



# Prosjektrapport for gruppe 32

- s193379 - Amund Ring
- s198747 - Ida Vikaskag Salvesen
- s193467 - Stine Marie Aas Grumheden
- s193323 - Christopher Aspel

## Innholdsfortegnelse:

### 1. Oppstartsfasen

- 1.1 Første gruppemøte
- 1.2 Tema
- 1.3 Planlegging
  - 1.3.1 Gantt-diagram
  - 1.3.2 Arbeidsfordeling
  - 1.3.3 Arbeidsverktøy
- 1.4 Kravspesifikasjon

### 2. Prosjektgjennomføring

- 2.1 Uke 1
- 2.2 Uke 2
- 2.3 Uke 3
- 2.4 Uke 4
  - 2.4.1 Alpha-test
  - 2.4.2 Tilbakemeldinger på alpha-test
  - 2.4.3 Konklusjoner fra alpha-test

### 3. Universell utforming

- 3.1 WCAG-standard
- 3.2 Lynx

### 4. Sluttresultat

- 4.1 Resultat i forhold til forprosjektsrapporten
- 4.2 Gantt-diagram / Milepælsplan
- 4.3 Utseende og utforming
  - 4.3.1 Utseende
  - 4.3.2 Utforming
- 4.4 Innhold - kort info om hver enkelt underside og use cases
  - 4.4.1 Forside
  - 4.4.2 Trening
  - 4.4.3 Hvorfor trene
  - 4.4.4 Øvelser

- 4.4.5 Før- og etterprosjekt
- 4.4.6 Trene hvor
- 4.4.7 BMI- og BMR-kalkulator
- 4.4.8 Kosthold
- 4.4.9 Om kosthold
- 4.4.10 Oppskrifter
- 4.4.11 Ukesmeny
- 4.4.12 Favoritter
- 4.4.13 Ernæring
- 4.4.14 Personlig trener
- 4.4.15 Lenker

## **5. Videreutviklingspotensiale**

- 5.1 Innloggingsfunksjon
- 5.2 neste "løkke" på oppskriftsiden
- 5.3 En kalkulator til
- 5.4. Kostholdsplan/treningsdagbok
- 5.5 Utvide til andre byer
- 5.6 Forbedringer
  - 5.6.1 Mobil-løsning
  - 5.6.2 CSS-arket
  - 5.6.3 Endring av stil-ark
  - 5.6.4 WCAG

## **6. Konklusjon**

- 6.1 Samarbeid
- 6.2 Evaluering av sluttresultat

## **7. Kildeliste**

- 7.1 Bilder
  - 7.2 Tekst
  - 7.3 Video
- 

## **Innledning**

Dette er rapporten for prosjektarbeidet i webprosjekt 2013. Oppgaven gikk ut på å lage en webside med tema vi selv ville syntes var interessant å lage med CSS 3, HTML 5 og Javascript eller PHP.

### **1. Oppstartsfasen**

#### **1.1 Første gruppemøte**

Etter å ha fått tildelt gruppe, møttes gruppemedlemmene for første gang den 24. oktober og ble enige om å ha første offisielle gruppemøte lørdag 26. oktober. Før første gruppemøte hadde vi allerede blitt enige om at vi ønsket å lage en webside om trening og kosthold. Denne dagen ble vi enige om hva slags verktøy vi ønsket å bruke under prosjektet og hvor ofte vi skulle møtes. Vi valgte å ha relativt hyppige møter, hver tirsdag og torsdag og i tillegg en gang per helg. Det at det ikke gikk så mange dager mellom hvert møte, tenkte vi ville oppmuntre til god fremgang og regelmessig arbeid med prosjektet. Vi ble enige om å tenke litt

på hvem som skulle være gruppeleder til neste møte.

