

BodyGuide

Agenda

Research og idé

- Valgt emne og formålet med sitet
- Research: Metoder og resultat
 - Inspiration og ideudvikling
 - Indhold: Tekster og billeder
 - Wireframes

Digital prototype

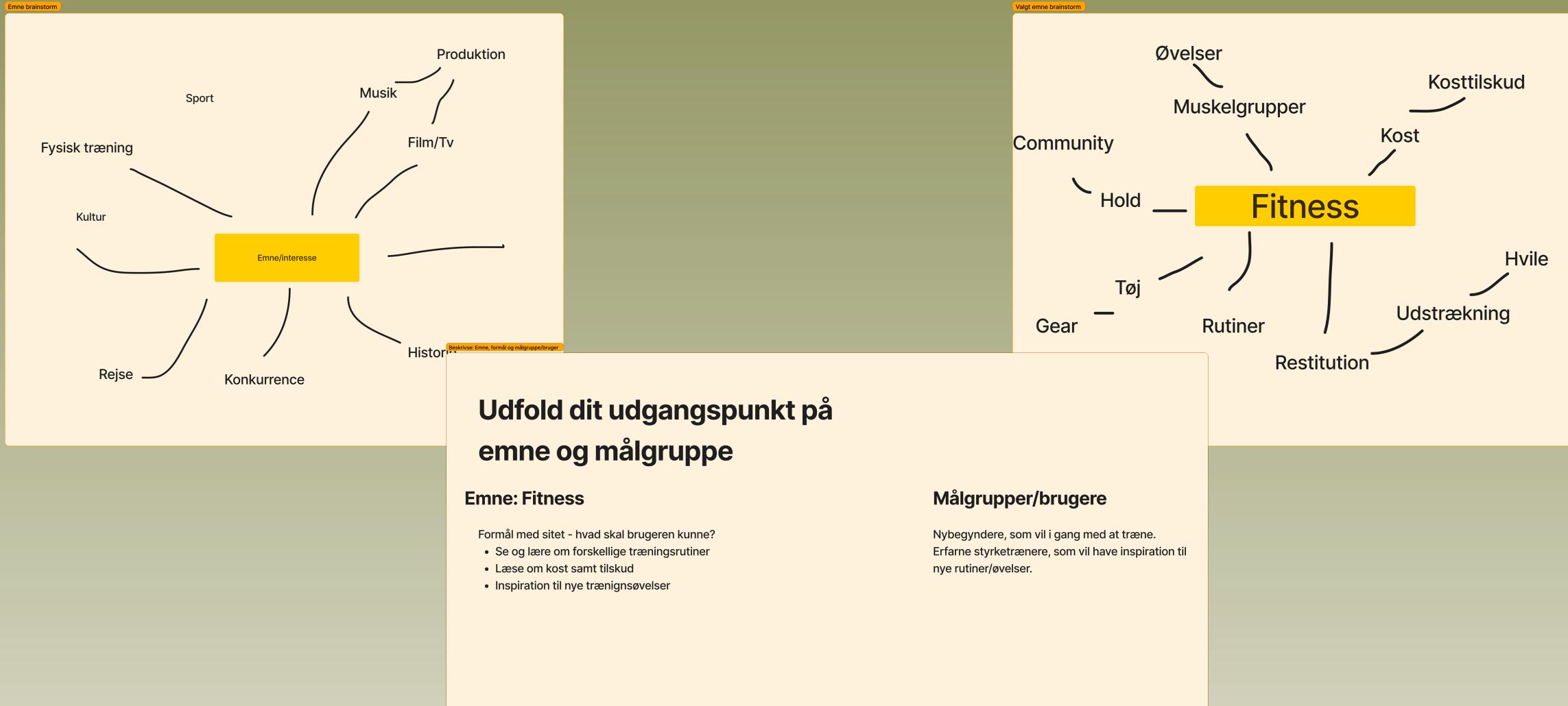
- Prototype
- Komponenter

Kodet site

- Dokumentation af kode
 - Lighthouse

Research og idé

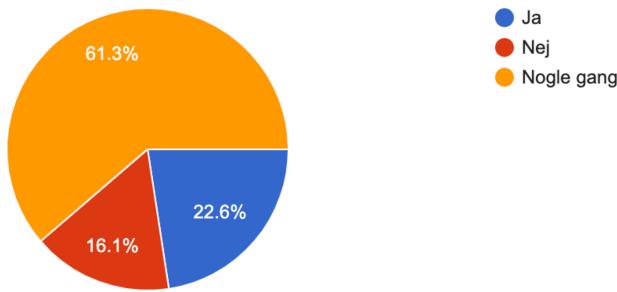
Valgt emne og formålet med sitet



Research: Metoder og resultat - Survey

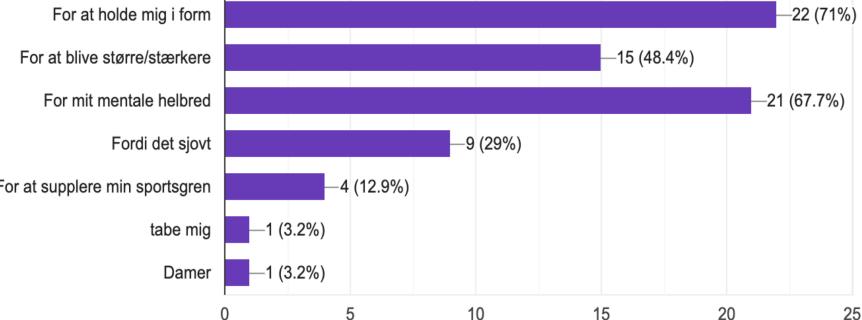
Mangler du inspiration til nye træningsrutiner/øvelser?

