**WORKOUT CONFIGURATION USE CASE**

**Βασική ροή**

1. Ο χρήστης επιλέγει να χρησιμοποιήσει την εφαρμογή προκειμένου να γυμναστεί.

2. Το σύστημα εμφανίζει τις επιλογές από τις οποίες ο χρήστης μπορεί να επιλέξει τον τρόπο διαμόρφωσης της προπόνησής του. Οι εν λόγω επιλογές είναι οι εξής : “Έτοιμο Πακέτο Προπόνησης”, “Διαμόρφωση Προπόνησης Αποκλειστικά από το Χρήστη” και η λειτουργία “Personalized AI Generated Workout”.

3. Ο χρήστης επιλέγει τη λειτουργία “Personalized AI Generated Workout”.

4. Το σύστημα ελέγχει το προφίλ του χρήστη προκειμένου να διαπιστώσει ότι έχει συμπληρώσει όλα τα απαραίτητα στοιχεία (βιομετρικά και δύο ερωτήσεις που αφορούν την εν λόγω λειτουργία) για να προκύψει εξατομικευμένο AI Generated Workout.

5. Το σύστημα ολοκληρώνει επιτυχημένα τον έλεγχο στοιχείων του χρήστη.

6. Το σύστημα εμφανίζει λίστα με ισοδύναμα πιθανά προγράμματα προπόνησης για το χρήστη, τα οποία βασίζονται στις προτιμήσεις, την εξοικείωση και τους στόχους του ίδιου.

7. Ο χρήστης εξετάζει τα προγράμματα γυμναστικής και επιλέγει αυτό που επιθυμεί να εκτελέσει περισσότερο.

8. Το σύστημα εμφανίζει σε πλήρη οθόνη το πρόγραμμα και ρωτάει το χρήστη εάν επιθυμεί να προσθέσει / αφαιρέσει ασκήσεις, σετ ή επαναλήψεις.

9. Ο χρήστης επιλέγει όχι.

10. Ο χρήστης επιλέγει εκκίνηση και ξεκινάει το πρόγραμμα γυμναστικής.

11. Το σύστημα ανανεώνει τα στατιστικά δραστηριότητάς του (Calories, Distance, Steps, Points) όσο ο ίδιος γυμνάζεται.

12. Με το πέρας της προπόνησής του, ο χρήστης επιλέγει τερματισμό.

13. Το σύστημα αποθηκεύει τα παραπάνω στατιστικά και ανανεώνει τα Charts του χρήστη για τη συγκεκριμένη ημέρα.

14. Το σύστημα ρωτάει το χρήστη εάν επιθυμεί να δει τα εν λόγω Charts.

15. Ο χρήστης επιλέγει Ναι.

16. Η ροή συνεχίζει στο Use Case “Workout Charts”.

**Εναλλακτικές Ροές**

1, Εναλλακτική Ροή – Επιλογή “ Έτοιμο Πακέτο Προπόνησης”

* 2.α.1 Ο χρήστης επιλέγει “ Έτοιμο Πακέτο Προπόνησης
* 2.α.2 Το σύστημα εμφανίζει οθόνη όπου ο χρήστης πρέπει να συμπληρώσει το βαθμό δυσκολίας (Easy / Medium / Hard), καθώς και τη χρονική διάρκεια του προγράμματος που θα εκτελέσει.
* 2.α.3 Ο χρήστης συμπληρώνει τις παραπάνω πληροφορίες.
* 2.α.4 Το σύστημα ελέγχει τα κριτήρια που εισήγαγε ο χρήστης προκειμένου να διαπιστώσει ότι υπάρχει έτοιμο πακέτο προπόνησης που να πληροί τα κριτήρια του χρήστη.
* 2.α.5 Το σύστημα ελέγχει το προφίλ του χρήστη προκειμένου να του εμφανίσει εξιδεικευμένα αποτελέσματα.
* 2.α.6 Το σύστημα ολοκληρώνει επιτυχημένα τον έλεγχο.
* 2.α.7 Το σύστημα εμφανίζει μια λίστα από προγράμματα τα οποία πληρούν τα κριτήρια του χρήστη.
* 2.α.8 Επιστροφή στο βήμα 7 της Βασικής Ροής.

2. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Αδυναμία Εύρεσης Προγράμματος

* 2.α.4.β Το σύστημα διαπιστώνει ότι ο χρήστης έχει καταχωρήσει κριτήρια τα οποία δεν αντιστοιχούν σε κάποιο από τα έτοιμα προγράμματα που διαθέτει η εφαρμογή.
* 2.α.5.β Το σύστημα ενημερώνει το χρήστη ότι τα κριτήρια που εισήγαγε δεν ανταποκρίνονται ακριβώς σε κάποιο από τα έτοιμα προγράμματα που διατίθενται.
* 2.α.5.β Το σύστημα προτείνει στο χρήστη παραπλήσια προγράμματα με αυτά των κριτηρίων του, ελαφρώς αλλαγμένα προκειμένου να ταυτίζονται με αυτά που διαθέτει η εφαρμογή.
* 2.α.6.β Επιστροφή στο βήμα 7 της Βασικής Ροής.

3. Εναλλακτική Ροή – Επιλογή “Διαμόρφωση Προπόνησης Αποκλειστικά από το Χρήστη”

* 2.β.1 Ο χρήστης επιλέγει “Διαμόρφωση Προπόνησης Αποκλειστικά από το Χρήστη”.
* 2.β.2 Το σύστημα εμφανίζει στο χρήστη τις μυϊκές ομάδες σώματος που μπορεί να εκγυμνάσει.
* 2.β.3 Ο χρήστης επιλέγει τις μυϊκές ομάδες που επιθυμεί.
* 2.β.4 Το σύστημα εμφανίζει λίστα με πληθώρα ασκήσεων, κατηγοριοποιημένες σε μυϊκές ομάδες που επιλέχθηκαν προηγουμένως από το χρήστη. Παρέχει επίσης μπάρα αναζήτησης συγκεκριμένης άσκησης, καθώς και φίλτρο εμφάνισης αυτών που χρειάζονται αποκλειστικά το βάρος σώματος του χρήστη και όχι περεταίρω εξοπλισμό.
* 2.β.5 Ο χρήστης διαλέγει τις ασκήσεις που επιθυμεί να εκτελέσει και επιλέγει συνέχεια.
* 2.β.6 Το πρόγραμμα εμφανίζει τις παραπάνω ασκήσεις και ζητάει από το χρήστη να συμπληρώσει αριθμό σετ και επαναλήψεων για την καθεμία.
* 2.β.7 Ο χρήστης συμπληρώνει τις παραπάνω πληροφορίες και επιλέγει έκδοση προγράμματος.
* 2.β.8 Το σύστημα ελέγχει τις επιλογές του χρήστη.
* 2.β.9 Επιστροφή στο βήμα 8 της βασικής ροής.

4. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Δημιουργία Ανέφικτου Προγράμματος

* 2.β.8.γ Το σύστημα διαπιστώνει ότι το πρόγραμμα που διαμόρφωσε ο χρήστης είναι ανέφικτο (υπερβολικός αριθμός ασκήσεων, σετ και επαναλήψεων).
* 2.β.9.γ Το σύστημα προειδοποιεί το χρήστη για το ανέφικτο σημείο του προγράμματος και τον παροτρύνει να το αλλάξει.
* 2.β.10.γ Ο χρήστης επιλέγει να τροποποιήσει το πρόγραμμα ώστε να γίνει εφικτό.
* 2.β.11.γ Επιστροφή στο βήμα 2.β..4 της Εναλλακτικής Ροής 3.

5. Εναλλακτική Ροή – Απουσία Στοιχείων Λειτουργίας “Personalized AI Generated Workout”

* 4.α.1 Το σύστημα διαπιστώνει ότι απουσιάζουν τα απαραίτητα στοιχεία από το προφίλ του χρήστη προκειμένου να έχει πρόσβαση στη λειτουργία “Personalized AI Generated Workout”.
* 4.α.2 Το σύστημα προειδοποιεί το χρήστη ότι δεν μπορεί να έχει πρόσβαση στην εν λόγω λειτουργία εάν δεν έχει συμπληρώσει όλα τα απαραίτητα στοιχεία στο προφίλ του.
* 4.α.3 Το σύστημα παροτρύνει το χρήστη να ολοκληρώσει τη διαδικασία δημιουργίας προφίλ και του δίνει τη δυνατότητα να μεταφερθεί στο “Set Up My Profile”
* 4.α.4 Ο χρήστης δέχεται και μεταφέρεται στο περιβάλλον διαμόρφωσης λογαριασμού της εφαρμογής.
* 4.α.5 Η ροή συνεχίζεται στο βήμα 7 του Use Case “Profile Setup”.

6. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Άρνηση Συμπλήρωσης Απαραίτητων Στοιχείων

* 4.α.3.β Ο χρήστης αρνείται να συμπληρώσει τα απαραίτητα στοιχεία προκειμένου να του χορηγηθεί πρόσβαση στην εξατομικευμένη λειτουργία της εφαρμογής.
* 4.α.4.β Το σύστημα κλειδώνει τη συγκεκριμένη λειτουργία και αναγκάζει το χρήστη να επιλέξει κάποιον από τους υπόλοιπους τρόπους διαμόρφωσης προπόνησης (“Έτοιμο Πακέτο Προπόνησης”, “Διαμόρφωση Προπόνησης Αποκλειστικά από το Χρήστη”) για τους οποίους δεν είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των παραπάνω στοιχείων.
* 4.α.5.β Επιστροφή στο βήμα 2 της Βασικής Ροής μέχρι να επιλεχθεί ένας από τους δύο παραπάνω τρόπους.

7. Εναλλακτική Ροή – Αλλαγή Προγράμματος

* 9.α.1 Ο χρήστης επιλέγει Ναι στην τροποποίηση για το πρόγραμμα που έχει προκύψει.
* 9.α.2 Το σύστημα εμφανίζει εκ νέου το πρόγραμμα με τη δυνατότητα διαγραφής, αντικατάστασης ή τροποποίησης (αριθμός σετ και επαναλήψεων) των ασκήσεων.
* 9.α.3 Ο χρήστης πραγματοποιεί τις επιθυμητές αλλαγές στο πρόγραμμά του.
* 9.α.4 Ο χρήστης επιλέγει εκ νέου έκδοση προγράμματος.
* 9.α.5 Το σύστημα ελέγχει τις επιλογές του χρήστη.
* 9.α.6 Επιστροφή στο βήμα 8 της Βασικής Ροής μέχρι ο χρήστης να επιλέξει όχι στην τροποποίηση του νέου προγράμματος.

8. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ανέφικτο Τροποποιημένο Πρόγραμμα

* 9.α.5.β Το σύστημα διαπιστώνει ότι το τροποποιημένο πρόγραμμα που εκδόθηκε από είναι ανέφικτο (υπερβολικός αριθμός ασκήσεων, σετ και επαναλήψεων).
* 9.α.6.β Το σύστημα προειδοποιεί το χρήστη για το ανέφικτο σημείο του τροποποιημένου προγράμματος και τον παροτρύνει να το αλλάξει.
* 9.α.7.β Ο χρήστης αρνείται να αλλάξει το ήδη τροποποιημένο πρόγραμμα και επιθυμεί να εκκινήσει τη διαδικασία εκγύμνασης
* 9.α.8.β Επιστροφή στο βήμα 10 της Βασικής Ροής.

9. Εναλλακτική Ροή – Αδυναμία Ολοκλήρωσης Προγράμματος

* 11.α.1 Ο χρήστης επιθυμεί να διακόψει το πρόγραμμα πρόωρα χωρίς αυτό να έχει τερματίσει, και επιλέγει πρόωρος τερματισμός.
* 11.α.2 Το σύστημα με βάση το χρόνο που πέρασε από την έναρξη της προπόνησης, εκτιμάει τα στατιστικά (Calories, Steps, Distance, Points) που προέκυψαν προτού αυτή αναχαιτιστεί.
* 11.α.3 Το σύστημα προειδοποιεί το χρήστη ότι για ακριβέστερη εκτίμηση στατιστικών, πρέπει ο ίδιος να καθορίσει τις ασκήσεις, σετ και επαναλήψεις που εκτέλεσε.
* 11.α.4 Το σύστημα εμφανίζει το πρόγραμμα στο χρήστη, με τη δυνατότητα επιλογής ασκήσεων, σετ και επαναλήψεων που εκτέλεσε προτού το διακόψει.
* 11.α.5 Ο χρήστης δέχεται και εισάγει τα δεδομένα από την προπόνησή του.
* 11.α.6 Το σύστημα εκτιμάει εκ νέου τα στατιστικά.
* 11.α.7 Το σύστημα αποθηκεύει τα νέα δεδομένα και ανανεώνει τα αντίστοιχα Charts δραστηριότητας του χρήστη για τη συγκεκριμένη ημέρα.
* 11.α.8 Επιστροφή στο βήμα 14 της Βασικής Ροής.

10. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Άρνηση Καθορισμού Στοιχείων Από Το Χρήστη

* 11.α.5.β Ο χρήστης αρνείται να καθορίσει τις ασκήσεις, σετ και επαναλήψεις που εκτέλεσε προτού διακόψει την προπόνησή του και επιλέγει τα στατιστικά να υπολογιστούν με βάση την πρώτη εκτίμηση.
* 11.α.6.β Το σύστημα με βάση την πρώτη εκτίμηση αποθηκεύει τα δεδομένα και ανανεώνει τα αντίστοιχα Charts δραστηριότητας του χρήστη για τη συγκεκριμένη ημέρα.
* 11.α.7.β Επιστροφή στο βήμα 14 της Βασικής Ροής.

11. Εναλλακτική Ροή – Ο Χρήστης Δεν Επιθυμεί Να Δει Τα Charts Του

* 15.α.1 Ο χρήστης απαντάει όχι.
* 15.α.2 Το σύστημα τον ενημερώνει ότι τα στατιστικά όλων των ημερών που έχει καταγραφεί δραστηριότητα είναι διαθέσιμα μέσω του Calendar.
* 15.α.3 Ο χρήστης επιλέγει εντάξει και κλείνει την εφαρμογή.

**PROFILE SETUP USE CASE**

**Βασική ροή**

1. Ο χρήστης ύστερα από την εγγραφή του στην εφαρμογή, πρέπει να διαμορφώσει το προφίλ του και επιλέγει «Set Up My Profile».

3. Το σύστημα εμφανίζει στο χρήστη τα βασικά στοιχεία που πρέπει να εισάγει, δηλαδή Όνομα Χρήστη (Username) και Εικόνα Προφίλ (Profile Picture). Επισημαίνει το πεδίο Username ως υποχρεωτικό.

4. Ο χρήστης καταχωρεί τα παραπάνω στοιχεία και ύστερα επιλέγει αποθήκευση.

5. Το σύστημα ελέγχει τα στοιχεία που εισήχθησαν από το χρήστη.

6. Το σύστημα ενημερώνει το προφίλ του χρήστη και εμφανίζει μήνυμα “Profile Updated”.

7. Το σύστημα προτρέπει το χρήστη να εισάγει περεταίρω πληροφορίες όσον αφορά τα βασικά βιομετρικά στοιχεία του (ύψος, βάρος, φύλλο) προκειμένου η εφαρμογή να εξατομικευτεί στα χαρακτηριστικά του χρήστη.

8. Ο χρήστης δέχεται και εισάγει τα παραπάνω δεδομένα.

9. Το σύστημα ενημερώνει το προφίλ του χρήστη και εμφανίζει μήνυμα “Profile Updated”.

10. Το σύστημα ενημερώνει το χρήστη ότι προκειμένου να έχει πρόσβαση στις λειτουργίες “Personalized AI Generated Workouts” και “Personalized Calorie Plan”, πρέπει να απαντήσει σε 6 ερωτήσεις που αφορούν γυμναστική και διατροφή.

11. Ο χρήστης δέχεται και επιλέγει να προχωρήσει στις οθόνες των ερωτήσεων.

12. Το σύστημα εμφανίζει στο χρήστη τις ερωτήσεις που αφορούν τη λειτουργία “Personalized AI Generated Workouts” (“What is your preferred training method?”, “How much do you know about workout planning?”)

13. Ο χρήστης απαντάει στις παραπάνω ερωτήσεις και επιλέγει να προχωρήσει στις επόμενες οθόνες ερωτήσεων.

14. Το σύστημα εμφανίζει στο χρήστη τις ερωτήσεις που αφορούν τη λειτουργία “Personalized Calorie Plan” (“What is your main goal?”, “How much do you know about healthy nutrition?”, “What is stopping you from reaching your goals?”, “How active are you?”.)

