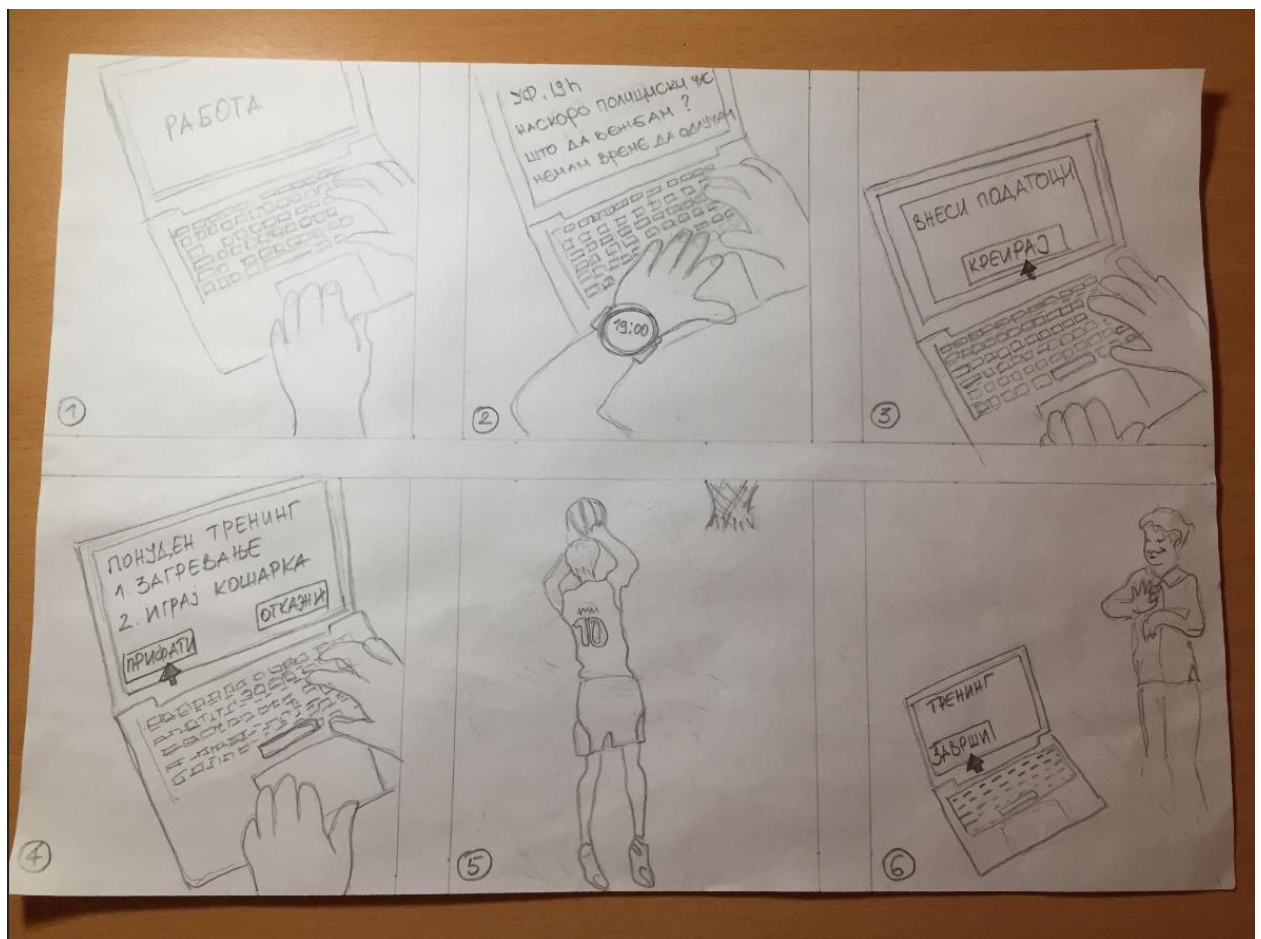


- Со цел да нема повторување на екраните со кои се претставени репрезентативните задачи, во првиот дел се вклучени само таблите со приказни за трите репрезентативни задачи со краток опис за истите, додека пак во вториот дел се прикажани екраните од досегашниот развој на апликацијата кои се поставени последователно и соодветствуваат на овие репрезентативни задачи.

1. Табли со приказни – Storyboards

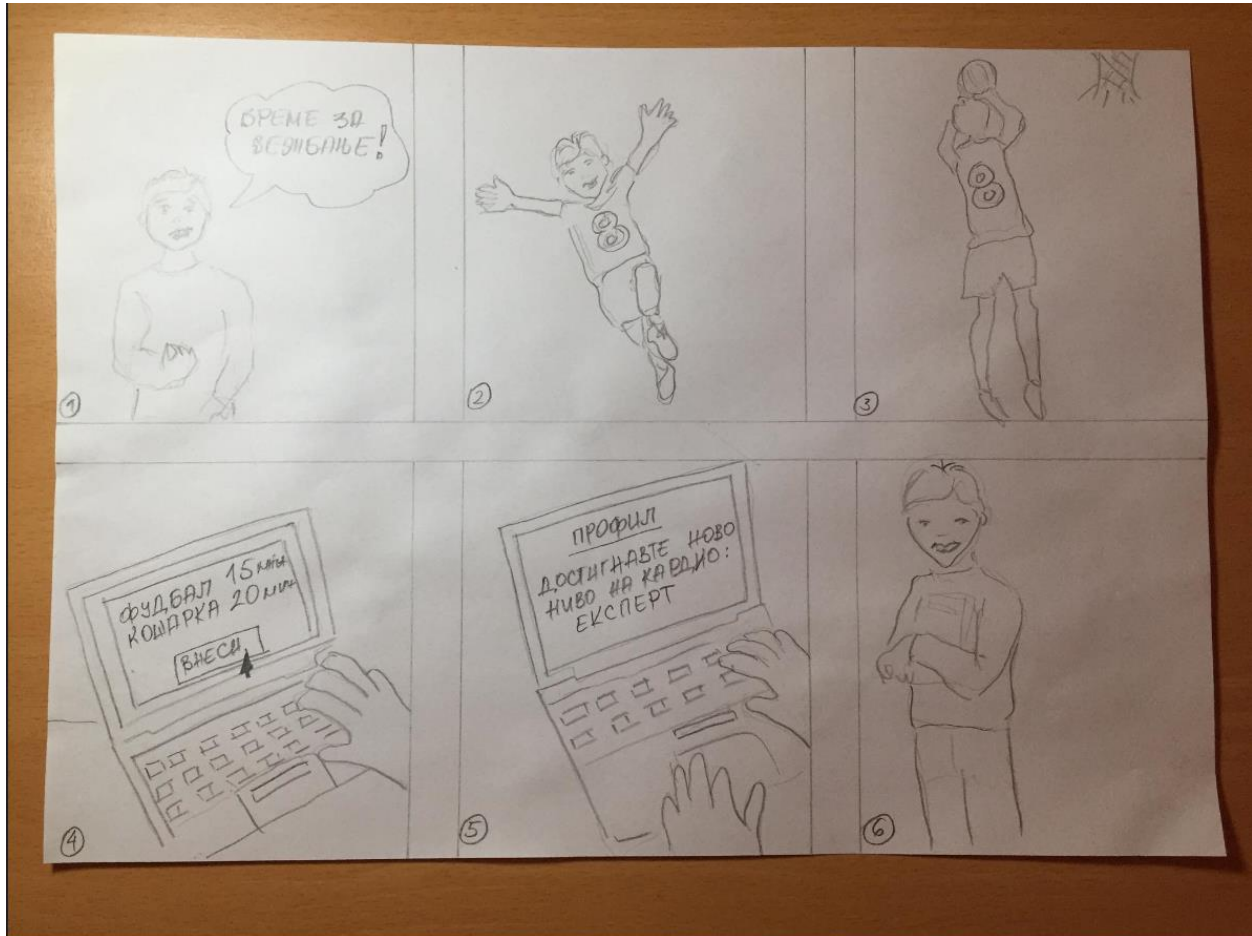
1.1 Storyboard број 1 – Вежбање за време на вонредни услови

