





**Pushed to fit**

*Pushed to fit* is een app die elke dertig minuten een melding stuurt naar je telefoon. Deze melding bevat een oefening die drie minuten duurt. De oefening kan zowel gericht zijn op het verbeteren van de conditie als op de spieren. De oefening is altijd uit te voeren met lichaamsgewicht. Ook komt de oefening met een video waarin de juiste uitvoering van de beweging getoond wordt.

Amroe gaf in de customer journey aan dat hij weinig tijd heeft voor sporten. Deze app lost dat op door eens in de dertig minuten een korte oefening naar de gebruiker toe te sturen. Ook het gebrek aan kennis over sporten hoeft geen obstakel meer te zijn door deze app. Door de instructie video is het mogelijk om de bewegingen goed uit te voeren. Ook voor Arno zou deze app geschikt zijn omdat hij in zijn persona aangaf zich niet op zijn gemakt te voelen in de sportschool. Deze oefeningen kunnen allemaal thuis uitgevoerd worden. Op deze manier hoeft dit voor geen obstakel meer te zijn voor Arno.

**Small fit**

*Small fit* is een app die kleine full body workouts aanbiedt met behulp van lichaamsgewicht. Elke dag komt er een nieuwe workout of the day beschikbaar. Wanneer dit gebeurt ontvangt de gebruiker een melding van de app. Zowel Amroe en Arno gaven in de persona’s aaan dat ze erg van ongezond eten houden. *Small fit*  lost dit op door elke dag een nieuwe gezonde recept te uploaden. Ook laat de app de dichtstbijzijnde supermarkt zien waar alle ingrediënten te koop zijn.

Uit de persona’s is op te merken dat de afstand naar de sportschool te groot is. Dit lost *small fit* op door oefeningen met lichaamsgewicht aan te bieden. Deze kunnen thuis uitgevoerd worden zodat reizen naar de sportschool niet meer nodig is. Met de recepten die *small fit* aanbiedt kan ook het eetpatroon verbeterd worden. Zowel Arno en Amroe gaven aan dit hun eetpatroon een probleem is maar met behulp van *small fit* hoeft dit niet meer zo te blijven.

**Highscore fitness**

*Highscore fitness* is een app die voor elke oefening en voor elke gezonde maaltijd punten geeft. De app maakt gebruik van een lijst met oefeningen en maaltijden. Hoe meer oefeningen binnen 24 uur uitgevoerd worden hoe meer punten elke oefening oplevert. Hetzelfde geld voor de maaltijden. In de highscore is te zien hoeveel punten elke gebruiker in totaal heeft gehaald. Ook toont de app elke week een winnaar. Deze gebruiker heeft in een week tijd de meeste punten van iedereen behaald. De controle of er ook daadwerkelijk punten behaald zijn verloopt via een fotosysteem. Van maaltijden worden foto’s gemaakt. Andere gebruikers bevestigen daarna of het voldoet aan de eis.

Amroe gaf aan dat gamen boven alles gaat in zijn leven. Hij probeert bij zijn game zo hoog mogelijk in de highscore te komen. Met behulp van deze app kan hij zowel gezonder leven en hoog in een highscore komen. In de persona van Arno is te lezen dat hij niet gemotiveerd is om te sporten. Met behulp van dit punten systeem kan Arno ook gemotiveerd worden. *Highscore fitness* is de motiverende kracht voor een gezonder en fit leven.

**Reflectie**

In de fitness wereld is het tegenwoordig erg lastig om origineel te zijn. Als er in de app store gezocht wordt op “fitness” worden er 106.540 resultaten weergegeven. Ook ik liep hier tegenaan en vond het erg lastig om origineel te zijn. Echter vind ik dat de *Highscore fitness* app erg origineel is. Zelf zou ik de volgende keer wat minder focussen op apps en meer de digitale wereld in zijn geheel proberen te vatten.