1. Ziele damit wir den Einstufungstest festlegen können
2. Diskussion wie relevant die Info übers Gewicht für bspw. Konzentrationsfähigkeit ist (bsp. Armband misst Puls im Schlaf, Gewicht trotzdem irrelevant) Geistige Fitness hat auswirkungen auf Fettleibigkeit bzw umgekehrt. Dickere Menschen tuen sich schwerer bei der Konzentration??? Gewicht beeinflusst viele Faktoren
3. Langfristiger Basis, sonst „Wegwerfapp“, 30 Tage Level 1, usw jeweils 30 Tage, Niveau wird härter. Letztes Level für immer :D wirtschaftlicher, durch längerer Nutzungsdauer
4. Durch Generierung von Nutzerdaten, gewinnen wir Statistiken, die ggf. wertvoll für Verkauf der Infos.
5. Beim nächsten Level vielleicht ein Ziel dazu auswählen?
6. Motivation, Übungen freischalten die schwieriger sind, deshalb auch Einstufungstest
7. Übungen auswählen am Anfang um Auszuwählen auf welche Bereiche man fokussieren möchte (BOP etc.), ich(Melanie) wäre für Rotation bzw. mehr Abwechslung im Level, da sonst ständig gleiche Übungen langweilig sind…, Auswahl der Körperregion statt der Übungen…
8. Motivation als Feedback, nach Übung, zb. Hey du hast es geschafft wuhuu.
9. Challenge nach jedem Intervall, zb. Eignungstest nach jedem Level, wie viele Liegestütz pro Minute, Einwand (Jeromé) schlechte Liegestütze werden auch gezählt… richtige Liegestütz sinnlos in Geschwindigkeit, eher richige Ausführung. Zb. Bei Liegestütz dann nur zählen wie viele du schaffst.
10. HIIT bei Fettabbau?! Und Muskelaufbau aber ggf. auch ohne HIIT zusätzlich?
11. Bis zu welcher Übung bist du gekommen? Übung werden immer schwerer, pro Intervall??? Aufbauend schwer, zb. 4. Übung Liegestütze, schafft man nicht mehr, also muss man selber abbrechen. Beim nächsten mal schafft man mehr Übungen und sieht daran kraft erhöht, Challenge nach jeder Stufe!! Also nur zb wöchentlich. Bei Muskelaufbau, man geht ja bis aufs Limit! Kommt auf Wiederholungen an
12. HIIT Test. Wie viele Wiederholungen/ Runden von bspw. 3 heftigen Übungen in 5 Minuten (Burpies, Starjumps, xxx, jeweils 20 Stück oder so…) für Fitness Challenge als Fortschritt

Stress ggf. raus nehmen. Konzentrationsaufgaben reichen. Stress zu subjektiv. Gestresst vom Stressabbau. Manche Menschen hassen spazieren gehen… Umfang wäre zu groß, Ziel passt nicht zur App und zum Levelkonzept! Einstufungstest wäre auch sehr subjektiv, gibt keinen richtigen Test