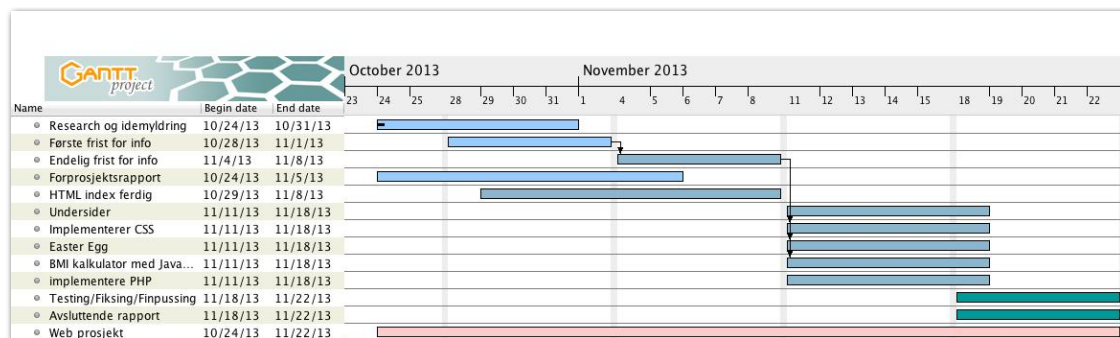
## 1.2 Tema

På første møte kom vi raskt frem til en enighet om at siden vår skulle omhandle trening og kosthold. Vi ønsket at siden skulle gi tips til studenter med hvor de kunne trene i Oslo og hva hvert enkelt senter kunne tilby. Sammen med dette ville vi gi brukeren raske tips til hva slags treningsøvelser de kunne utføre og hvordan de skulle utføres. Vi ville beskrive dette ved hjelp av både tekst og bilde. Videre tenkte vi at kombinasjonen av trening og et godt kosthold er viktig. Dermed valgte vi også å gi brukeren en oversikt over oppskrifter og en fin ukesmeny. Vi mener dette er noe som en hver student, eller generelt en hver person, vil dra nytte av å kunne få rask informasjon om. Da trening og sunn kost er viktig, og blitt en stor trend i dagens samfunn. En annen årsak var fordi vi mente vi hadde enkel tilgang til mye informasjon, og en interesse for temaet. Dette ville gjøre det enkelt for oss å få inn det stoffet vi ønsket, og komme i kontakt med flere personlige trenere, og en ernæringsstudent. Vi mente at vi da ville få en bra mulighet til å fokusere mer på det visuelle med siden (CSS og JavaScript), slik at vi kunne ende med det ønskede resultatet.

## 1.3 Planlegging

### 1.3.1 Gantt-diagram

I løpet av våre to første møter hadde gruppen satt sammen en generell plan for hvordan prosjektet skulle gjennomføres. Vi satte tidsfrister for når forskjellige milepæler i prosjektet skulle være ferdigstilt. Den første tidsfristen var innlevering av forprosjektsrapport som skulle stå klar onsdag 30.oktober. Vi valgte å visualisere prosjektets planlagte fremgang ved å lage et Gantt-diagram. På denne måten kunne vi få en god oversikt over den planlagte tidsbruken. Vi satte frister for blant annet når det aller meste av innhold og materiale til websiden skulle være innsamlet, når vår index-side skulle stå klar, samt når vi skulle begynne arbeid på de forskjellige undersidene, easter-egg, samt implementering av JQuery, CSS og PHP.