- Модерен корисник - зафатен е голем дел од денот, нема ни време, ни енергија за да креира свој сопствен план за вежбање. Само кога би имало некаков систем кој би го направил истото врз база на неговите преференци....



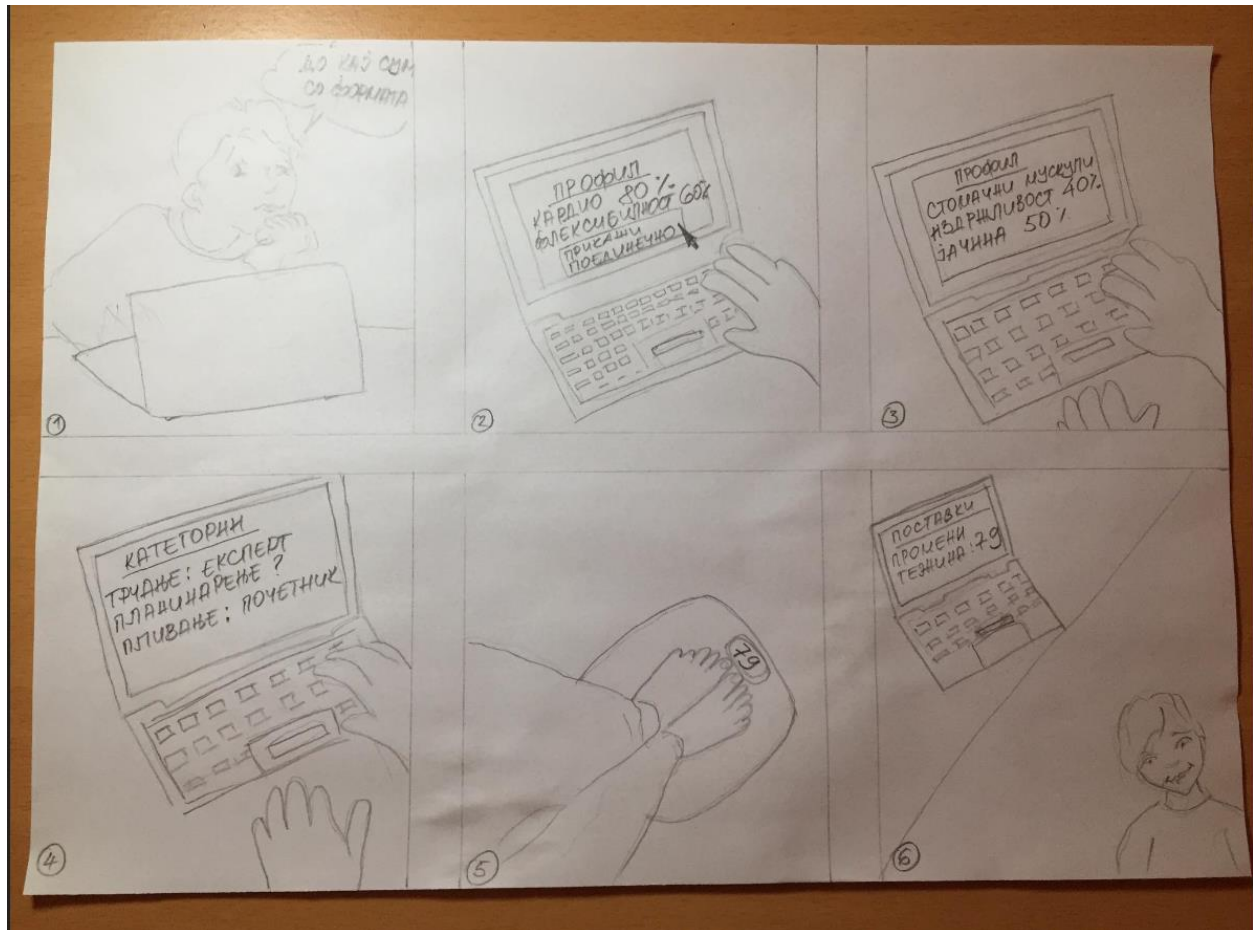
1.2 Storyboard број 2 – Можност за freestyle

- Ненадејна инспирација за тренинг различен од оној понуден од системот?
Системот го овозможува корисникот со можност да го внесе својот тренинг – сепак целта е здравје, некогаш едноличноста има сосема спротивен ефект.



