

Mobil design:

<https://xd.adobe.com/view/31b97b1b-a844-4fea-7efa-9090f4634f6b-4788/?fullscreen>

Tablet design:

<https://xd.adobe.com/view/1562e3db-fbc8-4922-58b5-46ff1810e952-6353/?fullscreen>

## Målgruppe

Den store målgruppe for appen er personer det arbejder med et stillesiddende arbejde foran computeren. Det kan f.eks. være kontorassistenter, datamatiker eller noget helt tredje. Derudover har jeg valgt en mindre målgruppe; kvinder over 25 år som stadig er på arbejdsmarkedet. Den gruppe har jeg valgt, da kvinder er, videnskabelig testet, bedre til at lytte til sin krop og har større tildens til at bekymre sig om fremtidige skader<sup>1</sup>. Derfor har jeg lavet disse personas:

---

<sup>1</sup> <https://www.information.dk/2004/05/kvinder-mere-stressede-mænd> (31/10-2018): "Ifølge overlæge Bo Netterström, Arbejdsmedicinsk Klinik, Hillerød Centralsygehus, kan dette hænge sammen med, at kvinder er bedre til at registrere deres belastninger og lytte til kroppens signaler."

**Navn**

Marie Ellen Larsen

**Alder**

25år

**Stilling**

1års elev på kandidatuddannelsen Biologi-bioteknologi på København universitet

**Hustype**

Kollegieværelse

**Interesser**

Hun bruger det meste af sin tid på sine studier, men hun får en gang imellem tid til at ses med hendes veninder. Hvor de enten tager på café og drikker en kop te eller tager i byen og fejre eksamener eller bare glemmer hverdagens travlhed.

**Motivationer**

- Gode undskyldninger for pauser fra lektielæsningen
- Frygt – For hvad det kan bringe med sig, at hun ikke bevæger sig nok

**Mål**

- Forebyggelse af skader
- En følelse af lethed i kroppen
- Få noget bevægelse ind i hverdagen, der ikke skader hendes krop

**Frustrationer**

- De dage hvor hun er til lange forlæg inde på universitet kan det være svært at nå at lave øvelserne.

**Bio**

Marie har siden hun blev født haft større tildens til at få smerter, og slider hurtigt på sig selv. Derfor kan hun f.eks. ikke dyrke holdsport eller styrketræne med vægte. Derudover bruger hun meget af sin tid på at læse bøger og skrive opgaver. Så hun har ikke mulighed for at løbe en tur eller tage i træningscenteret for at røre kroppen efter de mange timer sidestillende arbejde. Derfor mangler hun en app, hvor hun kan få inspiration til gode øvelser, som hjælper imod stivhed i kroppen.

**Navn**

Henriette Riskov Hansen

**Alder**

55år

**Stilling**

Programmør for SDC (Fuldtid på flextid)

**Adresse**

Sandkrogen XX, 2800 Kongens Lyngby

**Hustype**

Villa

**Interesser**

Læser bøger, ser film i biografen, finere deserter, går længere turer med manden og store børn.

**Motivationer**

Frygt – vedvarende problemer

Social – Kollegaer (enten ved at høre om skader eller høre om øvelser)

**Mål**

- Forebyggelse af skader
- En følelse af lethed i kroppen

**Frustrationer**

- Besværligt med at skulle tracke det på en app, da der måske ikke er plads til det i arbejdstiden.