15. Ο χρήστης απαντάει στις παραπάνω ερωτήσεις και επιλέγει αποθήκευση απαντήσεων.

16. Το σύστημα ενημερώνει το χρήστη ότι το προφίλ του είναι πλήρως διαμορφωμένο και ότι πλέον έχει πρόσβαση σε όλες τις λειτουργίες της εφαρμογής.

**Εναλλακτικές Ροές**

1. Εναλλακτική Ροή – Μη συμπλήρωση υποχρεωτικού πεδίου.

* 5.α.1 Το σύστημα διαπιστώνει ότι δεν έχει συμπληρωθεί το υποχρεωτικό πεδίο Username.
* 5.α.2 Το σύστημα ζητάει από το χρήστη να επαναλάβει το τελευταίο βήμα του.
* 5.α.3 Επιστροφή στο βήμα 5 της βασικής ροής μέχρι να γίνει συμπλήρωση του υποχρεωτικού πεδίου Username.

2. Εναλλακτική Ροή – Χρήση ήδη υπάρχοντος Username.

* 5.β.1 Το σύστημα διαπιστώνει ότι έχει συμπληρωθεί Username το οποίο χρησιμοποιείται ήδη από άλλο χρήστη.
* 5.β.2 Το σύστημα εμφανίζει κατάλληλο μήνυμα υποχρεωτικής χρήσης διαφορετικού Username.
* 5.β.3 Επιστροφή στο βήμα 5 της βασικής ροής μέχρι να γίνει αλλαγή του πεδίου Username από το χρήστη.

3. Εναλλακτική Ροή – Άρνηση συμπλήρωσης βιομετρικών στοιχείων.

* 7.α.1 Ο χρήστης αρνείται να συμπληρώσει τα βιομετρικά στοιχεία που εμφανίζονται και επιλέγει να τερματίσει τη διαδικασία διαμόρφωσης του προφίλ του.
* 7.α.2 Το σύστημα προειδοποιεί το χρήστη ότι εάν δεν ολοκληρώσει την παραπάνω διαδικασία, δεν θα δεν θα ενεργοποιηθούν οι εξατομικευμένες για τον ίδιο λειτουργίες της εφαρμογής (προτάσεις έτοιμων Workout – πακέτων προσαρμοσμένων στα βιομετρικά χαρακτηριστικά του, καθώς και πρόσβαση στις “Personalized AI Generated Workouts” και “Personalized Calorie Plan” λειτουργίες).
* 7.α.3 Ο χρήστης αγνοεί το παραπάνω μήνυμα και ολοκληρώνει τη διαδικασία διαμόρφωσης του προφίλ του.

4. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης συνεχίζει τη διαδικασία.

* 7.α.2.β Ο χρήστης τελικά αποφασίζει ότι δεν θέλει να χάσει τις λειτουργίες που του προσφέρονται και επιλέγει να συνεχίσει με τη διαδικασία διαμόρφωσης του προφίλ του.
* 7.α.3.β Επιστροφή στο βήμα 7 της βασικής ροής.

5. Εναλλακτική Ροή – Άρνηση απάντησης στις 6 ερωτήσεις.

* 12.α.1 Ο χρήστης δεν επιθυμεί να απαντήσει στις ερωτήσεις που προτείνονται από την εφαρμογή προκειμένου να έχει πρόσβαση στις δύο παραπάνω λειτουργίες και επιλέγει να τερματίσει τη διαδικασία.
* 12.α.2 Το σύστημα προτρέπει το χρήστη να ολοκληρώσει τη διαδικασία διαμόρφωσης προφίλ, δίνοντας έμφαση στην σημασία της εξατομίκευσης, όσον αφορά την επίτευξη των στόχων του στα πλαίσια της υγιεινής ζωής.
* 12.α.3 Ο χρήστης αρνείται και ολοκληρώνει τη διαδικασία.

6. Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης ολοκληρώνει τη διαδικασία.

* 12.α.2.β Ο χρήστης τελικά αποφασίζει ότι δεν θέλει να χάσει τις δύο εξατομικευμένες λειτουργίες που του προσφέρονται και επιλέγει να ολοκληρώσει τη διαδικασία διαμόρφωσης του προφίλ του.
* 12.α.3.β Επιστροφή στο βήμα 12 της βασικής ροής.