31 responses



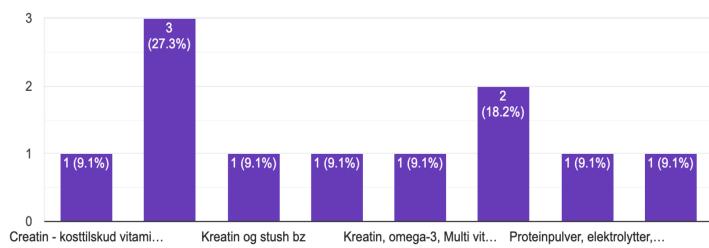
Hvorfor træner du?

31 responses



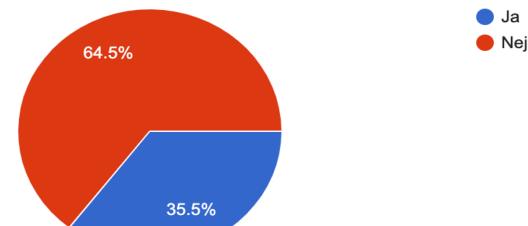
Hvis ja, hvilke?

11 responses



Tager du nogle kosttilskud (proteinpulver, kreatin mm.)

31 responses



Hvis nej, hvorfor?

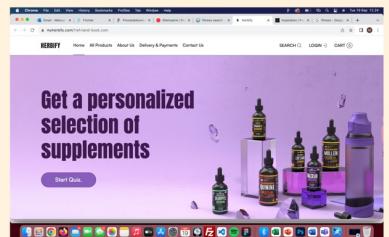
18 responses

X	Jeg vil gerne tage kreatin, jeg har bare ikke sat mig ind i det endnu
Føler jeg får nok protein	Føler jeg får nok protein
Tror på jeg får det igennem min mad	Tror på jeg får det igennem min mad
Har ikke noget behov	Har ikke noget behov
Jeg vil gerne. Det er mere fordi jeg ikke har sat mig ind i det og gjort den korrekte research.	Jeg vil gerne. Det er mere fordi jeg ikke har sat mig ind i det og gjort den korrekte research.
kan bedre lide at få mine proteiner mm. gennem mad	kan bedre lide at få mine proteiner mm. gennem mad
kun preworkout i ny og næ hvis man er lazy	kun preworkout i ny og næ hvis man er lazy
Foretrækker naturlig udvikling	Foretrækker naturlig udvikling

Research: Metoder og resultat – Desk research

Lignende produkter

<https://www.myherbify.com/?ref=land-book.com>



Website, som sælger kosttilskud. Kan personliggøres med quiz, som hjælper med at fortælle brugeren hvilke tilskud/produkter der ville være gode.

<https://www.puregym.dk/inspiration>



PureGym inspiration side. Guide til løb, tips til kost mm.

<https://btwntheears.com/in-person-training/>



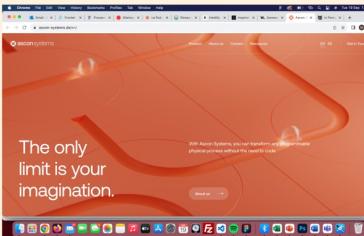
Laver træningsprogrammer til brugere. Motiverende tilgang.

Gode websites (trends)

<https://llerub.com/>



<https://ascon-systems.de/en/>



<https://www.superorganism.com/?ref=land-book.com>



Udfold dit ugangspunkt på emne og målgruppe

Motionsvaner og idrætsskader statistik

<https://www.dst.dk/da/informationsservice/blog/2016/10/motion>

- 61% af Danmarks befolkning over 16 år er regelmæssigt fysisk aktive.

