

### **3. Brainstorm delle Possibili Soluzioni**

In questa sezione ho svolto un brainstorming basato sui bisogni principali emersi dalle interviste. L'obiettivo è stato quello di proporre idee semplici e dirette per rispondere ai bisogni degli utenti, senza preoccuparmi in questa fase della loro fattibilità tecnica. Ogni membro del gruppo(in questo caso io soltanto) ha avuto circa cinque minuti per pensare liberamente a possibili soluzioni per ciascun bisogno, con la regola che nessuna idea poteva essere considerata sbagliata. Ad ogni modo in questo punto ho provato ad immedesimarmi in altre persone così da non avere soltanto una possibile soluzione ma diverse, so che non è facile ma ho provato lo stesso a mettermi in gioco.

#### **Need A – Mantenere la motivazione e la costanza**

Molte persone faticano a restare costanti e motivate, soprattutto quando i risultati non arrivano subito. Per questo abbiamo pensato ad alcune idee che possano aiutare a non perdere la voglia di allenarsi.

- 1. Un piccolo diario digitale dove segnare i progressi e vedere quanto si è migliorati nel tempo.
- 2. Creare delle mini sfide settimanali per rendere l'allenamento più divertente e stimolante.
- 3. Ricevere messaggi motivazionali personalizzati per ricordare i traguardi raggiunti e mantenere alta la carica.

#### **Need B – Ricevere guida e feedback personalizzati**

Durante gli allenamenti può capitare di non sapere se si sta eseguendo correttamente un esercizio. Per questo è importante avere un aiuto o dei consigli personalizzati anche quando non c'è un trainer presente.

- 1. Un assistente digitale che dia consigli rapidi sull'esecuzione degli esercizi.
- 2. Un sistema che permetta di inviare video al trainer per ricevere un feedback personalizzato.
- 3. Una chat diretta con il proprio personal trainer per chiedere chiarimenti o modifiche al programma.

#### **Need C – Sentirsi parte di una comunità positiva**

Allenarsi da soli può diventare noioso o demotivante, mentre far parte di una community aiuta a sentirsi sostenuti e a condividere obiettivi comuni con altre persone.

- 1. Creare un gruppo online per condividere successi e difficoltà con altri utenti.
- 2. Organizzare sfide di gruppo dove si collabora invece di competere.
- 3. Avere un compagno di allenamento con obiettivi simili per motivarsi a vicenda.

## **Need D – Vedere e comprendere i progressi**

Molti utenti trovano motivazione nel vedere i risultati del proprio impegno. Per questo motivo, abbiamo pensato a idee che rendano più facile e gratificante visualizzare i miglioramenti.

- 1. Una schermata con grafici semplici per mostrare i miglioramenti nel tempo.
- 2. Un report mensile con un riassunto dei progressi e qualche consiglio pratico.
- 3. Un sistema di foto o note personali per confrontare i risultati e rendersi conto dei cambiamenti.

Queste proposte rappresentano il risultato di una prima fase di brainstorming. L'obiettivo è stato generare idee creative e immediate che possano poi essere valutate e migliorate nelle fasi successive del progetto.