1.3 Storyboard број 3 – Прогрес?

- Системот му овозможува на корисникот преглед на неговите нивоа на фитнес (генерално и на поединечни делови), како и можност за подесување на метриките и преференците со цел системот да генерира подобри тренинзи.

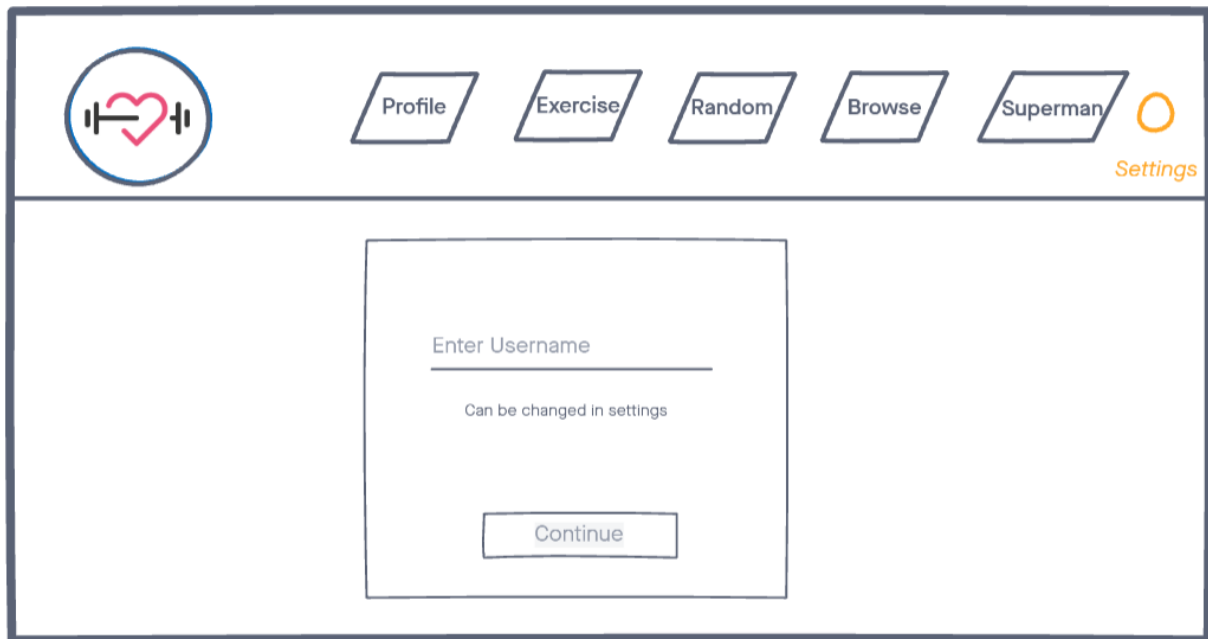


2. Интерактивна верзија на прототипот

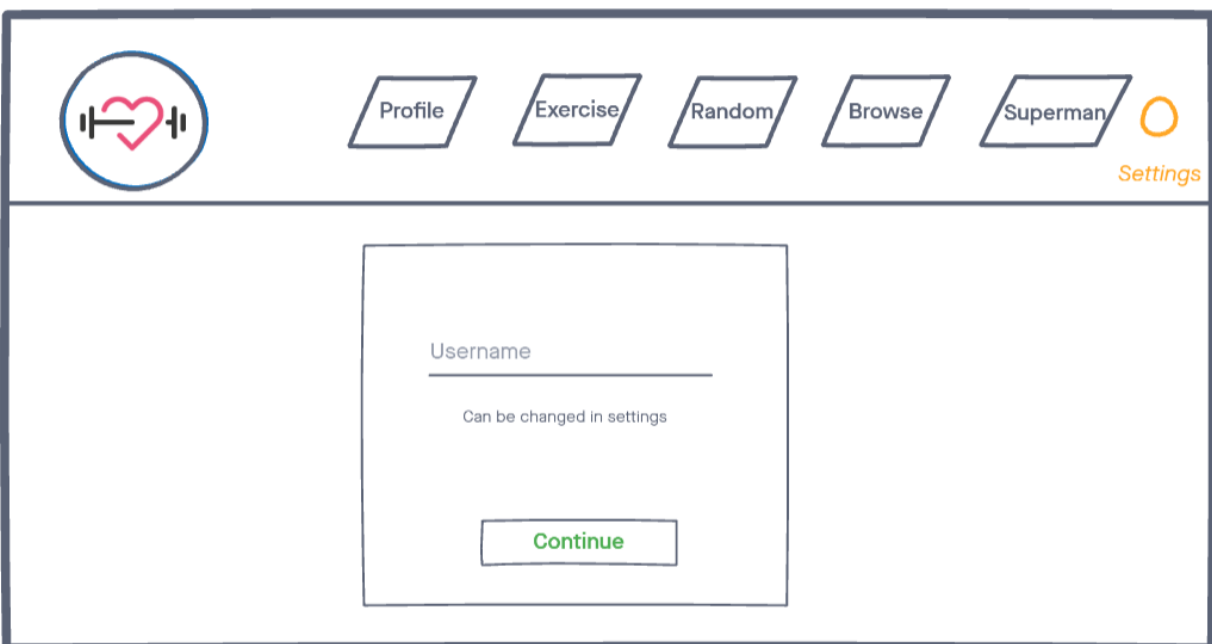
- Екраните се подредени така да соодветствуваат на дејствијата од репрезентативните задачи. Иако во описот на домашната работа е наведено дека делот со најава не е основна задача, сепак, како дел од првата приказна во делот за интерактивен прототип имам вклучено 2 екрани на кои е прикажан процесот на креирање на корисничка сметка. Истото е направено од причини што за да системот за физичко здравје генерира тренинг (ја

генерира најосновната задача на системот) истиот треба да биде базиран на параметри коишто корисникот ги предава на системот. Истите може да бидат изменети.


2.1 Storyboard број 1 – Вежбање за време на вонредни услови




Storyboard 1 shows the initial login screen. The header contains a logo (a heart with a barbell) and five navigation buttons: Profile, Exercise, Random, Browse, and Superman. A Settings button is located at the bottom right of the header. The main content area features a text input field labeled "Enter Username" with a placeholder text "Can be changed in settings" below it. A "Continue" button is positioned at the bottom of the input field.