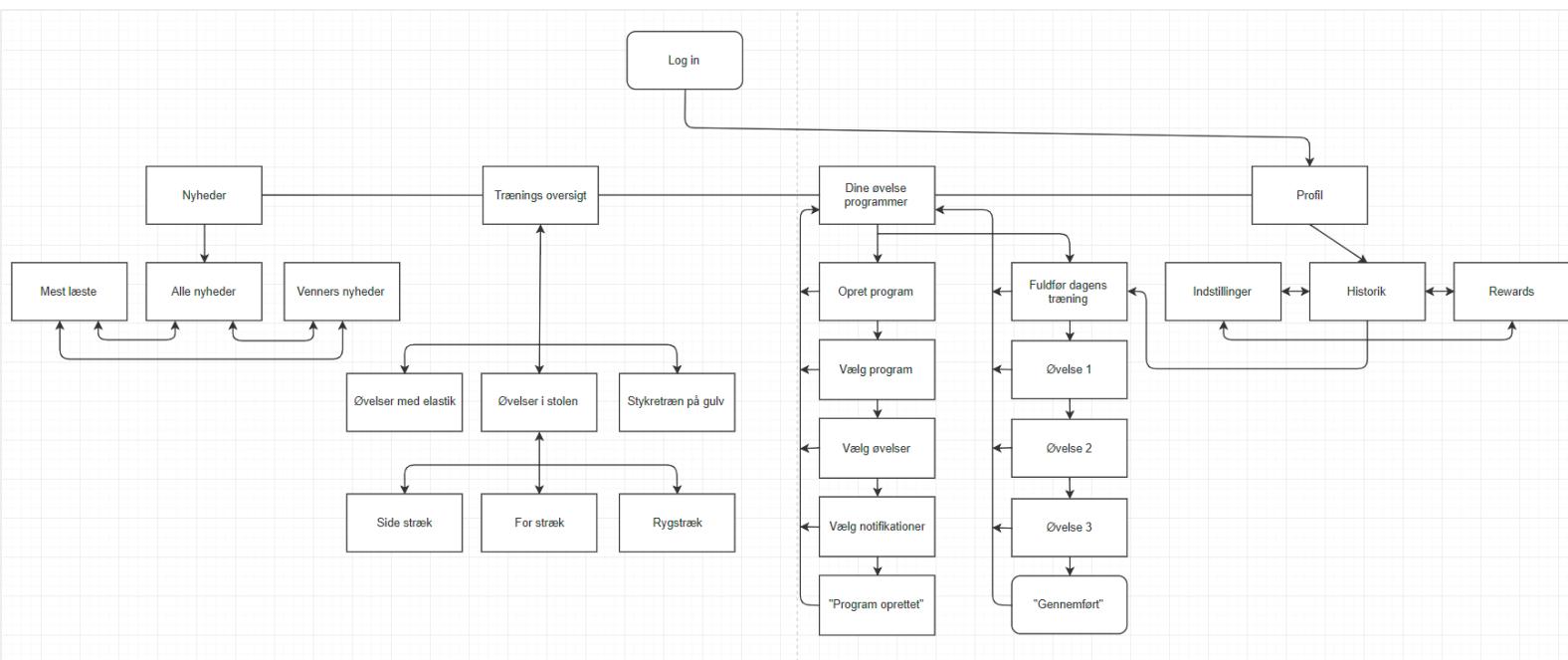
**Bio**

Henriette har 2 børn (en søn og datter) sammen med sin nuværende mand. Han har yderligere en ældre datter fra et tidligere forhold.

Det yngste barn bor hjemme, men studerer og har en kæreste der bor alene, og er derfor ikke meget hjemme.

Henriette har arbejdet hos SDC i Ballerup i 10år, og kører på arbejde hver dag. Hun sidder foran computeren hele dagen, og træner en gang om ugen på et af morgenholdene på arbejdet. I fritiden læser hun mange krimier og går meget i biografen med sin mand og et venne-par og ser både de nye og gamle film.