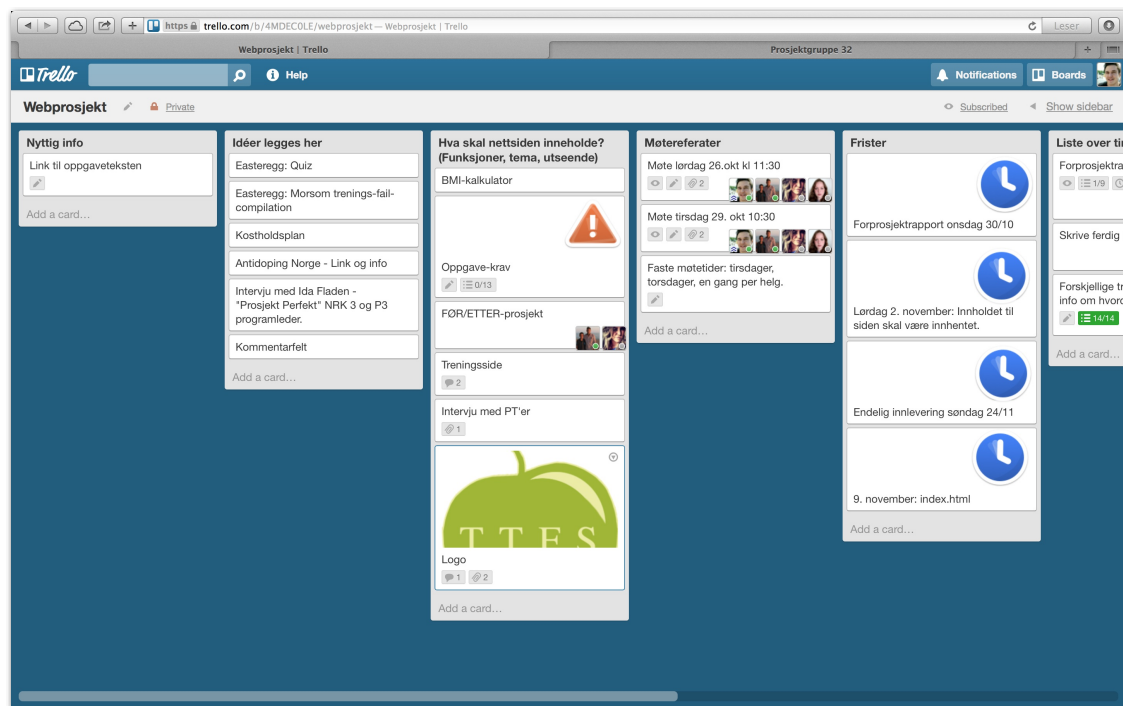
Gantt-diagrammet som ble brukt i forprosjektsrapporten

### 1.3.2 Arbeidsfordeling

Når det gjaldt arbeidsfordeling bestemte vi oss for å deligere arbeidsoppgaver fortløpende på møter etter behov. Gruppemedlemmene skulle selv velge oppgaver utifra en prioriteringsliste. Amund ble valgt som gruppeleder og Ida fikk fast jobb som møtereferent.

### 1.3.3 Arbeidsverktøy

Vi ble enige om å bruke tjenesten GitHub for organisering av kode og filer. Github har gitt oss god oversikt over kode som er blitt skrevet og hva andre gruppedeltakere har jobbet med. For organisering av prosjektet forøvrig ble vi enige om å ta i bruk en nettsideløsning på [trello.com](https://trello.com). Trello er et verktøy for organisering av prosjekter. Tjenesten bruker et listesystem hvor man enkelt kan legge til kategorier over ting som må gjøres, og gir en veldig god oversikt. Den er veldig enkel å ta i bruk og ganske selvforklarende. Man kan tildele oppgaver til forskjellige gruppemedlemmer, lage avkryssningslister og sette frister på arbeidsoppgaver. Trello har hjulpet oss med å holde oversikten over alt fra hva som må gjøres når, gamle idéer som vi valgte å ikke bruke, til når vi har holdt møter og hvem som arbeider med hva til enhver tid.



Skjerm bilde fra trello.com

#### 1.4 Kravspesifikasjon

I tillegg til forprosjektrapporten, skulle det leveres en enkel kravspesifikasjon til prosjektet. Her valgte vi å gjengi alle formelle krav som var gitt i oppgaveteksten i tillegg til alle krav vi selv hadde satt til nettside-innhold. Kravspesifikasjonen kan leses [her](#).

## 2. Prosjektgjennomføring

### 2.1 Uke 1

Etter første møte 26.10.13 hadde vi fort kommet frem til hvordan vi ønsket å jobbe, og hva vi skulle jobbe med. Årsaken til at vi valgte å ha en side om trening og kosthold var fordi vi følte at det ville være lett for oss å få inn mye stoff som kunne brukes til å utforme en bra side. Vi mente at det da ville bli mer tid til å jobbe med det visuelle av siden med PHP, JQuery og CSS.