Inspiration til nybegynder

<https://www.puregym.dk/inspiration/gode-traeningsoevler-til-begyndere>

Kosttilskud til muscle growth

<https://www.forbes.com/health/body/best-supplements-for-muscle-growth/>

- Kreatin
- Protein
- Aminosyre

Søvn - LeBron James

<https://www.mattressclarity.com/news/lebron-james-athletes-sleep/>

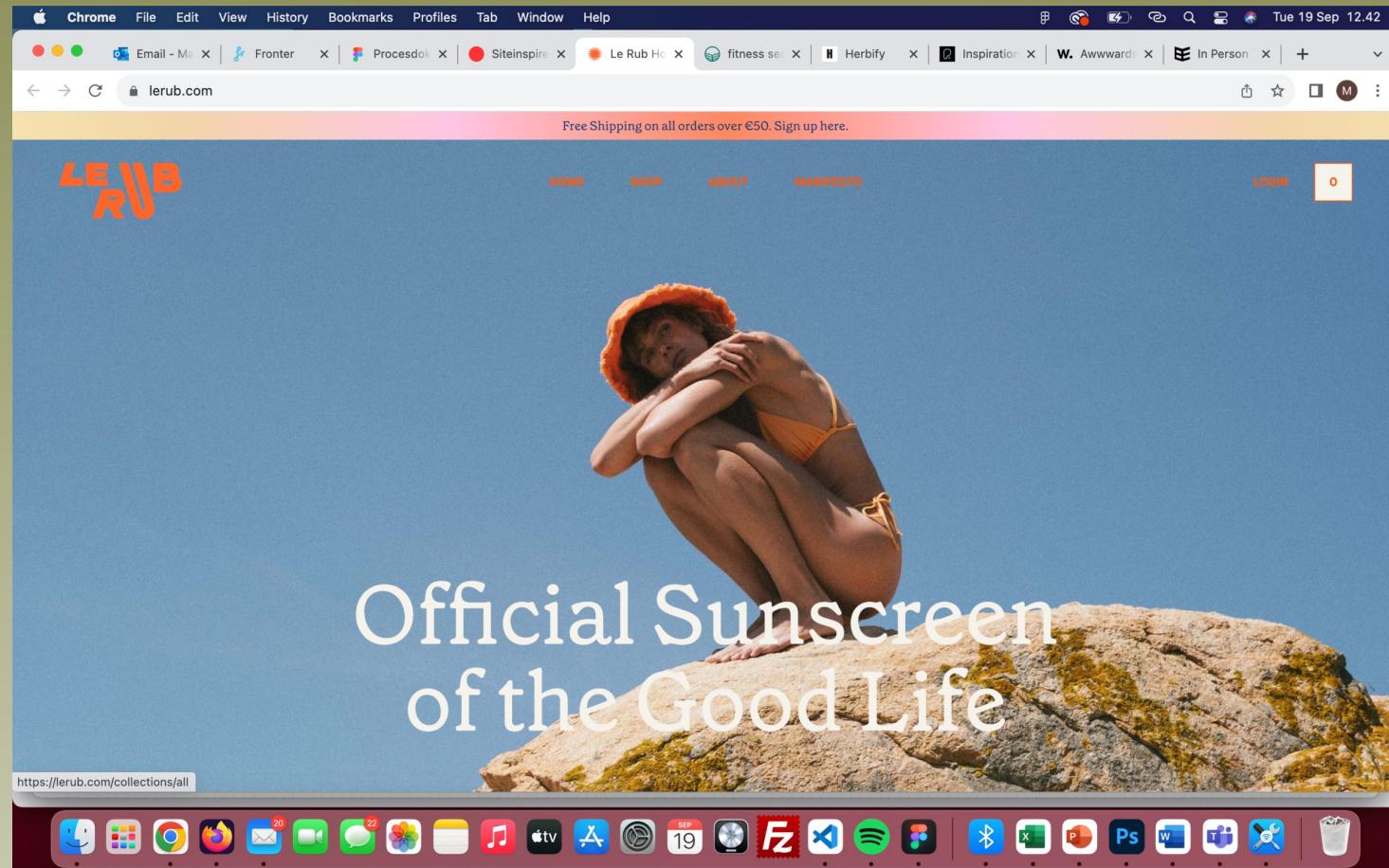
- Artikel om LeBron James's søvnrutiner. Fortæller hvor vigtigt søvn har været for hans succesfulde karriere.

Research: Metoder og resultat

The image displays three separate website screenshots arranged vertically, each showing a different aspect of personal health and fitness branding.

- Top Left:** A screenshot of the **Herbify** website. The main headline reads "Get a personalized selection of supplements". Below it is a "Start Quiz." button. The background features several bottles of liquid supplements on a light-colored surface. The top navigation bar includes links for Home, All Products, About Us, Delivery & Payments, Contact Us, SEARCH, LOGIN, and CART.
- Bottom Left:** A screenshot of the **Le Rub** website. The main headline reads "Official Sunscreen of the Good Life". Below it is a photograph of a person in an orange bikini crouching on a large rock. The top navigation bar includes links for HOME, SHOP, ABOUT, MANIFESTO, and LOOK.
- Top Right:** A screenshot of the **BETWEEN THE EARS** website. The main headline reads "YOU'RE A PERSON, NOT A MACHINE". Below it is a sub-headline: "The human body and mind are complex systems that change each day. Our weekly workouts are designed to meet you where you are each day and deliver results." To the right is a graphic of a muscular arm and a brain merged together. The top navigation bar includes links for CONTACT, BETWEEN THE EARS, and various social media icons.