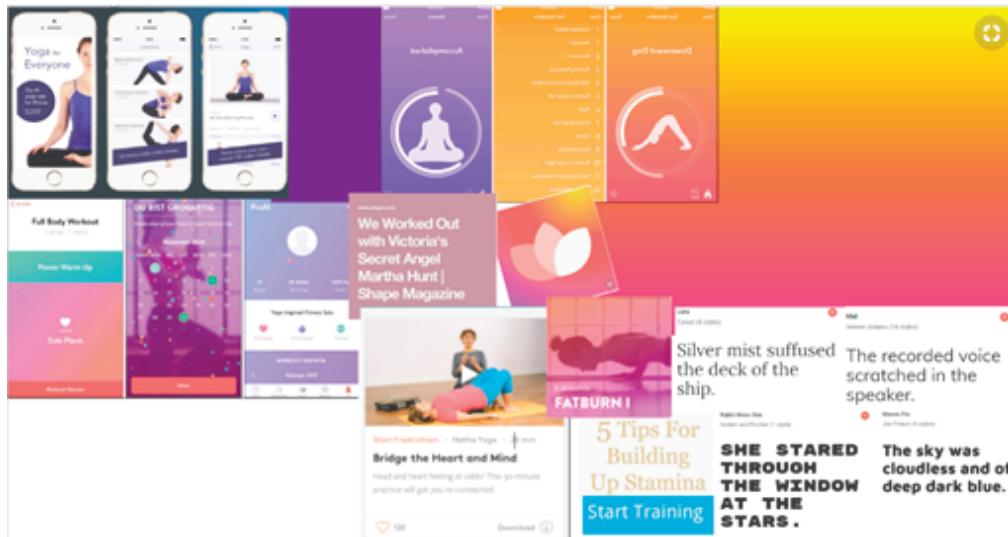
## App flowchart



## Udvikling af design

### Første stadie: Moodboard og farver

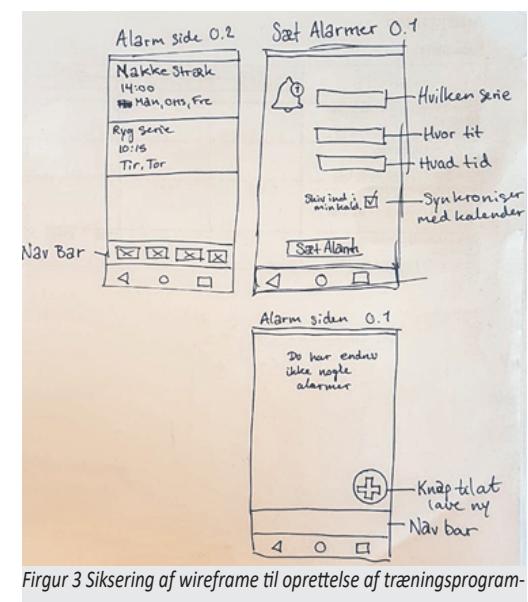
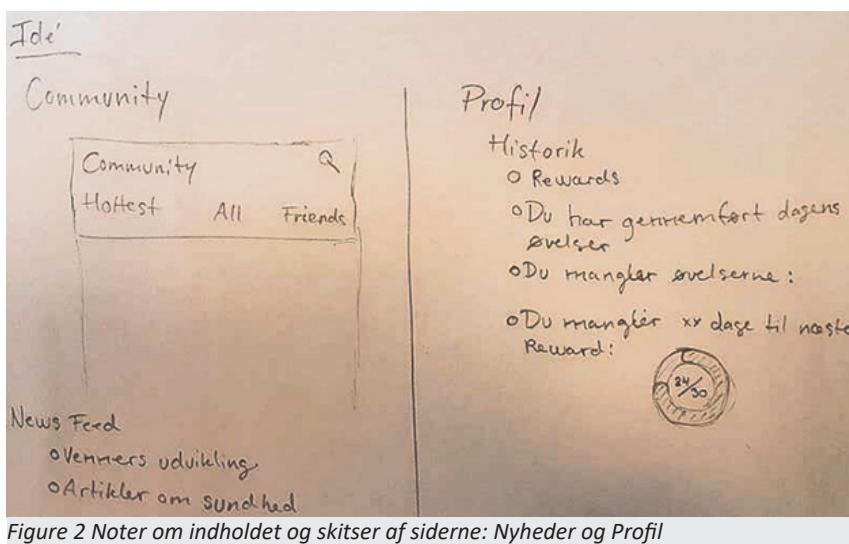
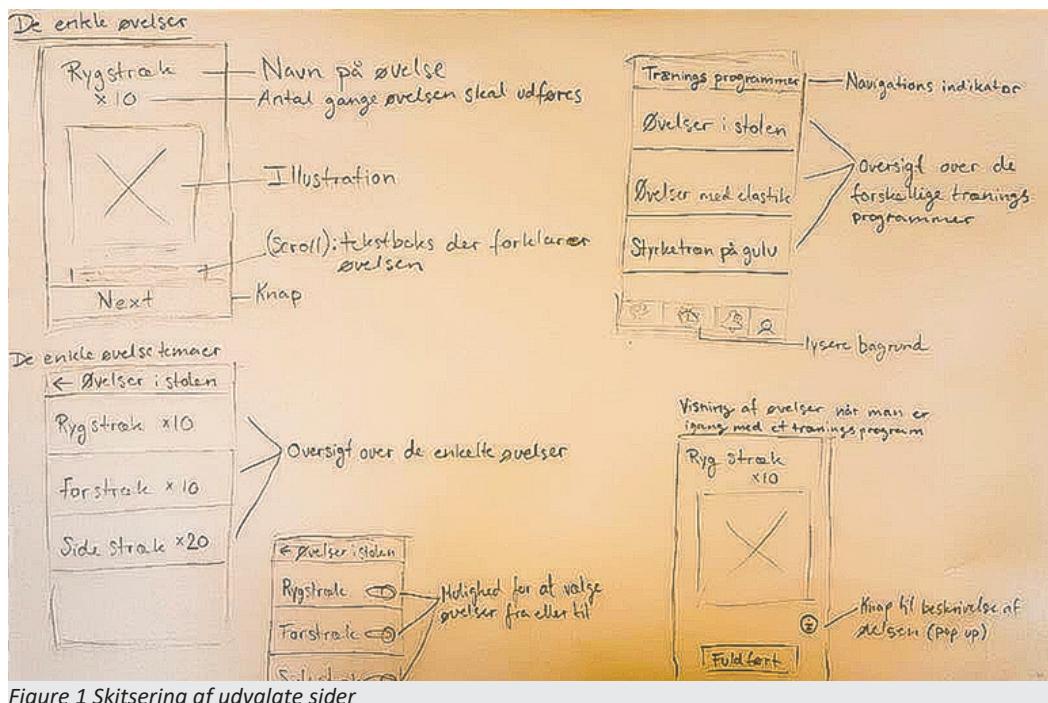
Efter at jeg havde fastgjort hvilken mål-gruppe jeg ville lave mit design efter, så søgte jeg lidt rundt på google play og google efter lignende apps. Det tætteste jeg kom på mine ideer, var sportstracking apps med yoga. Jeg tog en masse screenshots og samlede det til dette moodboard.