I første omgang, så fordelte vi ut forskjellige oppgaver oss imellom, hvor Stine skulle utforme logo, bakgrunn og fargepalett til siden. Amund skisserte brukergrensesnittet for siden og begynte på index-siden. Christopher skulle se etter hvilke personlige trenere som vi kunne kontakte for et intervju. Han samlet også informasjon til hva vi tenkte å ha med oss i intervjuet. Ida startet med før/etter prosjektet, som hun og Christopher skulle utføre. Hun kontaktet Elixia for et samarbeid med dem, og fikk gratis medlemskap for Christopher som kunne benyttes under prosjektet. Hun så også på hvilke øvelser (styrke, kondisjon...) som vi ville ha med på siden.

### 2.2 Uke 2

I starten av den andre uken hadde vi samlet inn en del informasjon, og i sammenheng med forprosjektrapporten fikk vi et raskt bilde av hvordan vi ønsket å jobbe videre. Fristen for rapporten var 30. oktober. Stine laget et førsteutkast på Gantt-diagrammet for å gi en visuell representasjon over milepælsplan

Oversikt:

- Research/idémyldring 24-31 okt
- Innhenting av info 2 deadlines: 2.nov – 9.nov
- Forprosjektrapport 24.okt - 30.okt
- HTML index 24.okt - 10.nov
- Undersider 10.nov - 18.nov
- Før/etter prosjekt: 30.okt – 18.nov
- Implementering CSS: 10.nov - 18.nov
- Implementering av php: 10.nov – 18.nov
- Easter Egg: 9-18.nov
- BMI kalkulator 9-18.nov

- Testing/fiksing 18-22nov
- Avslutnings-rapport 18-24nov

Christopher hadde bygget opp forprosjektsrapporten i CSS og vi hadde fylt inn alt innhold. Vi ble ferdig med spørsmålene som skulle bli stilt i intervjuet til personlige trenere og ernæringsstudenten. Ida kontaktet ernæringsstudenten og Christopher kontaktet personlige trenere.

Neste møte vi hadde samme uke, 31. oktober, så laget vi en oversikt over hvilke kategorier og undersider vi skulle ha. Dette gjorde det enkelt for oss å finne ut hvor vi måtte begynne for å komme i gang med selve siden. Amund fortsatte på index.php, som ville være stammen for siden vår. Vi gikk bort fra ideen med å vente med CSS til index-siden var helt ferdig og implementerte den med det samme.

Kategoriene og undersidene vi satte opp:

- Hovedsiden: Generell info om siden vår
- Trening: Hvorfor trene, Øvelser, Før/etter-prosjekt, Anbefalte senter
- Kosthold: Generelt om kosthold, Oppskrifter, Ukesmeny, Våre favoritter, Ernæring - intervju med ernæringsstudent
- Personlig trener: Generelt om personlig trener, Intervju
- Lenker: Relaterte underlenker: Trening, Kosthold, Generell informasjon
- Om oss: Om oss i gruppen, Kontaktinformasjon

Stine satte opp en felles mappe for gruppen på GitHub og vi tok en kjapp gjennomgang i hvordan vi kunne bruke dette som et verktøy. Ida begynte med å utforme undersidene for det som skulle stå under kategorien trening.

I det første møte hadde vi snakket om å bli ferdig med index-siden og samle inn all informasjon før vi begynte med undersider, PHP, CSS, JQuery. Vi innså nå at dette var en flaskehals. Ikke all info var samlet inn, så Stine begynte på en bilde-navigerings-meny for oppskrifter og treningsøvelser skrevet i JQuery.

Neste møtet samme uke 2. november, så startet vi med selve innholdet på undersidene, som vi da koblet til index.php med php-include. Ida begynte å skrive tekst for øvelser under trening, og oppskrifter som vi ville ha under kosthold. Christopher begynte å jobbe med en BMI-kalkulator, skrevet i JQuery. Stine satte i gang med en bilde-karusell, som vi skulle ha på forsiden vår. Karusellen hadde til hensikt å gi en kjapp oversikt til innholdet og for å navigere til noen av undersidene. Hun skulle videre jobbe med design for siden med logo, og bakgrunnen. Amund laget et system for undersidene og koblet de til index siden med php.