Inspiration og idéudvikling



Inspiration og idéudvikling

Chrome File Edit View History Bookmarks Profiles Tab Window Help

Tue 19 Sep 12:37

Email - Mac Fronter Procesdok Siteinspire fitness se Herbify Inspiration Awwwards In Person ФІТКУЛЬТ

btwntheears.com/in-person-training/

CONTACT

 BETWEEN THE EARS

**YOU'RE A PERSON,
NOT A MACHINE**

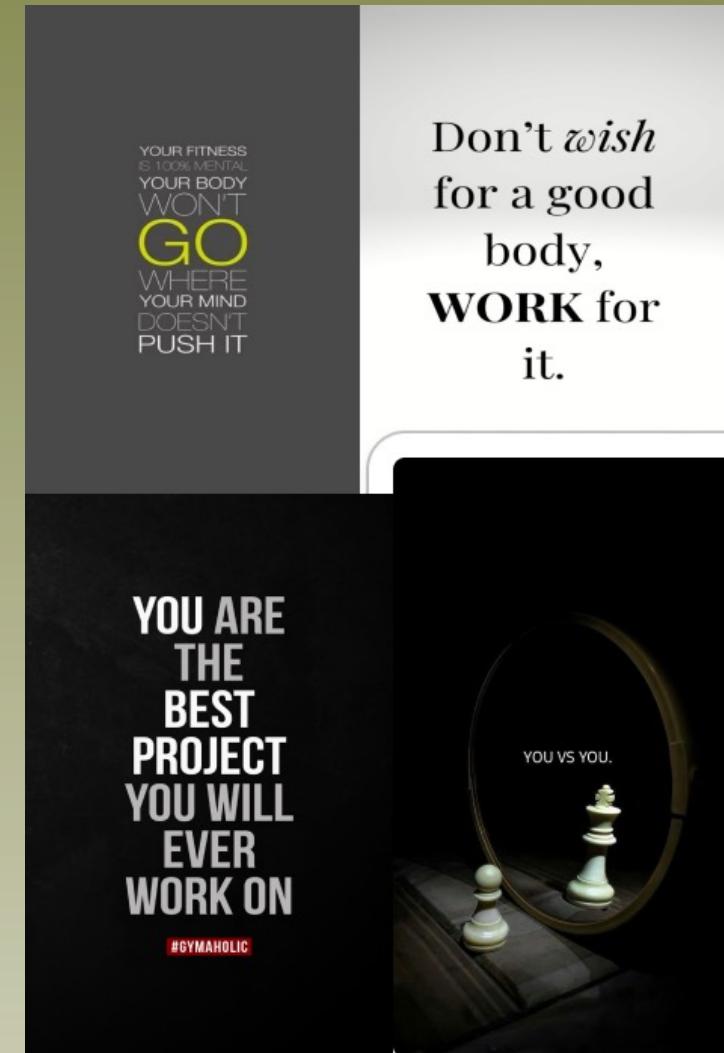
The human body and mind are complex systems that change each day. Our weekly workouts are designed to meet you where you are each day and deliver results.

**WORKOUTS DON'T
NEED TO PUNISH YOU**

We want you to feel good after your workouts: strong, proud, and capable. You will do more than just "survive", you will "thrive". Fitness as punishment is not an effective solution. We can thrive without being in pain or feeling exhausted every day after working out.



A screenshot of a website for 'Between the Ears' personal training. The page features a large headline 'YOU'RE A PERSON, NOT A MACHINE'. Below it is a paragraph about how their workouts are designed to meet individuals where they are. Another section, 'WORKOUTS DON'T NEED TO PUNISH YOU', discusses the goal of feeling good after workouts. At the bottom, there's a statement about thriving rather than surviving. A central graphic consists of two black silhouettes: one of a flexing bicep muscle on the left and one of a human brain on the right, positioned side-by-side. The website is viewed in a browser window with a dark header bar and a light-colored main content area.



Indhold: Tekster og billeder



Indhold: Tekster og billeder



Indhold: Tekster og billeder



BodyGuide

Logo/H1, Dela Gothic One str. 128/96

HVAD VIL DU TRÆNE?

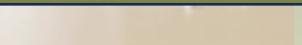
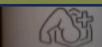
H2, H3 Bebas neue str. 96