Derefter udvalgte jeg to farver som jeg ville styre efter.



## Andet stadiet: Wireframes



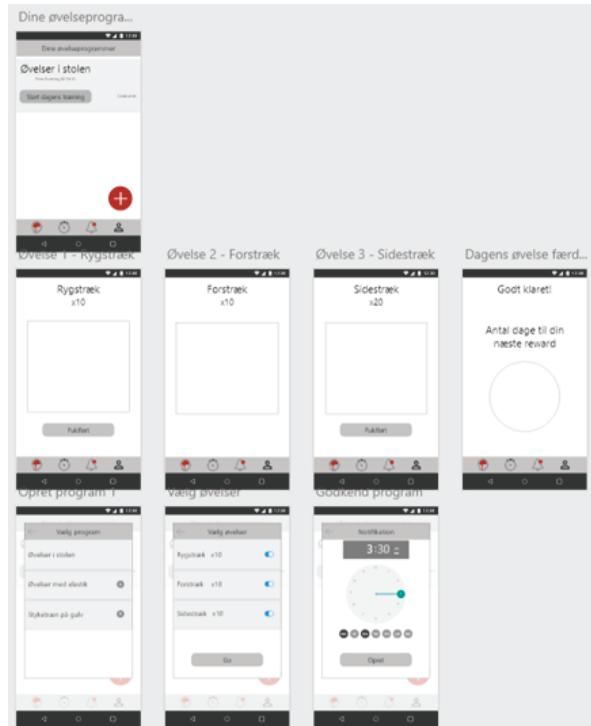


Figure 4 Færdige wireframes med faste grids