Einstufungstest

1. Gewicht, Geschlecht, Größe, Geburtstag/Alter(lieber nur Alter(Datenschutz)), Grund wieso du die App geladen hast -> Kategorien, alle Ziele vor Fragebogen/Test auswählen, dann alle Fragen hintereinander, damit alles in einem Rutsch und der User nicht so lange hingehalten wird vom Gefühl her.
2. Beim Muskelziel: wie viel er jetzt Trainiert und später will oder so?
3. Gesunder Schlaf beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit, Puls wäre anders, aber würde eh gemessen werden in einem gewissen Abstand
4. Messen Gewicht zur Kombination der Ziele im Nachhhinein
5. Auf 3 beschränken, aufGrund zeitlicher Einschränkung / Realistisch
6. Einstufung auch durch Leistung, Basisübungen perfekt beherrschen bevor zu Level 2?!
7. Ziele beschränken damit nicht alles sofort!! Nicht wiederholbar/abhakbar?? Übungen erst wie im Plan vorgesehen wieder durchführbar. Trotzdem zusätzliche Übungen auswählbar! Diese zählen nicht zum Fortschritt.
8. Schrittzähler, Teilziel von Fettabbau, Stressabbau (Start einer Challenge/Übung: „Du gehst jetzt 1000 Schritte in den Park“, findet Steffi unrealistisch, da Stress auch unter Bewegung stattfindet, z.B. zu VL hetzen!)
9. Tracker: automatisches Erfassen durch Tracker (Fitnessband), UND wenn Tracker **nicht** vorhanden, dann abhaken. Bsp. Video einer Übung usw. Selbstdisziplin, ist ja selber schuld wenn lügt….
10. Dashboard, Stand sehr unterschiedlich je nach Ziel, Diagramme und vgl mit Community???
11. Dynamik durch Leistung, Levelsystem?! Nach bestimmter Dauer im Prinzip schon dynamisch.
12. Dashboard zeigt Level und Stand bis zum nächsten Level, Punktevergabe pro Übung??? Was ist mit den zusätzlichen Übungen??
13. Welches Trainingskonzept? HIIT vs. Konstanter Puls zum Fett reduzieren. Schlecht wenn der Puls konstant zu hoch. HIIT beinhaltet einen Nachbrenneffekt.
14. Kombination dennoch der Übungen!
15. Cooler Beachhintergrund usw. als möglichkeit zur Motivation ins Dashboard, Hintergrund oder normal einblenden.
16. Körperumfang. Muskelaufbau verringert kein Gewicht. Optional einblendbar? Sofern Maßband zur Verfügung? Ggf. zu viel Aufwand!

Fitnessstand feststellen

1. Wie viele Liegestütz/SitUps, in gewisser Zeit, daran dann Fitnesslevel
2. Fitnesslevel messen anhand Puls bei Übungen
3. Wand anstarren…. Wie lange kannst du still sitzen? :D
4. Glauben ihm dass er Stress hat… Stress schwer einzuschätzen
5. Bei Stress ähnliche Abfragen wie bei Flexibilität wegen Yoga Übungen, simple Übungen? Manche menschen sehr unflexibel, also schwierig GrundYoga Übungen zu finden.
6. Balance
7. Selbstmassage, z.B. Ohren gegen Stress
8. Pulsmessung zum feststellen der Fitness ist falsch! Irrglaube, Beleg suchen! Niedriger Puls belegt keine Fitness. Schließen den Puls aus zum feststellen.

To-Dos:

1. Strukturierter Plan. Trainingsplan nächste Woche
2. Übungen überlegen zu jedem Fitnessziel, gewisse Bandbreite. Nicht extrem detailliert, müssen wissen, wie viele Übungen zb. Pro Level und wie viele zur Auswahl stehen usw
3. Datenbanken für die Übungen?
4. Gesundheitshinweise, ist dies eine Richtlinie??? Warnhinweis, bspw. Argumented Reality zwingt Warnhinweis dass man auf den Straßenverkehr achten muss.
5. Welche Übungen die nicht zum Levelfortschritt zählen wären sinnvoll?
6. Zu den Übungen (Abhängig von Datenbank oder Anforderung/Ausblick) jeweils welche Muskelpartie beansprucht wird einblenden oder auf Anfrage abrufbar (wenn auf Übungsinfo klickt oder so)
7. App-Analyse!! Jeder 3 Stück!
8. Github anmelden!

App-Analyse

1. Angaben bei der Anmeldung
2. Welche Ziele sind auswählbar
3. Reihenfolge der Abfrage
4. Tests??? Vorhanden? In welcher Form
5. Track??? Ob überhaupt und wie
6. Besondersheiten
7. Movitation
8. Trainingsplan (Challenge oder dauerhaft, in welcher Form, wie weit anpassbar)

Kim: Up (von der Fitnesswatch), LOOX Fitnessplaner, Daily Workouts Exercise and Fitness

Steffi: Fitness & Bodybuilding, BOP Training,

Jeromé: 7 Minuten Training, Google Fit, Gimondo, Garmin (Fitnessband)

Melanie: 30 Days Fitness, Fitbit, Sworkit,