Brødtekst

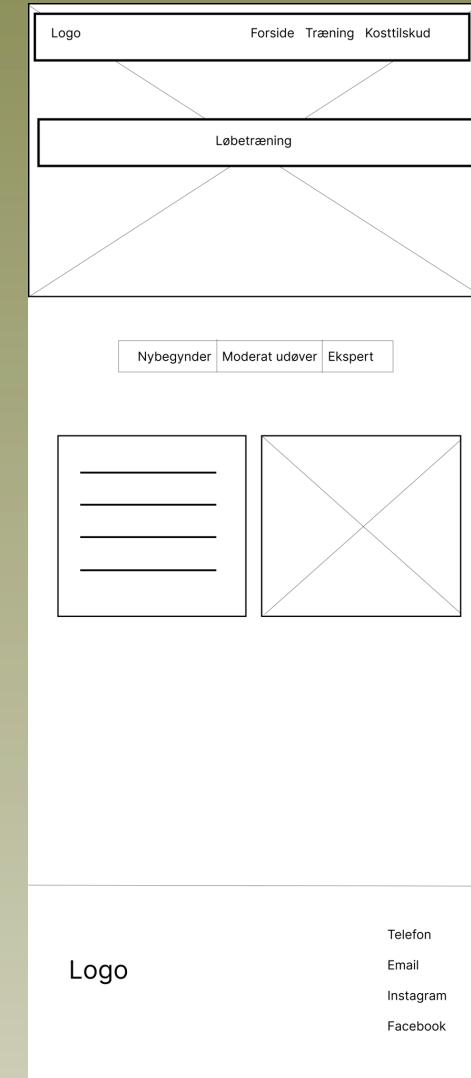
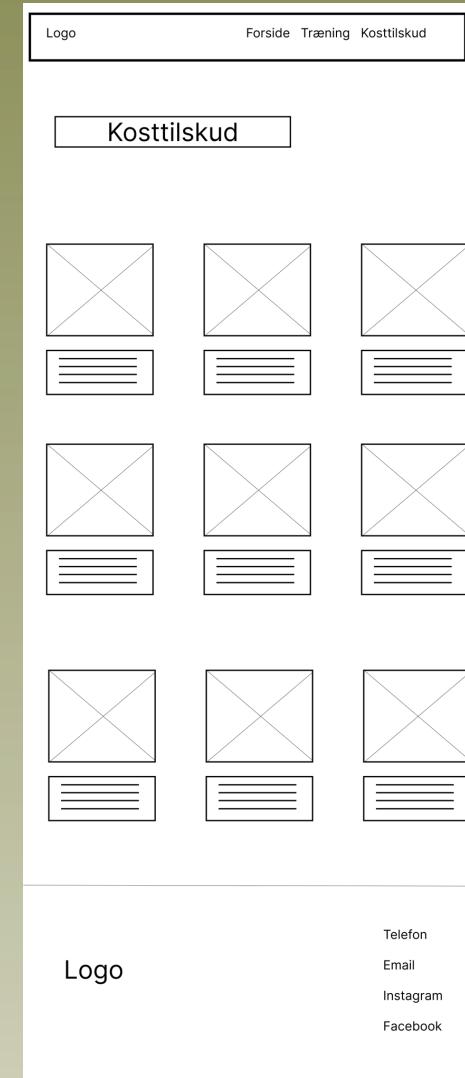
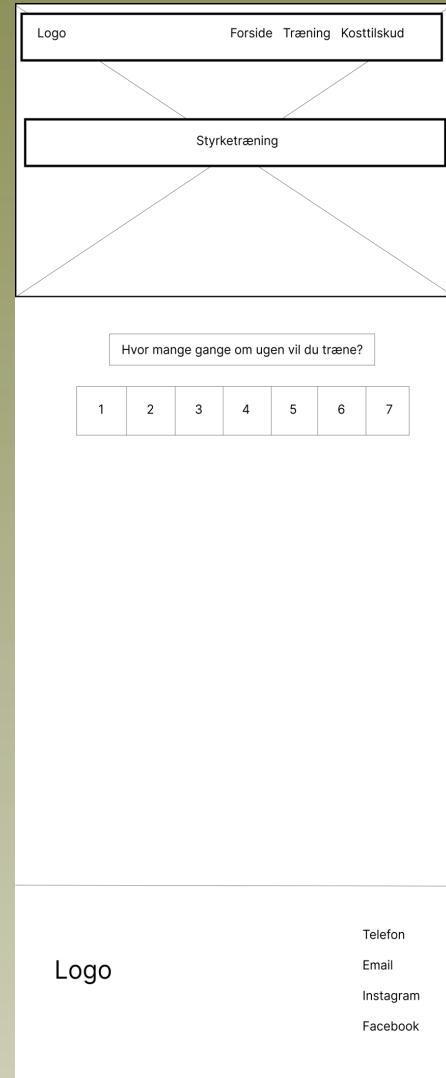
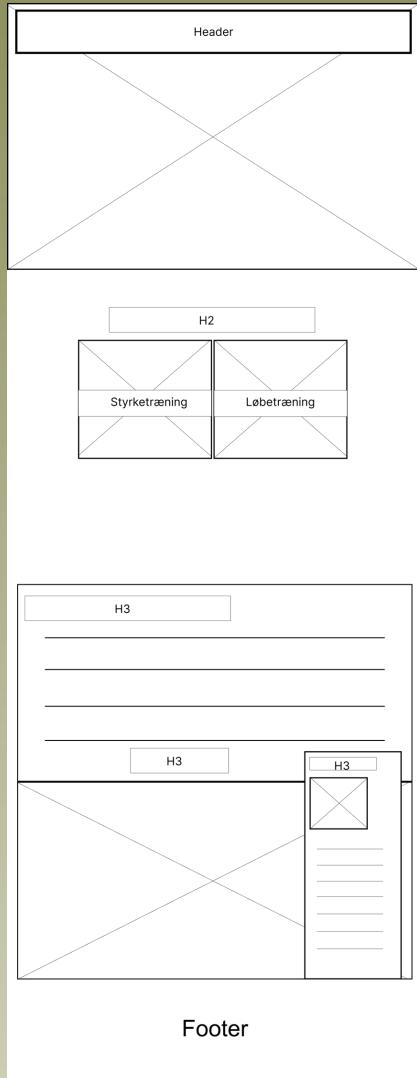
p, Nunito sans str. 24/32

"IT IS A SHAME FOR A MAN"

Quotes, Permanent marker str. 48



Wireframes



Digital prototype

Komponenter

BG

FORSIDE TRÆNING KOSTTILSKUD

BodyGuide





Prototype

BodyGuide
YOU ARE THE BEST PROJECT
YOU WILL EVER
WORK ON

FORSIDE **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

HVAD VIL DU TRÆNE?