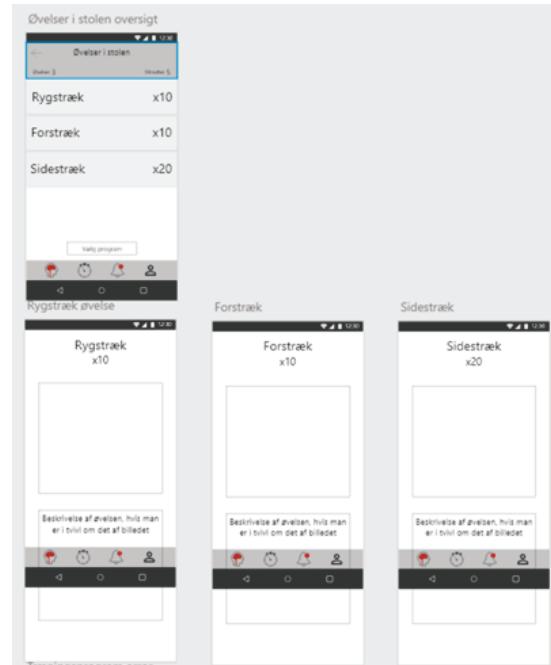


Figure 5 Eksempler på færdige wireframes med faste grids

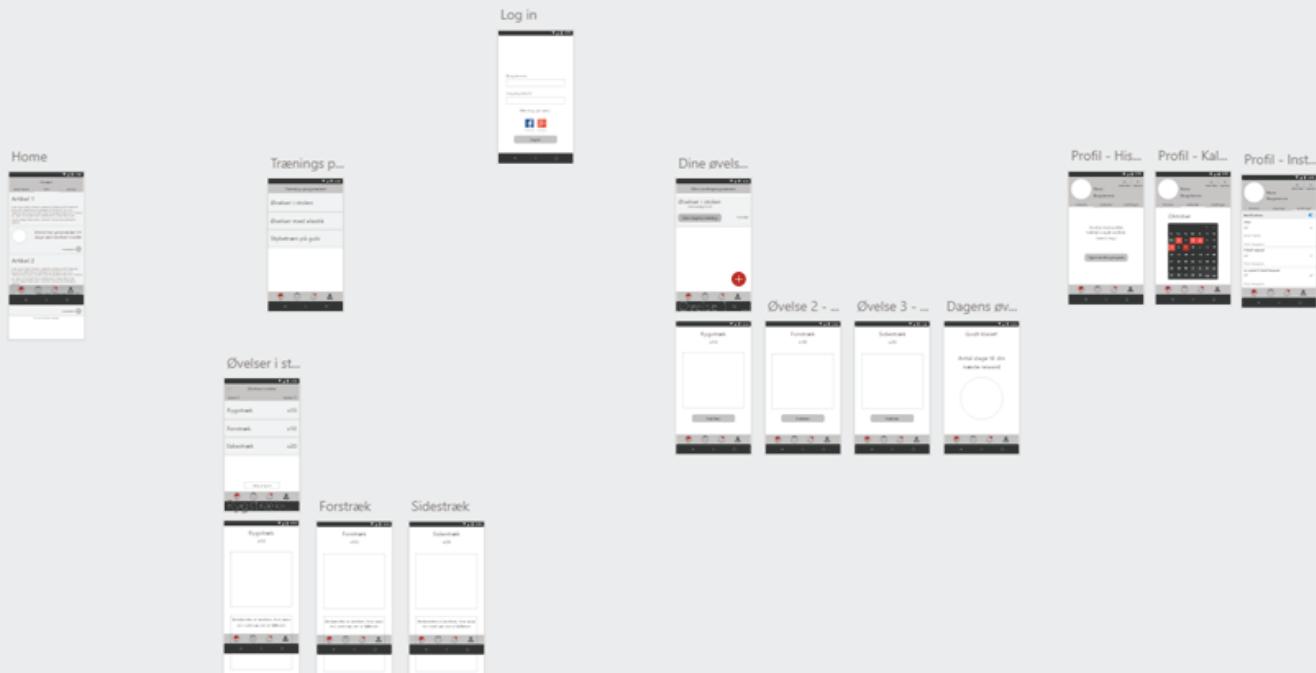
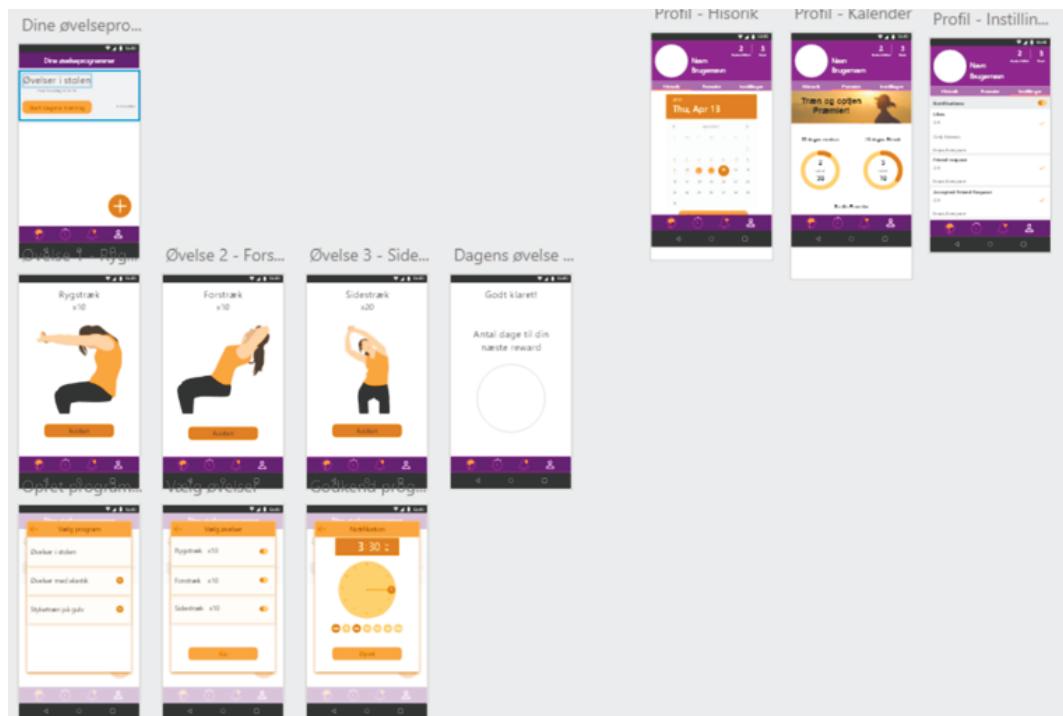