Storyboard 2 shows the login screen after the user has entered their username. The header and navigation buttons are identical to Storyboard 1. The main content area features a text input field labeled "Username" with a placeholder text "Can be changed in settings" below it. A "Continue" button is positioned at the bottom of the input field, and the text "Continue" is highlighted in green.



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Check the enviroments
you're comfortable
exercising in
Select at least one

☐ Gym


☐ Outside


☐ Pool

☐ Home

Can be changed in settings

Create



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Check the enviroments
you're comfortable
exercising in

☒ Gym

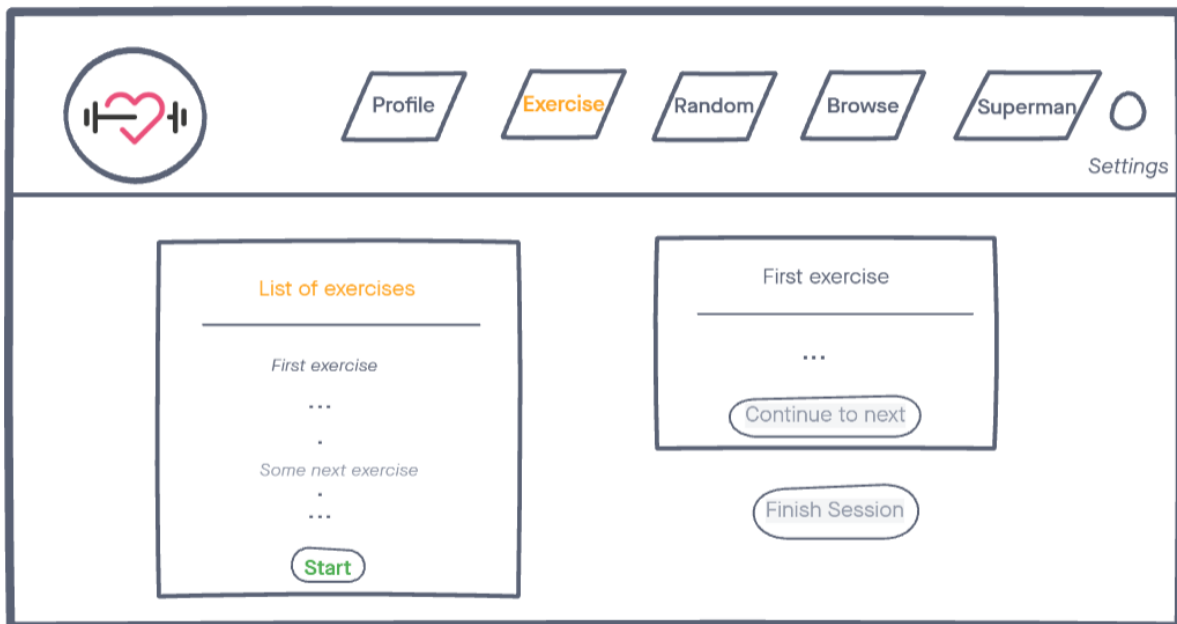
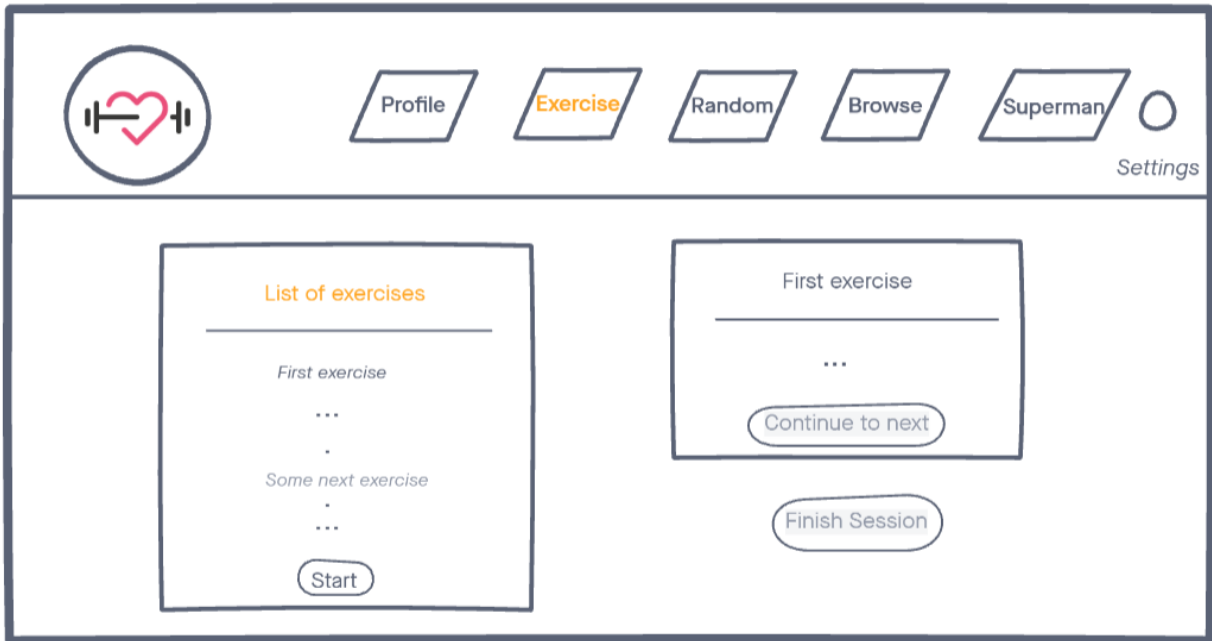
☐ Outside