STYRKE TRÆNING **LØBETRÆNING**

STYRK DIT SIND GENM FYSISK TRÆNING

Fysisk træning er ikke kun godt for kroppen, det er også en kraftfuld alternativ til mentale velvære. Når du bevarer dig og underholder din krop, overvirker det også din mentale helse og udvikler din selvbevidsthed.

1. Stressafhængighed
2. Øjet Selvstid
3. Bedre Saw:
4. Forbedret Koncentration
5. Stressmindes
6. Stressmindes
7. Stressmindes

**DONT WISH FOR A GOOD BODY,
WORK FOR IT.**

KOSTTILSKUD

What is creatine monohydrate? Creatine monohydrate is one of the most popular and effective forms of creatine, which is used to support muscle growth and performance. It is a water-soluble form of creatine that can be easily absorbed by the body, making it an ideal supplement for those looking to improve their strength and endurance.

BodyGuide **FORSIDE** **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

BodyGuide
YOU ARE THE BEST PROJECT
YOU WILL EVER
WORK ON

FORSIDE **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

Styrketræning

HVOR MANGE GANGE OM UGEN VIL DU TRÆNE?

1 2 3 4 5 6 7

"IT IS A SHAME FOR A MAN TO GROW OLD
WITHOUT SEEING THE BEAUTY AND STRENGTH OF WHICH HIS BODY IS
CAPABLE."
—SOCRATES

BodyGuide **FORSIDE** **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

BodyGuide
YOU ARE THE BEST PROJECT
YOU WILL EVER
WORK ON

FORSIDE **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

DAG 1 - BRYST OG TRICEPS

DAG 2 - RYG OG BICEPS

DAG 3 - BEN OG SKULDRE

DAG 4 - HVILEDAG

DET ER VIGTIGT AT GIVE KROPEN TID TIL AT KOMME SIG OG RESTISTERE.

DAG 5 - CORE

DAG 6 - CARDIO OG LET TRÆNING

GÅ EN TUR, CYKEL ELLER UDFOHR EN LET CARDIO-AKTIVITET I 30-45 MINUTTER.
DETTE KAN UDFA OMFRATE NØGLE LETTE STRÅKØVELSER.

BodyGuide **FORSIDE** **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

BodyGuide
YOU ARE THE BEST PROJECT
YOU WILL EVER
WORK ON

FORSIDE **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**

Kosttilskud

OPTIMER DIN TRÆNING MED KOSTTILSKUD

Når det kommer til at nå dine træningsmål, er kosttilskud et kraftfuldt værktøj i din værktøjskasse. Uanset om du er en professionel atlet eller en fitnessentusiast, kan kosttilskud spille en afgivende rolle i at forbedre din præstation og gøre dine træningsresultater endnu mere imponerende.

KREATINMONOHYDRAT **INFO**

PROTEINPULVER **INFO**

OMEGA-3FISKEOLIE **INFO**

MAGNESIUM **INFO**

ELECTROLYTTER **INFO**

PREWORKOUT **INFO**

BodyGuide **FORSIDE** **TRÆNING** **KOSTTILSKUD**



BodyGuide

Logo/H1, Dela Gothic One str. 128/96

HVAD VIL DU TRÆNE?

H2, H3 Bebas neue str. 96

Brødtekst
p, Nunito sans str. 24/32

"IT IS A SHAME FOR A MAN"

Quotes, Permanent marker str. 48

Kodet site

Dokumentation af kode

STYRK DIT SIND GENNEM FYSISK TRÆNING

Fysisk træning er ikke kun godt for kroppen, det er også en kraftfuld allieret for dit mentale velvære. Når du bevæger dig og udfordrer din krop, sker der bemærkelsesværdige forandringer i dit sind.

1. Stressafhælpning:
Træning hjælper med at frigive endorfiner, kroppens naturlige "feel-good" hormoner. Dette reducerer stressniveauet og øger følelsen af velvære.

2. Øget Selvtillid:
At nå træningsmålet kan give dig en følelse af præstation og selvtillid, der også smitter af på andre områder af dit liv.

3. Bedre Søvn:
Regelmæssig træning kan forbedre søvnkvaliteten og hjælpe med at bekæmpe søvnproblemer som søvnløshed.

4. Forbedret Koncentration: Træning øger blodgennemstrømmingen til hjernen og stimulerer væksten af nye neuroner, hvilket forbedrer din koncentration og kognitive funktion.

5. Stresshåndtering:
Træning fungerer som en sund måde at håndtere følelser og stress på. Det giver dig mulighed for at frigive spændinger og finde mentalt fokus.

KOSTTILSKUD



Hvad er kreatinmonohydrat?

Kreatinmonohydrat er en af de mest udbredte og velundersgætte former for kreatin, der anvendes som kosttilskud. Det er en forbindelse bestående af kreatin bundet til en vandmolekyle, hvilket gør det nemt at opnåse i vand og optage i kroppen.