### 2.3 Uke 3

Første møtet denne uken gikk vi gjennom det innholdet vi hadde fått samlet, og så på svarene vi hadde mottatt fra de personlige trenerne. Vi hadde ikke fått svar fra ernæringsstudenten, og sendte en purring til henne. Christopher begynte å skrive HTML for intervju av personlige trenere. Ida jobbet videre med oppskriftene og ukesmeny. I reasearch perioden hadde vi kommet over flere blogger og internettsider vi ønsket å bruke innhold fra. De største som bama.no og wikipedia.com, bestemte vi at det holdt å vise til kilde, men besluttet å kontakte en blogger for å spørre om tillatelse til å bruke hennes innhold. Ida kontaktet Trine Sandberg som ga oss lov til å bruke innholdet på triesmatblogg.no.

Vi diskuterte inndelingen av siden og kom frem til at vi hadde for mange undersider. Vi slo sammen flere av undersidene.

Den 06. november henvendte vi oss til en i gruppe 17 til å utføre en test på siden vår, og gi en konstruktiv tilbakemelding. Hvordan det ble gjort står i punkt 2.4.1. Se punkt 2.4.2 for tilbakemeldingene. Vi diskuterte resultatet og la planer til hvordan vi skulle gjøre forbedringer senere samme dag.

Senere i uken måtte Ida reise til Bergen, men vi ble enig om å holde kontak. Ida jobbet med med å få alle oppskriftene ferdigskrevet, sammen med ukesmenyen. Frist var satt til 18. november.

Vi hadde diskutert frem og tilbake hvorvidt vi skulle ha en mobilløsning for siden. Vi kom på at menyen var gjort på en måte som gjorde det umulig å navigere på siden med touch funksjoner. Hover funksjonen i JQuery fungerte med touch men ikke mouseenter og mouseleave funksjonene. Stine begynte på en mobil løsning ved hjelp av media query i CSS. Siden vi var såpass sene i prosessen med å implementere en mobilløsning har denne blitt svært enkel. Funksjoner som easteregg har blitt tatt helt ut i denne versjonen og funksjonen for økt kontrast er også tatt ut.

Vi ble enige om hvordan easter-egget skulle fungere og Stine skrev JQuery for å få frem en "fail-compilation" av treningsvideoer.

### 2.4 Uke 4

På første møtet denne uken, 12.november; Ida dro rett til Elixia for å ta bildene som skulle benyttes på undersiden øvelser i kategorien trening. Videre den dagen skrev Ida ferdig om de øvelsen som manglet og

skrev inn ukesmenyen i php-dokumentet. Resten av gruppen jobbet videre med utformingen av siden.

Neste møte 14.november gikk vi gjennom siden for å se hva som manglet. Mye av innholdet var enda ikke samlet inn så vi ble enige om å ha det resterende innholdet ferdigstilt til 17.november så vi kunne begynne med sluttrapporten. Vi kom frem til at det var noen små mangler på undersidene, som måtte gjøres ferdig og ferdigstille all CSS, PHP og JavaScript. Når siden var helt ferdig i forhold til innholdet, henvende vi oss til en annen gruppe for å gjøre en ny test på siden. Dette ble gjort av gruppe 13 (se punkt 2.4.1). Ut ifra de nye tilbakemeldingene vi fikk (se punkt 2.4.2) så ble det tatt en avgjørelse om å skrive om hele CSS arket, for å lage mer generelle regler for undersidene. Dokumentet ble redusert fra 1300 linjer til omlag 800. Siden fikk også en bedre flyt ved at marginer var like over alt på siden og at bildene på siden ikke alle hadde individuelle regler. Vi sa oss enige i at kontrasten var for dårlig på mye av skriften i forhold til WCAG. Vi besluttet å lage en funksjon for økt leselighet. Vi gikk også over de andre punktene, for å rette opp feil som ble nevnt av gruppe 13.

