

Arno Garstman



"Living on the edge."

Leeftijd: 21
Baan: Jeugd adviseur bij de Rabobank
Familie: Moeder, vader en broertje.
Woonplaats: Amsterdam Zuid-Oost,
Karakter: Sympathiek

Sympathiek Liefdevol Begrijpvol Rustig

Doelstellingen

- Door middel van sporten beter in zijn vel komen
- Door middel van sporten niet meer hoeven te letten op eetpatroon
- Zelfverzekerder worden over zijn lichaam.

Obstakels

- Gebrek aan tijd.
- Gebrek aan motivatie.
- Afstand naar de sportschool is te groot.
- Voelt zich niet op zijn gemak in de sportschool.
- Eetpatroon is niet stabiel. Vooral in het weekend gaat junkfood voor super food.
- Drinkt teveel alcohol.

Omschrijving

Na zijn geboorte ging Arno zijn leven voorspoedig. Hij ging altijd met plezier naar school en had veel vrienden in zijn buurt. Toen Arno ging studeren ging het berg afwaarts. Water maakte plaats voor bier en de tijd die Arno overhield besteden hij liever aan afspreken met vrienden dan aan sporten.

Amroe Goma

Xtensio



"Ik doe alleen dingen als het moet."

Leeftijd: 18
Baan: Medewerker Albert Heijn
Familie: Moeder, vader en broertje.
Woonplaats: Amsterdam
Karakter: Lui

Vrolijk Laks Gezellig

Doelstellingen

- Door middel van sporten de conditie omhoog krijgen.
- Gespierder worden.
- Gezonder eten

Obstakels

- De reistijd naar de sportschool is te lang
- Ik vind er niks aan om in mijn eentje te sporten
- Ongezond eten is lekkerder dan gezond eten
- Het lukt mij door gebrek aan motivatie niet om sporten een lange tijd vol te houden.
- Gebrek aan kennis met betrekking tot sporten

Omschrijving

Amroe heeft vanaf jongs af aan al veel plezier in zijn leven. Samen met de vele vriendjes uit zijn buurt speelde Amroe veel buiten. Hierdoor is Amroe ook met zijn vriendjes op voetbal gegaan. Toen Amroe ouder werd veranderde zijn interesse van buiten spelen naar gamen. Het spelen van games is wat Amroe het liefst elke dag doet. Zelfs zijn school moet ervoor wijken. Door het gamen komt Amroe ook niet aan sporten toe. Zelf wilt Amroe nu graag gaan sporten alleen weet hij niet goed hoe.

	☰ OCHTEND	☰ BEGIN MIDDAG	☰ BEGIN AVOND	☰ NACHT
Doelstellingen	Op tijd komen voor werk en de trek stillen doormiddel van een ontbijtje.	Wilt zijn trek stillen maar wilt niet teveel tijd kwijt zijn aan eten.	Snel naar huis nu het werken erop zit. Thuis aangekomen meteen achter de computer om te gamen.	Wilt zoveel mogelijk potjes spelen om zo hoog mogelijk op de highscore van het spel te komen.
Obstakels	Erg moe in de ochtend door een slechte conditie. Door deze vermoeidheid vrij weinig zin in de dag.	Weet niet goed wat hij moet eten en kiest daarom vaak voor een zak chips	Is moe en heeft meer zin in gamen dan in sporten.	Zou graag willen sporten maar weet niet hoe.
Acties	Staat op maakt vervolgens een ontbijt en daarna klaarmaken voor werk	Na een paar uur vakken vullen is het tijd voor een eet pauze.	Komt thuis en zet zijn computer aan. Als hij wordt geroepen voor het eten gaat hij snel naar beneden om te eten met zijn gezin.	Hele avond achter de computer zitten.
Kansen	Als de conditie verbeterd zou kunnen worden gaat het opstaan makkelijker	Begint moe te worden van het werken. Een verbeterde conditie zou hier kunnen werken. Ook begint de rug pijn te doen doordat er de hele tijd gestaan wordt.	Als sporten leuker zou zijn of minder tijd zou kosten zou het misschien vaker gebeuren.	Met meer kennis over sporten zou het makkelijker zijn om te gaan bewegen. Tijdens het gamen moet er soms gewacht worden op het volgende potje. Deze tijd kan aardig oplopen. Het zou dus goed kunnen om korte oefeningen te doen in deze tijd.

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 gemak 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 aan 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 geldt 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.