Kurzes Warm-Up und Cool-Down
- Alexa als Timer und Zeitgeber
- Ratgeber für Trainingsziele
- Rewards für Abgeschlossene Workouts/ Serien
- Zusätzliche App zum Workout zusammenstellen und Playlist festlegen

Herausforderung

- Anspruchsvolle Workouts die aus einfach zu erklärenden Übungen bestehen (Erklärungen nur verbal ohne Bilder)
- Dialog möglichst kurz halten insbesondere vor Beginn des Workouts
- Unterbrechungen durch Erklärungen der Übungen möglichst kurz halten
- Sinnvolle Auswahl von Tages-Trainingsplänen (Steigerung der Schwierigkeit über den Trainingszeitraum)

Beispieldialog

Nutzer - Alexa, starte mein Home-Workout

Alexa - Willkommen zu deinem Home-Workout. Deine Aktuelle Punktzahl beträgt xxxx. Weiter so! Möchtest du ein Workout wählen oder soll ich ein zufälliges Workout starten?

Nutzer - Workout wählen.

Alexa - Möchtest du ein selbst erstelltes oder eines meiner Minuten Workouts absolvieren?

Nutzer - Minuten Workout.

Alexa - Möchtest du einen bestimmten Körperbereich Trainieren?

Nutzer - Nein.

Alexa - Soll es ein leichtes, mittleres oder schweres Workout sein?

Nutzer - mittel

Alexa - Alles klar, hier kommt eines meiner Lieblings Ganzkörper-Workouts. Das Workout besteht aus 10 Übungen. Am Anfang jeder Übung kannst du mit „erkläre XY Informationen zur Übung erfragen“.

Alexa - Die erste Übung sind Kniebeugen.

Alexa - Es geht los in 3, 2, 1, und los

Alexa - noch 30 Sekunden.

Alexa - noch 10 Sekunden.

Alexa - noch 3, 2, 1, und stop

Alexa - Die nächste Übung ist Jumping Jacks.

Nutzer - Erkläre Jumping Jacks

Alexa - Jumping Jacks sind...

Alexa - Es geht los in 3, 2, 1, und los

...

Alexa - noch 3, 2, 1, und wir machen 30 Sekunden Pause. Trinke einen Schluck. Die Nächste Übung ist Liegestütz normal.

Arbeitsaufteilung

Jannic:

- Workout Erstellung mit Schwierigkeitsstufen
- 7 und 14 Minuten Workouts

Alex:

- Dialog Ablaufdiagramme

Gemeinsam:

- Übungsdefinitionen mit Kategorisierung und Schwierigkeitsgrad
- Dialoge Implementieren (Erstellung von Workouts, Auswahl bestehender Workouts, Trainingserfolg und Trainingspläne...)