

### **1. Прогресија**

- Една од фундаменталните ( според мене ) идеи, не само што се однесува на физичка активност, ами и општо во животот. Му нуди на корисникот шанса со секој тренинг да го зголеми својот потенцијал, во моментите кога ќе потфрли – пробај повторно нареден пат – се додека не успее. Немањето на принцип на прогресија на вежбите доведува до фрустрација на корисникот со дадениот систем – едноставно не може да ја забележи промена за која што најверојатно почнал.

### **2. Разновидност**

- Што би се случило доколку започнете да користите некоја апликација за физичка активност и би требало да ја повторувате истата вежба, секој ден ? Најверојатно би ви се здосадило после само 1 недела... нели ? Токму поради ова според мене, една од поважните работи кои би ги содржел овој систем е разновидноста на категории, подкатегории и разновидноста на вежби во секоја од нив. Имате одбрано план за трчање, но се чувствувате изморено, но во исто време не сакате да ја занемарите вашата физичка активност ? Можеби јога е денешниот избор за вас ?

### **3. Reward/Achievement System**

- После секој завршен тренинг процентот на одредени карактеристики се зголемува ? Според мене, доколку на корисникот не му се овозможи некаков reward system, истиот е повоможно дека ќе престане да се враќа, со самото тоа би го занемарил и своето физичко здравје... Се разбира 100% флексибилност звучи како недостижен идеал на корисник што со јога започнува во своите 30ти... но со континуирана работа 20 години... кој би знаел ? Од друга страна, секој сака да се чувствува валидирано после добро завршена работа – зошто апликацијата не би го нудела тоа краткотрајно задоволство, а резултатите од самата активност она побитното, посполнувачко – долготрајно задоволство.

### **4. Персонализација**

- Не сите имаме исти желби, не сите имаме исти цели... но сите користиме иста апликација... Како поинаку освен можност на апликацијата да се персонализира до најситен детаљ за секој корисник? Сакате да го подобрите вашето кардиоваскуларно здравје? Можеби вашата мускулна маса ? Едноставно ја користите апликацијата за да ве потсети да испешачите 20 минути ? Не се грижете – вие побарувате – ние доставуваме.