#### **2.4.1 Alpha-test**

Vi har i samarbeid med gruppe 13 og en fra gruppe 17 utført en alpha-test på hverandres sider. Intensjonen med dette var å få en generell tilbakemelding på funksjonene, designet og få sjekket at alt fungerer som det skulle.

Testingen ble utført 6. november av en fra gruppe 17, og 21. november av gruppe 13, og varte en drøy time. Ting som ble sjekket og testet var som følgende:

- Alle lenker
- JQuery-funksjoner
- Tilbakemeldinger på design
- Eventuelle mangler på siden.
- Positive/negative sider ved design, funksjoner og bilder.

#### **2.4.2 Tilbakemeldinger på alpha-test**

Fra Alpha-testen den 6.november av en fra gruppe 17 kom det følgende tilbakemeldinger:

- Sette samme font på overskrift/logo og tekstbolkene.
- Ha lik padding/margin på alle sidene, for å få en bedre sammenhengende flyt
- Sette inn css regler for når vinduet minimeres (mobilløsning)
- Rette opp feil på meny navigeringen på toppen av siden, da den ene "boksen" for Kalkulatoren havnet på en ny linje enn de andre "boksene".

Fra Alpha-testen den 21.november av gruppe 13 kom disse tilbakemeldinger:

- Burde ikke ha understrek på overskriftene da de ser ut som lenker
- Karusellen burde stoppe å rotere når man holder musen over
- Deler av siden som ikke består kontrasttesten til WCAG (farger/knapper), som burde justeres med tanke på de med dårligere syn.
- Hover-knappen på navigeringen fungerer ikke uten js.
- Noen bilder mangler fra siden

#### **2.4.3 Konklusjoner fra alpha-test**

Fra Alpha-testen 06.november Vi var enige i at fonten burde være lik over hele siden og at dette ville gi bedre flyt. Vi satte også i gang med å sette padding og marginer på elementene på siden for å få en overenstemmelse. Vi var uenige innad i gruppen hvorvidt vi skulle ha en mobilløsning. På den ene siden var det svært tidkrevende. Siden ville komme opp på nettleseren på en mobil, men innholdet ville være svært lite og det ville vært vanskelig å få en oversikt på siden med mindre skjerm. Feilen i navigerings menyen ble rettet opp.

Fra Alpha-testen 21.november Vi sa oss enige i at overskriftene så ut som lenker. At karusellen skulle stoppe å rotere når man hold musepeker over var en god idé. Dette skulle vi se mer på dersom det var tid. Vi prøvde på andre nettlesere for å se om vi kunne finne den samme feilen med at bilder ikke kom opp, men fant den ikke. Vi var enige i at kontrasten var for lav på flere steder på siden og bestemte oss for å lage en funksjon i JQuery for å øke leselighet. Gruppen påpekte også at man ikke kan navigere på siden uten JQuery. Vi diskuterte dette og besluttet at det var for sent i prosessen og gjøre store endringer. Dessuten er siden godt leselig i tekstbaserte nettlesere som lynx.

### **3. Universell utforming**

Under utformingen av websiden har vi lagt vekt på at informasjonen som finnes skal være tilgjengelig for alle brukergrupper. Måten vi har gjort dette på er blant annet ved å sørge for å alltid bruke riktig type tagger i HTML-koden, alltid inkludere en alternativ tekst til bilder, bruke gode lenkenavn og sørge for at siden ser bra

ut i en Lynx-leser. Et alternativt stilark har økt kontrast og større skrifttype. Vi bruke verktøyet Vi brukte verktøyet Colour Contrast Analyzer for å sørge for at kontrasten var høy nok. Kontrastene validerer på nivå AAA.

### 3.1 WCAG-standard

Det er et krav at alle nye nettsider skal følge WCAG-standard på nivå A og AA. WCAG er en teknisk spesifisering som ble vedtatt i 2008 og som ble formelt godkjent som internasjonal standard i 2012. WCAG 2.0 er bygd opp av fire hovedprinsipper, som understøttes av 12 retningslinjer og 61 testbare suksesskriterier.