LÆS MERE

*DON'T WISH FOR A GOOD BODY,
WORK FOR IT*

BodyGuide



STYRK DIT SIND GENNEM FYSISK TRÆNING

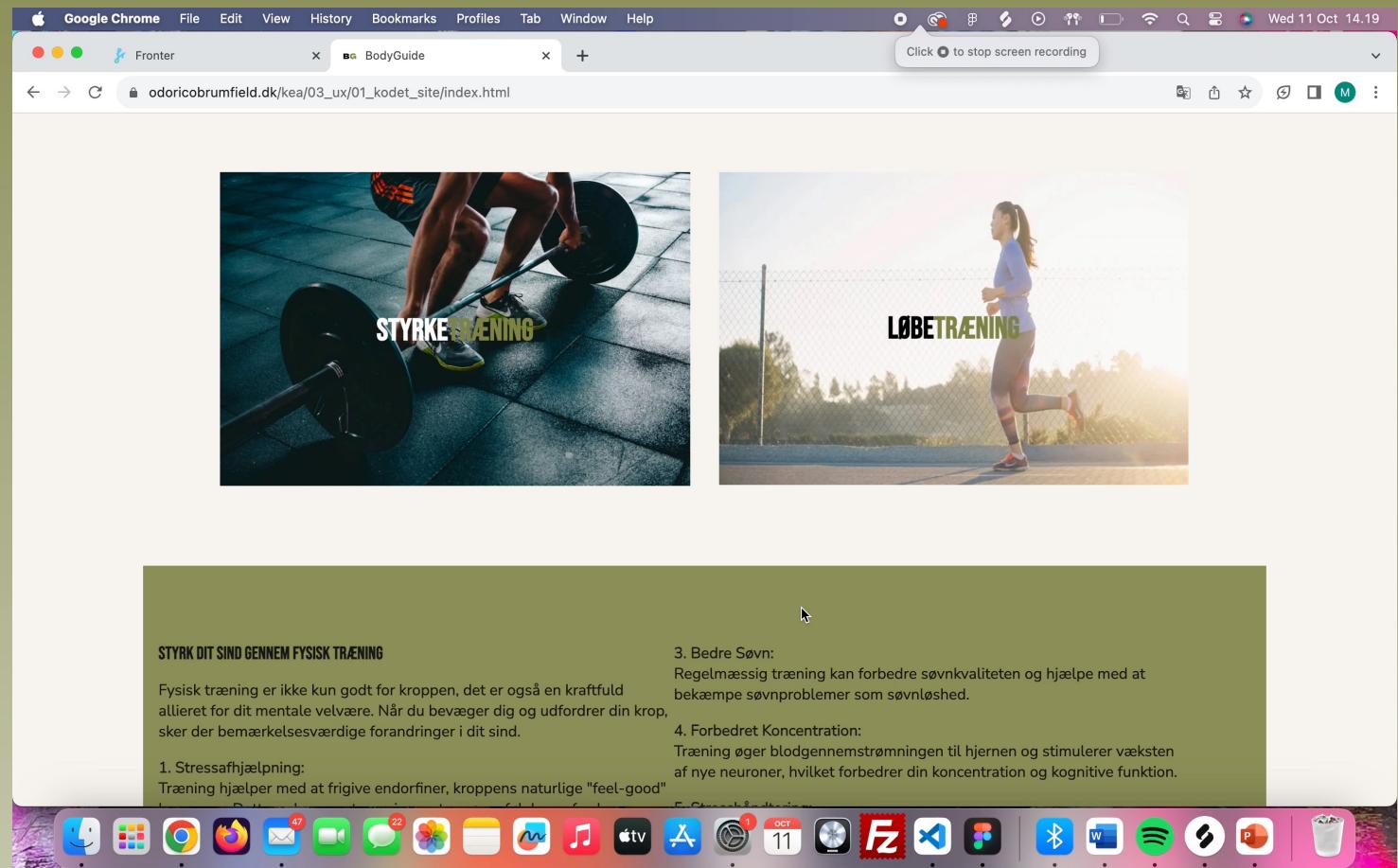
Fysisk træning er ikke kun godt for kroppen, det er også en kraftfuld allieret for dit mentale velvære. Når du bevæger dig og udfordrer din krop, sker der bemærkelsesværdige forandringer i dit sind.

1. Stressafhælpning:
Træning hjælper med at frigive endorfiner, kroppens naturlige "feel-good"

2. Øget Selvtillid:

3. Bedre Søvn:
Regelmæssig træning kan forbedre søvnkvaliteten og hjælpe med at bekæmpe søvnproblemer som søvnløshed.

4. Forbedret Koncentration:
Træning øger blodgennemstrømmingen til hjernen og stimulerer væksten af nye neuroner, hvilket forbedrer din koncentration og kognitive funktion.



