**App-Analyse**

1. **Fitbit**

|  |  |
| --- | --- |
| Anmeldung | Email, Passwort, Einverständnis + Newsletter  Trackerauswahl  Personendaten (Name, Geburtsdatum(Alter), Größe, Gewicht(verschiedene Einheiten), Geschlecht)  Einverständnis  Tracker vollständig + detaillierte Anleitung zur ersten Anwendung (Verbinden, Benennen, Umbinden, Wear&Care (Hautirritationshinweis), Funktionsweise(Tippen, Quick View, Anzeige Goals+Nachrichten(Bluetooth), SmartTrack ab 15 min(später anpassbar), Reminders zu gehen), Uhr einrichten(welche Hand, Format), Link zu mehr Infos |
| Ziele | 3 Fragen 1. Ziel für den Anfang, Motivation, persönlicher Stand  Ziele auswählen setzen mit Empfehlungen  Sehe trotzdem alle Trackmöglichkeiten auf dem Dashboard, auch wenn kein Ziel spezifisiert  Unter Account 7 Day Summary und Zielanpassungen |
| Einstufungstest |  |
| Tracken  (über das Dashboard) | * Schrittzähler: aktive Stunden in denen erinnert wird festlegbar, visualisierter Stundenplan * 6 Trackbuttons, darüber eine Zsm.fassung * Exercise(anhand GPS und Auswahl (Wandern, Laufen, Gehen)werden Kalorien berechnet, Möglichkeit * Zu jedem Ziel Möglichkeit schnelle Eintragungen zu machen * Zu jedem Ziel visuelle Übersicht |
| Trainingsplan | * Keiner! Lediglich Tracking, Verweis auf Fitstar Personal Trainer mit customized video workouts…geht bie mir nicht * Foodplan – 4 Abstufungen anhand Kalorien Defizit |
| Motivation |  |
| Besonderheiten |  |
| Allg. Eindruck | Lustige bunte Bilder, motivierender, fröhlicher Text (zb. Jede exercise bringt dich näher an dein Ziel! Usw.  Viele Verlinkungen zur Hilfe Website von Fitbit bezgl. Einstellungen |

1. **30 Day Fitness Challenge**

|  |  |
| --- | --- |
| Anmeldung | / nur Gewicht angeben optional |
| Ziele | / lediglich zu trainierende Partie auswählbar in Form von Challenges (Full, Abs, Leg, … Workout) |
| Einstufungstest | / zu jeder Challenge den Schwierigkeitsgrad wählbar 6 Stufen |
| Tracken | Übersicht 30 Tage, unten Start Button, zeigt vorher noch Übungsabfolge an |
| Trainingsplan | 30 Tage mit mehreren Übungen zu ausgewählter Region  Täglich wechselnde Übungen |
| Motivation | Zeigt Progress an, in % in verbliebenen Tagen, visuell als Bar und als Haken am Tag, Pläne bleiben in jeweiliger konkreten Auswahl (Region+Schwierigkeit) gespeichert  Zeigt in % auf Startseite welcher Grad + Tag + % ☺  Diagramm bzgl. Gewicht anzeigbar  Dashboard unter Calendar  Gewicht, Tage wo trainiert wurde markiert, eigene Daten, letzte 7 Tage, letzte 30 Tage ob + wie lange trainiert |
| Besonderheiten | Durchführung als „gif“ visualisiert, verlinkung zu Anleitungsvideo, Computerstimme als Ansage + Anweisung, bei Next(wenn Exercise durchführen soll) springt zuerst runter zu Werbung… -.- aber man kann direkt weiter klicken theoretisch (behindert nicht)  Nach der Einheit hält nach: Gewicht, (BMI), wie sich gefühlt hat (exhausted, easy)  Möglichkeit mit Google Fit zu synchronisieren  Save, Share, Reminder  Anleitung zu allen Übungen abrufbar ☺  Reminder aufs Handy mit motivierenden Sätzen  „Science“ kurze Erklärung der medizinischen Grundlage der App + Zielgruppe |
| Allg. Eindruck | Simpel ! übersichtlich, Werbung nervt, cool mit den „Gifs“ und den % Darstellungen  „Dashboard“ unter Calendar  Sinn der Erfragung wie es einem ging nach dem Training noch fraglich?? |

1. Home Workout (Fitness22)

|  |  |
| --- | --- |
| Anmeldung | * Wählt bloß die zu trainierende Partie, separat ergänzbar(Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe) Foto! , metrisch und englische skalierung |
| Ziele | Get in Shape (fast), Fettabbau, bestimmte Muskelziele  4 Wochen ! |
| Einstufungstest | Wählt selbst 3 Abstufungen, oder die einzelnen Übungen |
| Tracken | Sieht sogar genau welche einzelnen Übungen mit welchen WH usw an welchem Tag, jedoch nur als Liste und zu welchem Workout |
| Trainingsplan | Workout Pläne kosten extra, nur 2 free,  selber komplett frei erstellbar, kann Übungen markieren |
| Motivation |  |
| Besonderheiten | Home equipment alternatives  Übungen als „Gif“, mit Werbung auch als Video, zzgl. Text mit Erklärungen zur exakten Ausführung (extrem genau)  !! kann eigene Workouts erstellen oder vorgegebene editieren ☺ super cool, einzelne Übungen oder Sets(2 Übungen) Wiederholungen, Intervalle komplett personalisierbar |
| Allg. Eindruck | Eher für Leute die viel Trainieren und Spaß an der Zusammensetzung haben, sehr motivierte Leute, keine Motivation durch die App selbst erkennbar, aber viele Übungen deutlich dargestellt mit echten Menschen und für sehr viele einzelne Muskelpartien (nicht so grob) Bsp. Innere, äußere, hintere Oberschenkelmuskulatur vs. Legs… :D |

* Täglich wechselnde Übungen, Reihenfolge, Variation in WH, Anzahl
* Detaillierungsgrad bezgl. zu trainierender Partie
* Detaillierungsgrad Auswahlmöglichkeiten konkreter Übungen7
* Grad der manuellen Anpassbarkeit
* Vorgegebene „Challenges“, Pläne oder auch eigene erstellbar??
* Übung: GIF, Video, Beschreibung
* Ausführung: Computerstimme?, Anweisung, Motivation?, Signaltöne?(unnötig, da jede einzelne Übung manuell gestartet wird…außer bei Tabata!)
* Motivation: übersichtliche Leistungsdarstellung (Balken, %, Tage als Liste, Tage als Tabelle, Diagramm (vll auch wie schwer usw die Übung war speichern? Nicht nur Gewicht bla))