Figure 6 Overblik af hvilke sider der skal være

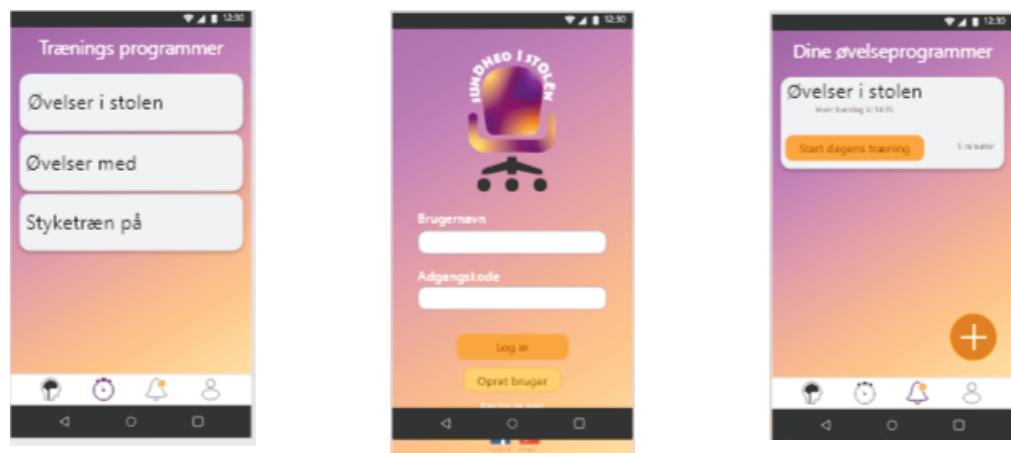
## Tredje stадie: Det endelige design

Jeg brugte de farver jeg havde bestemt mig for i starten, og satte det ind i mine wireframes, sådan så jeg synes det gav mening. Efter alle siderne havde fået farve, kiggede jeg igen på mit moodboard, og tænkte at mit nuværende design så for stift og firkantet ud. Derfor begyndte jeg at lege med noget gradient. Jeg lavede et baggrundsbillede i Adobe Illustrator og satte det ind på nogle af menupunkt-siderne. Da jeg var tilfreds overførte jeg det hele til tablet størrelse. Jeg mener ikke at tabletappen er nødvendigt, da det er sjældent man sidder med en tablet på arbejde. Og da appen er ment som noget man bruger i sine pauser i arbejdstiden, så ville jeg ikke gøre alt for meget ud af designet af tabletformen.