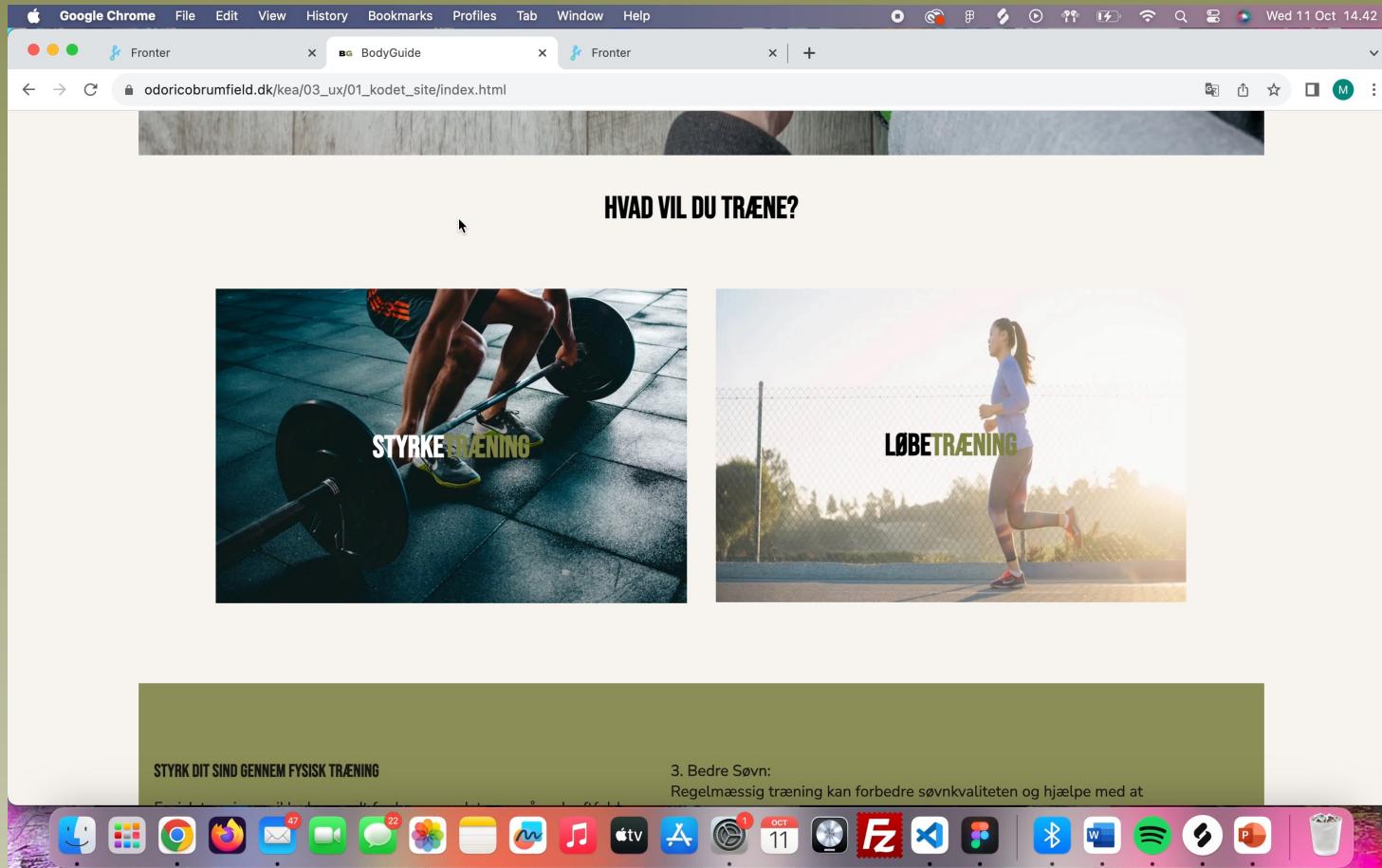
Dokumentation af kode

også smitter af på andre områder af dit liv.



```
@media (min-width: 800px) {  
    .sind {  
        display: grid;  
        grid-template-columns: 1fr 1fr;  
        grid-column: 1/4;  
        grid-row: 1/3;  
    }  
  
    .overlap {  
        display: grid;  
        grid-template-columns: 1fr 1fr 1fr;  
        grid-template-rows: 1fr 1fr 1fr 1fr;  
    }  
  
    .concrete {  
        grid-column: 1/4;  
        grid-row: 3/5;  
        z-index: 1;  
    }  
  
    .kosttilskud {  
        grid-column: 3/4;  
        grid-row: 2/4;  
        z-index: 2;  
    }  
}
```

Dokumentation af kode



```
.traeningforsidegrid h2:hover {  
    font-size: 4rem;  
    transition: 0.2s;  
}
```

```
<div class="stforsidetext">  
|   <h2>Styrke<span>træning</span></h2>  
</div>
```

```
.stforsidetext h2 {  
    font-size: 2rem;  
    color: ■#ffffff;  
}
```

```
.stforsidetext h2 > span {  
    color: ■#7e8245;  
}
```

Lighthouse

⚠ Displays images with incorrect aspect ratio

Image display dimensions should match natural aspect ratio. [Learn more about image aspect ratio.](#)

URL	Aspect Ratio (Displayed)	Aspect Ratio (Actual)
odoricobrumfield.dk 1st Party		
 ... billeder/creatine.webp (odoricobrumfield.dk)	200 x 150 (1.33)	800 x 533 (1.50)
 ... billeder/running.webp (odoricobrumfield.dk)	332 x 325 (1.02)	800 x 419 (1.91)

BodyGuide