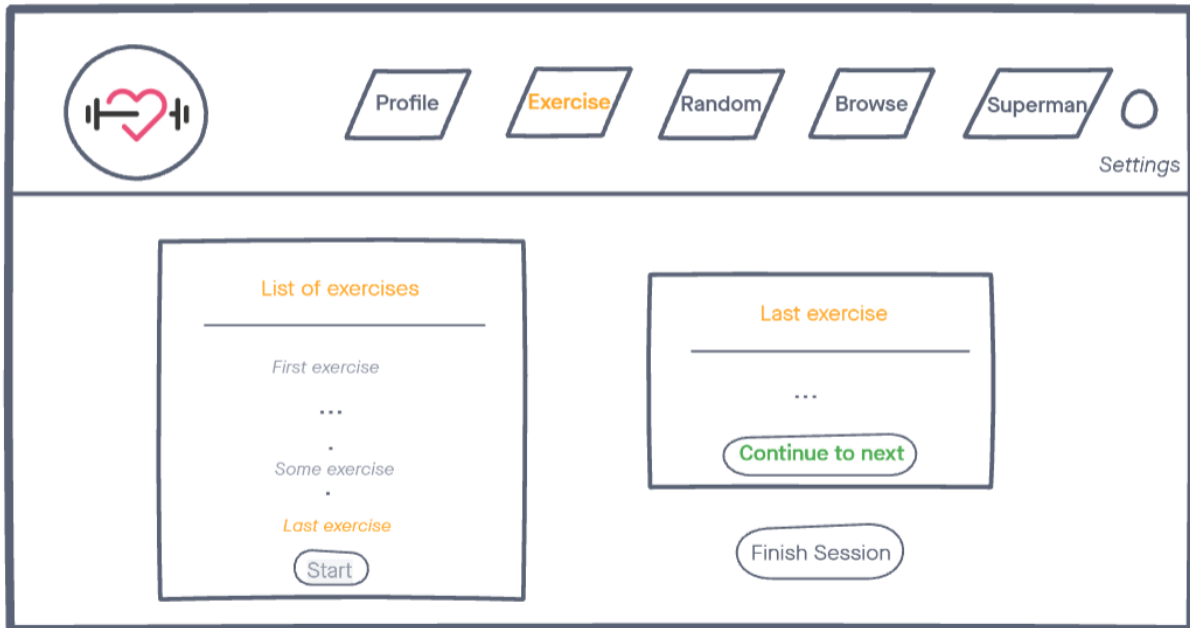
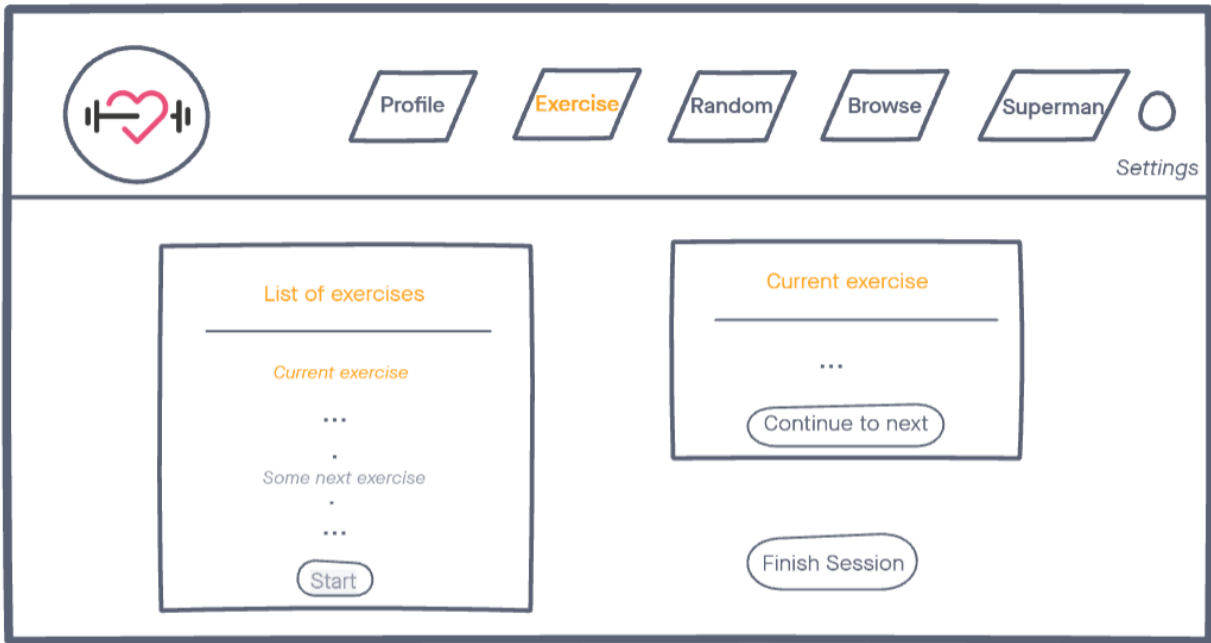
☒ Pool

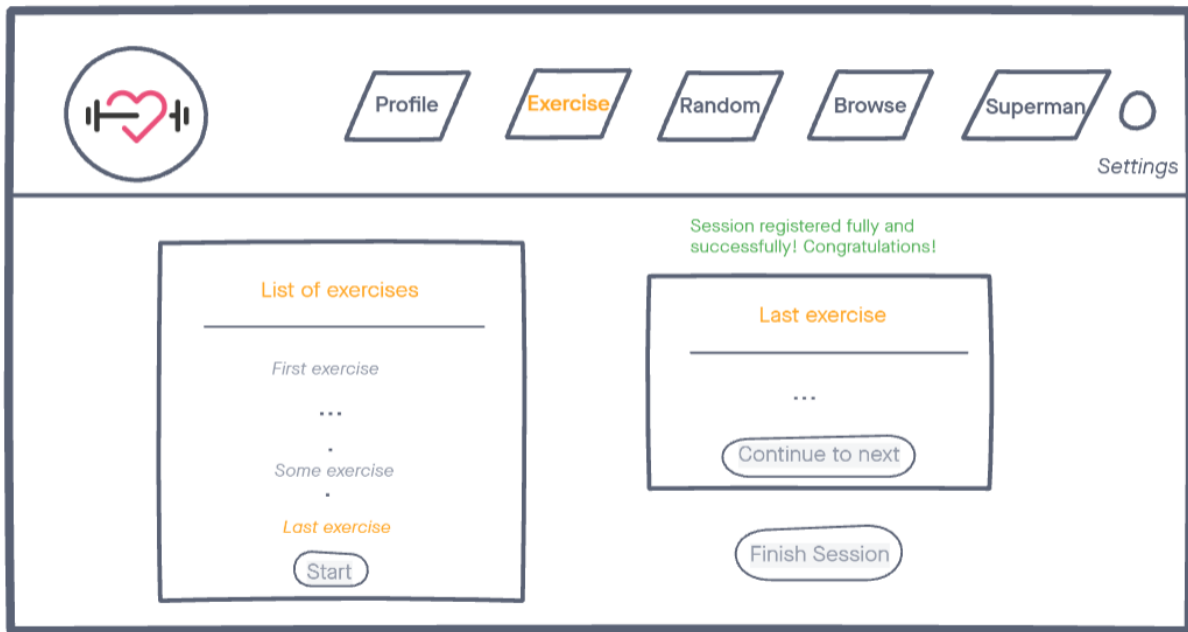
☐ Home

Can be changed in settings

Create







2.2 Storyboard број 2 – Можност за freestyle





ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Search exercise

Jumping Jacks

Jumping Jacks

Choose from category

Yoga

Calisthenics

...