Første udkast

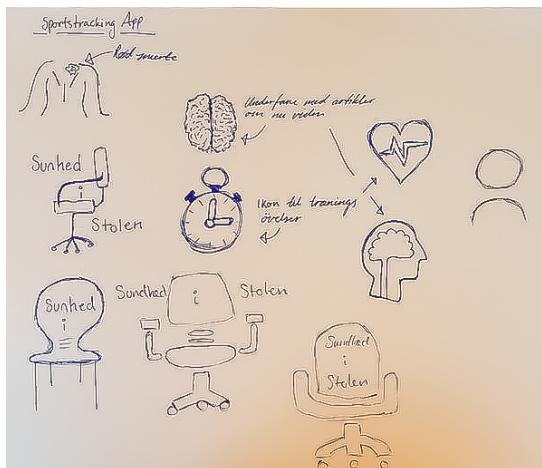


Sidste udkast

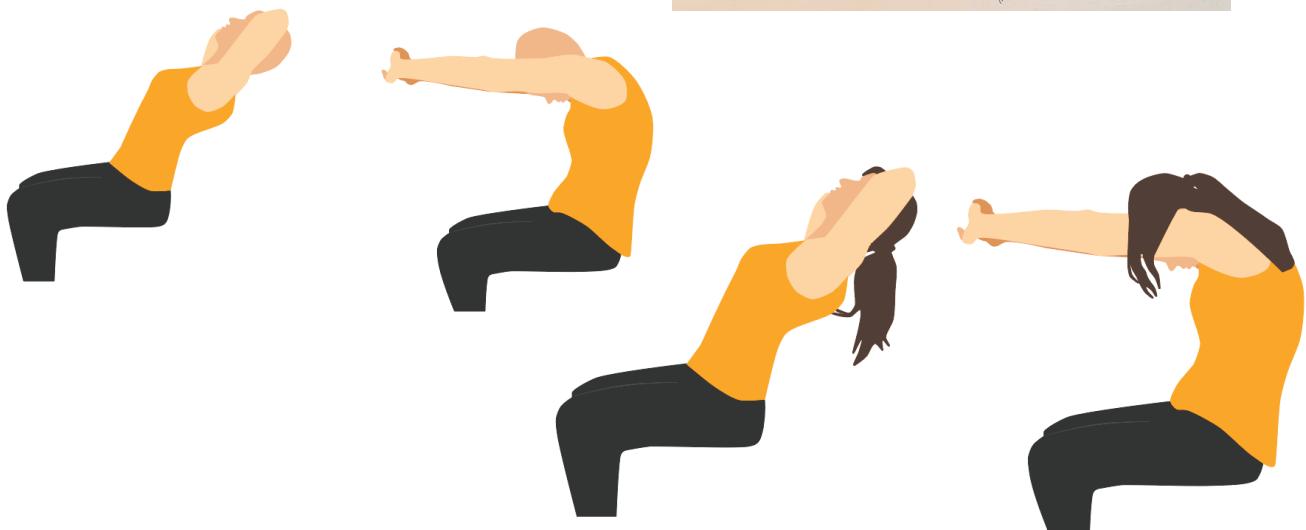


## Udvikling af Ikoner og Illustrationer

Udviklingen af ikoner til navigationslinjen og forside



Udviklingen af illustrationer af øvelserne



## Bruger test

### Kortsorteringstest

Forskelligt fra mine oprindelige tanker:

