

# **Make Yourself Strong**

Análisis de necesidades

Proyecto de la asignatura Interacción Persona Computador

Grupo 10

D. Ramirez Ambrosi

J. I. Sánchez Méndez

J. Rodríguez Azpeleta

30 de octubre de 2014

# Índice

1. Inspiraciones	1
2. Punto de vista	1
3. Storyboard	1

## 1. Inspiraciones

A continuación exponemos las inspiraciones identificadas para la creación de la aplicación:

- **Tablas de entrenamientos:** Nos sirven de inspiración para la creación de iconos en la página. También para ejemplificar los diferentes ejercicios y mostrar de forma resumida como se deben realizar. La figura 1 muestra una tabla de entrenamiento.
- **Cuadernos:** Sirven para apuntar cualquier cosa. En ellos se inspirarán los registros de actividad del usuario, tanto la entrada de información como su presentación.
- **Combinación de colores azules, blancos y grises:** Una mezcla de colores que inspire paz y tranquilidad, de forma que los usuarios de la aplicación se sientan cómodos al navegar por la página.
- **ingdirect.es:** Nos gusta su estilo, su estructuración de menús, su diseño moderno y limpio. Tomaremos ideas de ella para el diseño final de la aplicación.
- **MyFitnessPAL:** Aplicación que hemos encontrado similar a nuestra aplicación objetivo. Esta aplicación se centra principalmente en la nutrición, mientras que nuestro caso la atención principal está en los entrenamientos.

## 2. Punto de vista

El punto de vista a desarrollar invita al usuario a darse cuenta de que “*con buenos consejos, cualquiera puede ser su propio entrenador personal*” y que “*ponerse en forma es fácil con un poco de ayuda*”. De esta forma, no hace falta contratar los servicios de un entrenador personal o apuntarse a un grupo organizado con horarios rigurosos e inflexibles. En cierta forma permite “*disponer de flexibilidad de horarios*” y “*otorga la capacidad de organizar los entrenamientos propios sin dependencias de horarios o personas*”.

Evidentemente, estos últimos puntos no son tan flexibles como uno quisiera desear. Como en cualquier otro campo, alcanzar una meta requiere dedicación y esfuerzo, para lo que se requiere regularidad. Sin embargo, el hecho de no tener que depender de estar a una hora concreta en cierto sitio o esperar que alguien asigne los ejercicios a realizar sí que permite una mayor flexibilidad al usuario, que puede ser autosuficiente.

También cabe mencionar el cambio en el tema de la página que hemos visto necesario. Inicialmente, el foco de atención se centraba en el **entrenamiento de fuerza** y, actualmente, el tema ha sido abierto y ampliado al **entrenamiento físico en general**, llegando a incluir en segundo plano el tema de la **alimentación** y nutrición.

1. Skippin contra pared.	2. Tumbarse boca arriba + salto.	3. Braceos con mancuernas.
		
4. Tijeras sin rebote.	5. Tumbarse boca abajo + salto.	6. Abdominales con piernas relajadas.
		
7. Llevar pie a mano opuesta.	8. Saltos 2º de triple.	9. Saltos a pies juntos sin flexionar rodilla
		
10. Rotadores sentado con o sin balón.	11. Skippin atrás.	12. Skippin cabaret.
		

Figura 1: Tabla de entrenamiento, en este caso representa una rutina de ejercicios

### 3. Storyboard