Selected exercise: Jumping Jacks


Repetitions:


Sets:

Distance: km

Intensity: Low Moderate High Unknown

Enter Exercise



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Search exercise

Jumping Jacks

Choose from category

Yoga

Calisthenics

...

Entering distance is invalid action for this exercise!

Selected exercise: Jumping Jacks


Repetitions: 15

Sets: 3

Distance: 6 km

Intensity: Low Moderate High Unknown

Enter Exercise



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Search exercise

Jumping Jacks

Choose from category

Yoga

Calisthenics

...

Selected exercise: Jumping Jacks


Repetitions: 15


Sets: 3

Distance: km

Intensity: Low Moderate High Unknown

Enter Exercise



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Exercise entered successfully!

Search exercise

Jumping Jacks

Choose from category

Yoga

Calisthenics

...

Selected exercise: Jumping Jacks

Repetitions: 15

Sets: 3

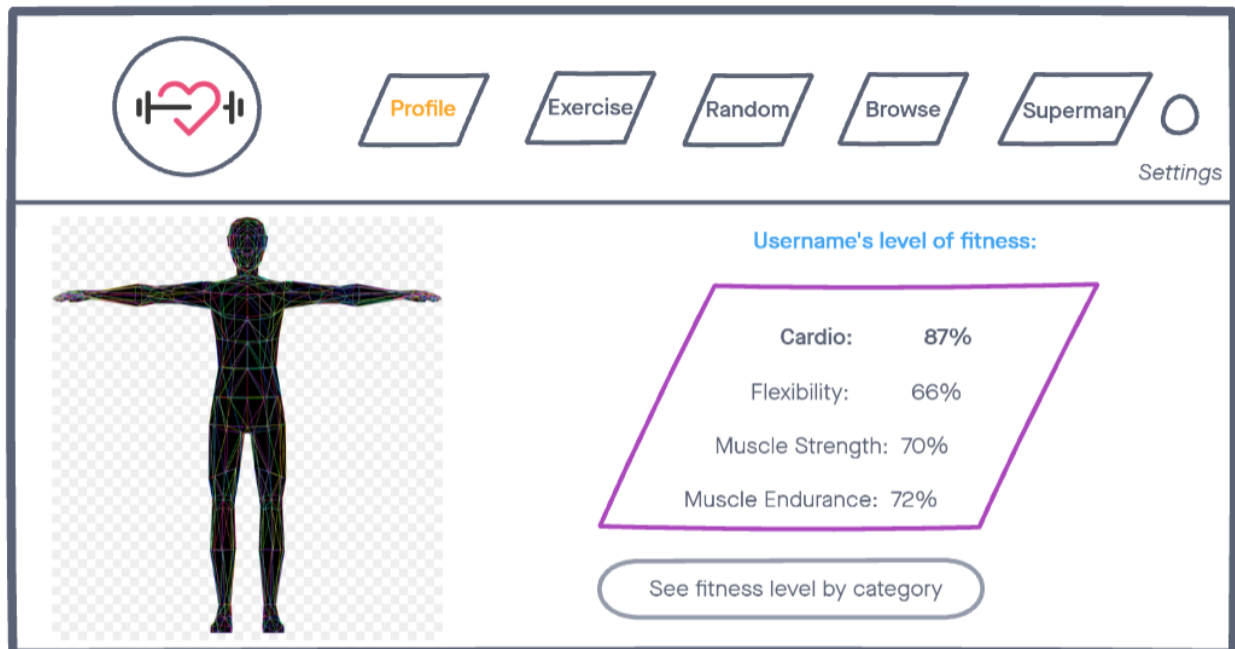
Distance: km


Intensity: Low Moderate High Unknown


Enter Exercise



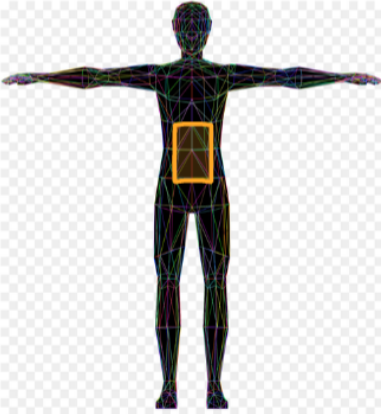
2.3 Storyboard broj 3 – Прогрес?





ProfileExerciseRandomBrowseSuperman


Settings




Username's level of fitness:

Cardio: 87%
Flexibility: 61%
Muscle Strength: 84%
Muscle Endurance: 66%

See fitness level by category



ProfileExerciseRandomBrowseSuperman

Settings

Categories

Yoga

Hatha YogaPower YogaKundalini Yoga

CalisthenicsRunningPowerlifting

Previous

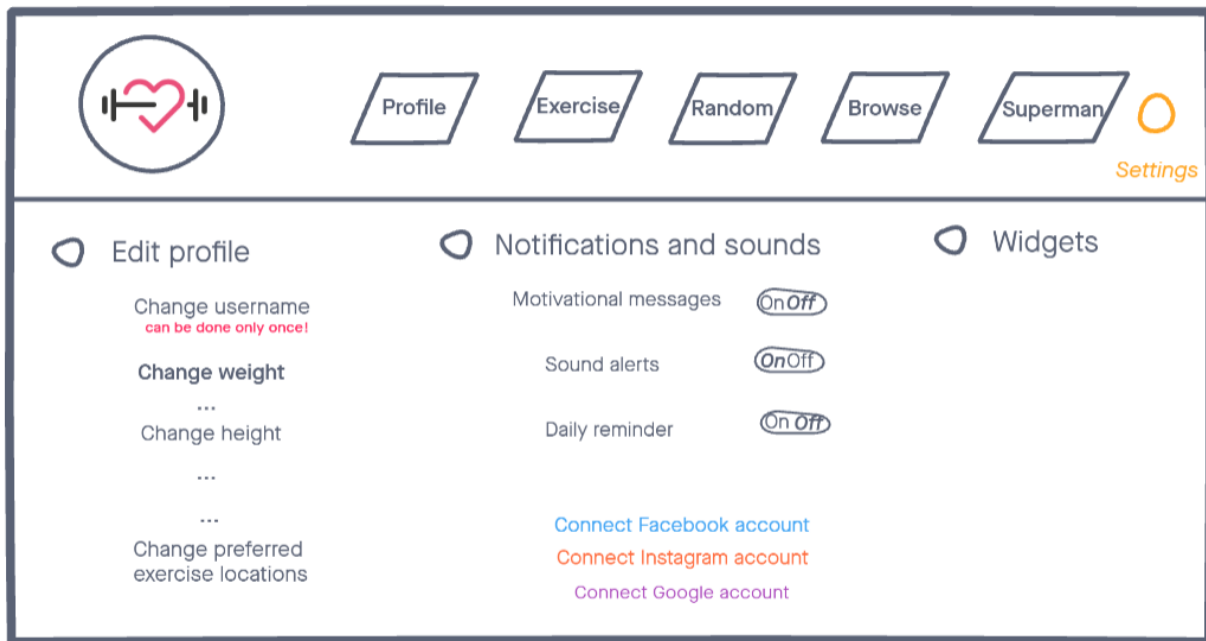
Current level of Power Yoga: Intermediate
Progress until next level: 98%