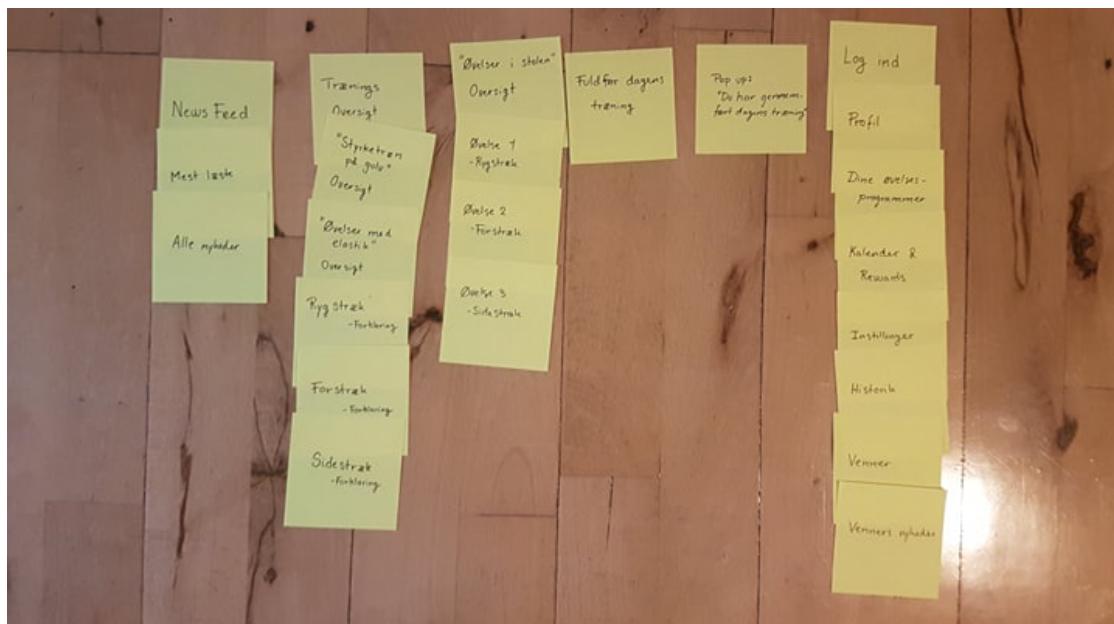
- Personen har valgt "start dagens træning", som et menupunkt for sig selv.
- "Oversigt over dine træningsprogrammer" har personen lagt under Profil.
  - o Citat: "Det kunne være i forbindelse med kalenderen"
- Personen ville have profilen som startside

Tvivl:

- Det var uklart i testen hvad de forskellige øvelser var

Konklusion:

- Jeg skal havet lavet en knap som man direkte kan trykke på, når man åbner appen, og kan komme i gang med dagens øvelser.
- Personen kunne godt se logikken i at have "dine træningsprogrammer" for sig selv, da det så ville være nemmere at kunne oprette nye programmer.



### Tænke højt testen

Person 1 (kvinde, 55år, programmør):

- Start dagens øvelser knap ser indbydende ud
- Nyhedsmenu ikonet er det næste mest indbydende
- Det var svært for hende at ramme lokal menuerne (i profil siden)
- Hun var ikke vild med idéen om at dele sin træning da
  1. Chefen ville kunne følge med
  2. Spild af tid at se venners upload

## Reflektion

### Logbog fra midt i forløbet

- Efter kortsorteringstesten har jeg ændret startsiden fra Nyheder til Profil. Så vil man ved ét tryk kunne starte dagens opgaver. Og se ens kalender
- Den oprindelige tanke var at appen skulle hedde "sundhed i stolen", men fordi der også er andre øvelser, skulle det måske hedde noget andet.
- Jeg holder mig til det oprindelige navn. Da appen er beregnet til mennesker der sidder meget ned.

### Logbog for sidst i forløbet

- Hvis jeg skulle arbejde videre med appen, så ville jeg overveje om hvor vigtigt "nyheder" siden er for appen. Da det ville kræve meget tid at lave artikler. Man kunne i stedet for at lave videnskabelige artikler lave noget "information" eller lign måde at formidle information om vigtigheden i at lave øvelser.
- Derudover skal der måske undersøges lidt omkring, om folk mener om at dele sin træning.
- Der skal selvfølgelig mange flere øvelser og træningsprogrammer i. Og man skal have mulighed for at oprette sit helt egen unikke træningsprogram og ikke kun standarterne.
- Jeg har opdaget af hudfarven på pige ser underlig ud når jeg tester appen på min mobil. Og at de valgte skriftypen ikke kan vises, så det vises bare i default font.