Anforderungsdefinition

1. Benutzereinrichtung
   * Der Benutzer wird nach seinem Vorname gefragt.
   * Der Benutzer gibt Auskunft über sein „Geschlecht“, „Alter“, „Größe“, „Gewicht“ und „Körperumfang“.
   * Der Benutzer gibt seine individuelle Trainingshäufigkeit und Intensität an. Die Häufigkeit der Erinnerung passt sich der inviduellen Traningshäufigkeit an.
   * Der Benutzer gibt an, ob er eine Trainingserinnerung von dem System erhalten möchte.
   * Der Benutzer wählt eine Liste von unterstützten Trackinggeräten diejenigen aus, die er besitzt.
   * Alle getätigte Eingaben können später in den Optionen verändert werden.
2. Fitnesskategorien
   * Das System stellt die Fitnesskategorien „Fokus“, „Kraft“, „Balance“, („Stressreduktion“) und „Straffen“ dem Benutzer bereit.
   * Der Benutzer sucht sich mind. eine Fitnesskategorie aus. Eine maximale Beschränkung ist nicht vorhanden.
3. Levelsystem
   * Das Levelsystem besteht aus 20 untergeordneten Leveln.
   * Ein Level wird erhöht, sobald eine gegebene Anzahl an Workouts abgeschlossen wurde.
   * Nach jedem Level werden fortgeschrittene Übungen freigeschaltet.
4. Einstufungstest
   * Das System bietet dem Benutzer zu Beginn einen Einstufungstest an, um seinen Fitnesslevel zu identifizieren.
   * Die Dauer des Einstufungstestes wird vorab angezeigt.
   * Der Einstufungstest wird nach jedem Level wiederholt. Der Benutzer kann so seinen Fortschritt erkennen.
5. Trainingsplan
   * Workout
     + Das System gibt dem Workout eine bestimmte Reihenfolge der Übungen vor.
     + Ein Workout besteht aus 4 verpflichtende Übungen und 2 optionalen Übungen.
     + Das System stellt dem Benutzer eine Reihe von optionalen Übungen dar, die er selbst zusammenstellen kann.
     + Ein Workout ist abgeschlossen, sobald der Benutzer alle verpflichtende Übungen als auch einen Teil der optionalen Übungen beendet hat.
     + Wird das angefangene Workout nach einem Tag nicht vollständig beendet, bekommt der Benutzer eine Benachrichtigung.
   * Übungen
     + Das System stellt dem Benutzer zu der jeweiligen Übung eine Anleitung bereit.
       - Diese besteht aus einem Video, einer Beschreibung in Textform und eine skizzierte Veranschaulichung der jeweiligen beanspruchten Muskelpartien.
     + Die Übungen passen sich dem jeweiligen Level an, in dem der Benutzer sich befindet.
     + Das System empfiehlt dem Benutzer zu der jeweiligen Übung eine genaue Anzahl an Sätzen, Wiederholungen, Häufigkeit der Pause und Dauer der Pause zu machen.
     + Das System erfasst, wenn möglich, die erledigten Übungen und kennzeichnet sie.
     + Der Benutzer kann seine Übungen als abgeschlossen markieren.

* Dashboard
  + Das System veranschaulicht die Parameter Level, ausgewählte Ziele, ausgewählte Häufigkeit, gesamte Trainingszeit, den aktuellen Puls, Gesamtzahl der verbrannten Kalorien und den Startknopf zum Workout auf dem Dashboard. Die „Gesamtzahl der verbrannten Kalorien“ wird nur in den körperlichen Fitnesskategorien angezeigt.
  + Jedes ausgewählte Ziel stellt das System als einzelnes Dashboard dar.
* Statistiken
  + Das System stellt dem Benutzer eine Auswahl von Statistiken, um seinen Fortschritt in den Bereichen Kalorienverbrennung, Schritte, Gewicht, Brust-, Hüfte-, Oberarm-, Taille-, Oberschenkelumfang einzusehen.
    - Der Benutzer hat die Möglichkeit sein Gewicht und den Umfang einzugeben.
    - Das System erfasst die Daten „GPS“, „Schritte“ und „Pulsmesser“ der Trackinggeräte und speichert sie ab.
  + Der Benutzer kann sich die angezeigten Diagramme manuell hinzufügen
  + Die Werte sind in unterschiedlichen Skalierungen im Zeitverlauf darzustellen.

F