**Επιλογή προγράμματος άσκησης**

**Βασική ροή**

1. Ο χρήστης επιθυμεί να χρησιμοποιήσει την εφαρμογή να γυμναστεί

2. Το σύστημα εμφανίζει τις επιλογές από τις οποίες ο χρήστης μπορεί να επιλέξει τον τρόπο άσκησης του. (Εμφανίζονται οι επιλογές διαμόρφωση προπόνησης, επιλογή έτοιμου πακέτου προπόνησης ή εξατομικευμένο πρόγραμμα)

3.Ο χρήστης επιλέγει να διαμορφώσει το δικό του πρόγραμμα γυμναστικής.

4.Το σύστημα εμφανίζει μια πληθώρα ασκήσεων ομαδοποιημένες σε μυϊκές ομάδες που επρόκειτο να γυμναστούν.

5.Ο χρήστης επιλέγει τις ασκήσεις που επιθυμεί

6.Το σύστημα ελέγχει τα κριτήρια που έχει εισάγει ο χρήστης

7.Το σύστημα εμφανίζει το πρόγραμμα που δημιουργήθηκε με βάση τις επιλογές του χρήστη

8.Ο χρήστης επιλέγει εκκίνηση και ξεκινάει το πρόγραμμα γυμναστικής

**Εναλλακτικές Ροές**

1. Εναλλακτική Ροή –Επιλογή Έτοιμου Πακέτου Προπόνησης

* 2α 1. Ο χρήστης επιλέγει «Επιλογή Έτοιμου Πακέτου Προπόνησης».
* 2α 2. Το σύστημα εμφανίζει το βαθμό δυσκολίας καθώς και τον χρόνο που επιθυμεί να γυμναστεί ο χρήστης.
* 2α 3. Το σύστημα ελέγχει τις επιλογές που έδωσε ο χρήστης
* 2α 4. Η ροή συνεχίζεται απο το βήμα 7 της βασικής ροής.

2. Εναλλακτική Ροή – Επιλογή Να Εξατομικευμένου Πρόγραμματτος

* 2β 1. Ο χρήστης επιλέγει «Επιλογή Εξατομικευμένου Προγράμματος».
* 2β 2. Το σύστημα ρωτάει τον χρήστη πρωτού χρησιμοποιήσει τα προσωπικά του δεδομένα.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης αρνείται την χρήση προσωπικών στοιχείων

* 2β 3α. Ο χρήστης απαντάει με «Όχι» στην χρήση προσωπικών στοιχείων.
* 2β 4α. Η ροή συνεχίζει από το βήμα 2 της βασικής ροής.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης δέχεται την χρήση προσωπικών στοιχείων

* 2β 3β. Ο χρήστης απαντάει με «Ναι» στην χρήση προσωπικών στοιχείων.
* 2β 4β. Το σύστημα ελέγχει τα προσωπικά δεδομένα του χρήστη και προσφέρει ενα πρόγραμμα άσκηση για αυτόν μεμονωμένα.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Το πρόγραμμα δεν ανταποκρίνεται απολύτως στα κριτήρια του χρήστη.

* 2β 4β 1α. Ο χρήστης αρνείται το πρόγραμμα που του προσφέρθηκε.
* 2β 4β 2α. Η ροή ξαναγυρνάει στο βήμα 2 της βασικής ροής.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Το πρόγραμμα ανταποκρίνεται στα κριτήρια του χρήστη.

* 2β 4β 1β. Ο χρήστης αρέσκεται και δέχεται το πρόγραμμα που του προσφέρθηκε.
* 2β 4β 2β. Η ροή συνεχίζει στο βήμα 8 της βασικής ροής.

3. Εναλλακτική Ροή – Επιλογή Να Ξαναδιαμορφώσει Το Πρόγραμμα

* 7α 1. Ο χρήστης επιθυμεί να αλλάξει το πρόγραμμα που του δώθηκε.
* 7α 2. Το σύστημα ρωτάει αν επιθυμεί να επαναληφθεί η διαδικασία του σχηματισμού προγράμματος.
* 7α 3. Ο χρήστης απαντάει «Ναι».
* 7α 4. Η ροή ξαναγυρνάει στο βήμα 2 της βασικής ροής.

4. Εναλλακτική Ροή – Δημιουργία Ανέφικτου Προγράμματος

* 6α 1. Το σύστημα θεωρεί πως τα κριτήρια που έχει εισάγει ο χρήστης είναι ανέφικτα και συστήνει στον χρήστη να αλλάξει το πρόγραμμα.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης επιθυμεί να αλλάξει το πρόγραμμα

* 6α 2α. Ο χρήστης απαντάει με «Ναι» στην πρόταση αλλαγής.
* 6α 3α. Η ροή ξαναγυρνάει στο βήμα 2 της βασικής ροής.

Εμφωλευμένη Εναλλακτική Ροή – Ο χρήστης αρνείται να αλλάξει το πρόγραμμα

* 6α 2β. Ο χρήστης απαντάει με «Όχι» στην πρόταση αλλαγής.
* 6α 3β. Η ροή συνεχίζει στο βήμα 7 της βασικής ροής.