List of Exercises

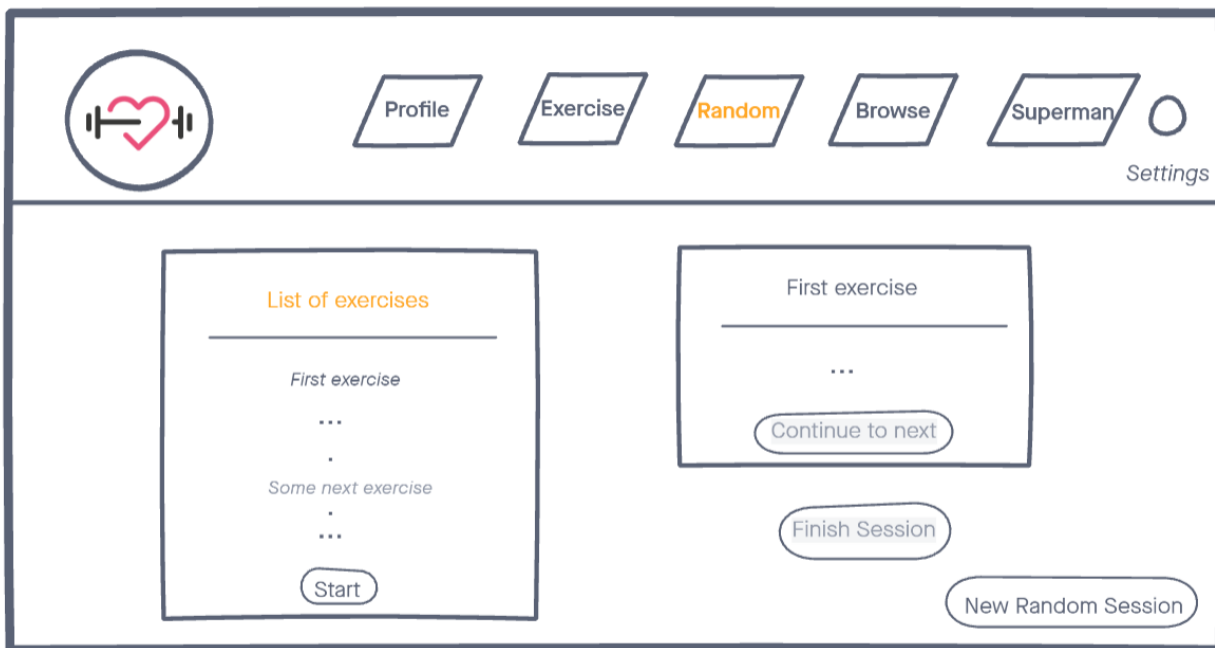
...
.
.
Start Session

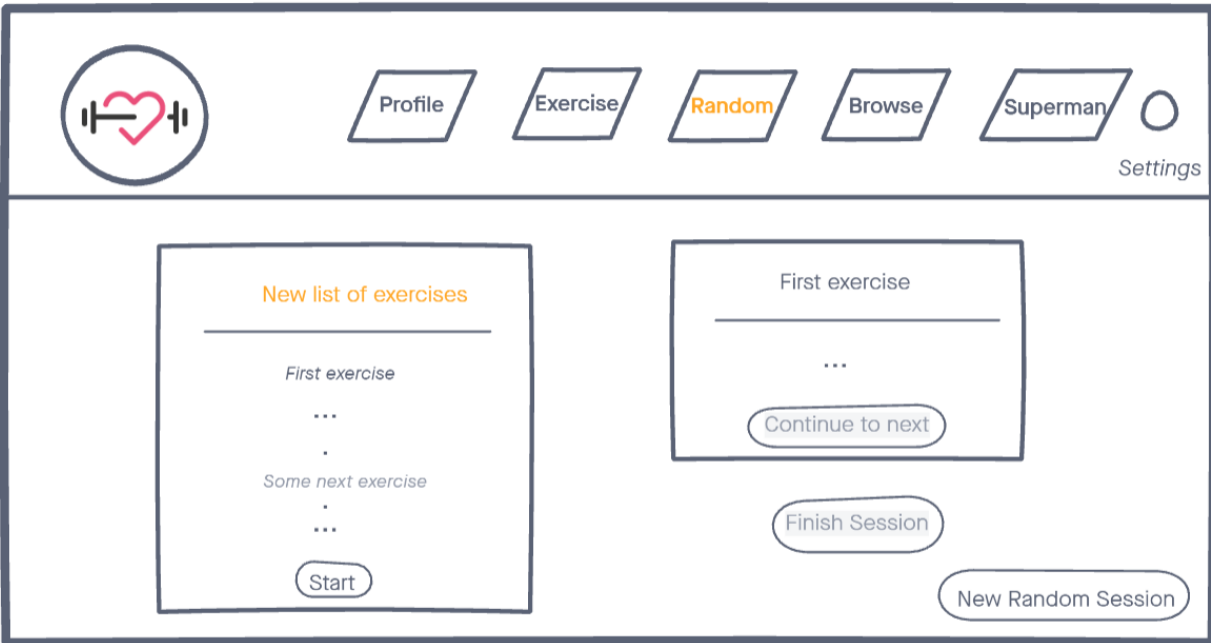
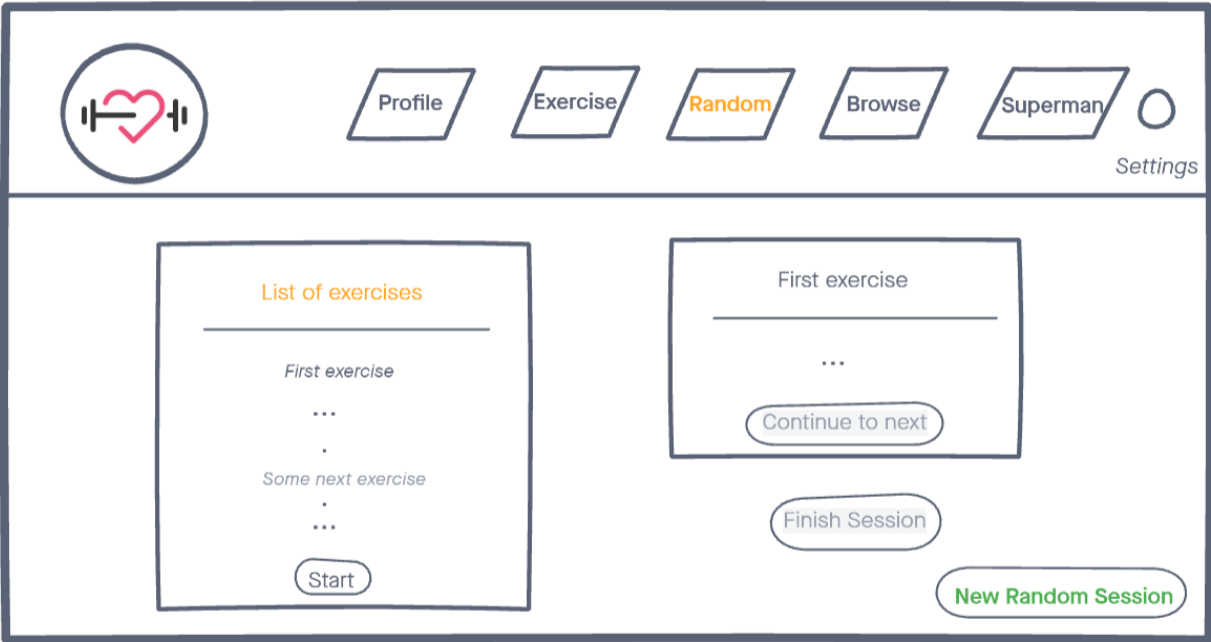
Random Session

Next



3.4 Дополнителен екран – секција Random





3. Упатство за користење на системот

Системот за физичко здравје би требало да ги поттикне/насочи/информира корисниците за одредени фитнес навики/практики на основа на афинитетите на корисникот, неговиот социјален круг и/или според проценка на системот.

За просечен корисник системот вклучува вежби кои корисникот може да ги изведува без или со минимална опрема, истиот да е персонализиран врз основа на неговите желби, опремата и средината во која што корисникот може да ја изведува физичката активност - растегнување, јога, трчање, скокање со јаже, планинарење, пливање, велосипедизам, HIIT тренинзи, (кик)бокс, вежби со своја тежина(thenics/calisthenics), вежби со тежини до 10/15kg...

Притоа за секоја категорија има х број на вежби поделени на нивоа (beginner, intermediate, expert), па со секој завршен тренинг корисникот добива поени што го носат кон следното ниво. Со секоја завршена вежба во зависност од истата, профилот на корисникот - составен од 4 компоненти - кардиоваскуларна издржливост, флексибилност, сила на мускул, издржливост на мускул се надоградува за одреден процент (истото придонесува во споменатите нивоа). Дополнително секоја категорија се дели на подкатегории - пример јога би се делела на power yoga, hatha yoga... Доколку сака, корисникот би можел да има freestyle активност (Superman/Superwoman) - пример комбинира трчање, некаков вид на јога, вежби за стомачни и чучњеви... истата активност може да ја внесе во системот кој пак во зависност од внесените параметри (темпо/времетраење...) доделува прогрес според споменатите принципи во соодветната категорија. Дополнително, ако корисникот не сака да следи програма може да избери опција random при што врз основа на неговата физичка подготвеност по однос на 4те компоненти апликацијата му нуди предлог сесија која корисникот може да ја прифати/одбие, истото може да го направи со листање на категориите/подкатегиите на системот каде корисникот добива тренинг сесии во однос на неговата физичка подготвеност.

Доколку корисникот започни тренинг сесија, истата може да ја прекине во било кој момент, со што системот би доделил соодветни поени во соодветните категории до моментот на прекинување на тренингот.

Во однос на функционалностите кои системот за физичко здравје сеуште ги нема – со цел поедноставување на внесот на физичка активност во секцијата “Superman/Superwoman” планирано е поврзување со различни апликации и виџети (пр. Smart watch, gps, health апликација (ios)).

3.1 Storyboard број 1 – Вежбање за време на вонредни услови

- Целта е предавање на персонализирани параметри на системот со цел истиот да генерира соодветна тренинг сесија за вашите барања, која после извршувањето би придонесла во зголемување на вашето фитнес ниво.

3.2 Storyboard број 2 – Можност за freestyle

- Целта е внес на податоци во системот за веќе извршена физичка активност (активност која не е генерирана од системот), со цел истата да контрибуира врз вашето целосно ниво на фитнес, а со самото тоа и подобри/поперсонализирани тренинзи генерирани од страна на системот за физичко здравје.

3.3 Storyboard број 3 – Прогрес?

- Целта е корисникот во секое време да може да го набљудува својот прогрес и неговото ниво на физичка подготвеност, без разлика дали станува збор генерално или пак за поединечни делови. Дополнително, идејата е корисникот да внесува временски точни податоци во системот со цел подобри/поперсонализирани тренинзи.