Vi har fulgt WCAG-standardens prinsipper på blant annet følgende måter:

- Alt ikke tekstlig-innhold som presenteres for brukeren, har et tekstalternativ som har samme formål. Alle bilder har blitt gitt en alternativ, beskrivende tekst.
- Innhold er enkelt å skille fra hverandre. Vi har lagt vekt på å velge tekstfarger som har høy nok kontrast i forhold til bakgrunn. Videre har vi sørget for at farger ikke er brukt som eneste visuelle virkemiddel for formidling av informasjon, for eksempel ved å markere linker ikke bare ved farge men også ved understreking.
- Tekst og innhold kan førstørres og forminskes uten at informasjon går tapt.

### 3.2 Lynx

Lynx er den mest utbredte tekstbaserte webleseren. Den har ikke støtte for CSS eller JavaScript. Vi har sørget for at nettsiden vår fungerer i Lynx-browsere. Den første versjonen av navigasjonsbaren for nettsiden vår, fungerte ikke så bra i Lynx. Knappene som virket som linker var bygget opp av div-tagget, så de var ikke klikkbare i Lynx selv om vi hadde laget de klikkbare i originalversjonen. Da vi så at dette ikke fungerte optimalt i Lynx, la vi til HTML "a-tagget" som fylte hele knappen og la seg på toppen. Dette gjorde at navigasjon av siden med Lynx-leser ble mye bedre. Oppbyggingen av menyen er slik at to knapper kan føre til samme underside, dette kan være litt forvirrende i Lynx-browsersen, men virker mere logisk i vanlige nettlesere

```

Websidens logo
-Treningstips for studenter

Trening
Hvorfor trene?
Åvelser
FÅ, r/etter-prosjekt
Trene hvor?
BMI-kalkulator
Kosthold
Om kosthold
Oppskrifter
Ukesmeny
VÅvre favoritter
ErnÅrling
Personlig
trener
Lenker
Om oss

Lenker

Her har vi samlet en oversikt over lenker vi synes det er verdt Åv ta
en titt påv.

Trening

Trening.no
å Kunnskap til deg som trener
Iforn.no
å Her skriver man en beskrivelse av siden
Treningsforum.no
å MÅ,teplass for deg som trener
Skjermbylde fra nettsiden Trening.no

Kosthold

Trine's matblogg
å Oppskrifter og tips
VG sin vektclubb
å Her finner du oppskrifter, mat og motivasjonstips
Frukt.no
å Opplysningskontoret for frukt og grÅ,nt
Bama.no

-- press space for next page --
Arrow keys: Up and Down to move. Right to follow a link; Left to go back.
H)elp O)ptions P)rint Q)u)it M)ain screen Q)uit /=search [delete]=history list
```

Nettsiden i en Lynx-leser

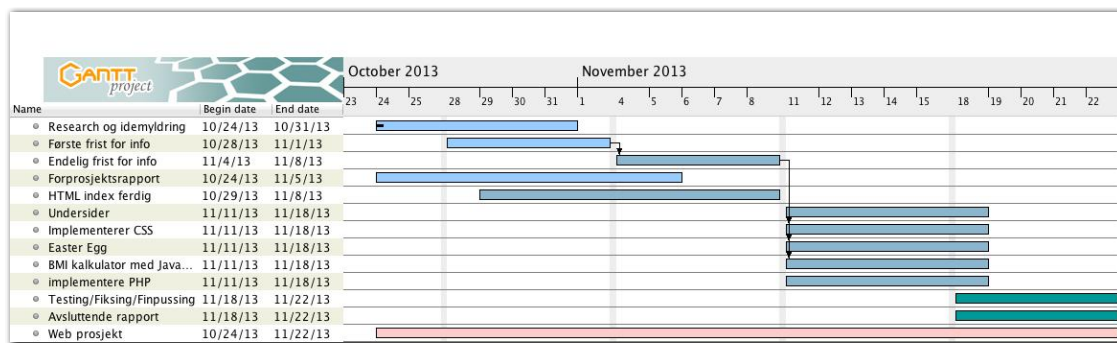
## 4. Sluttresultat

### 4.1 Resultat i forhold til forprosjektsrapporten

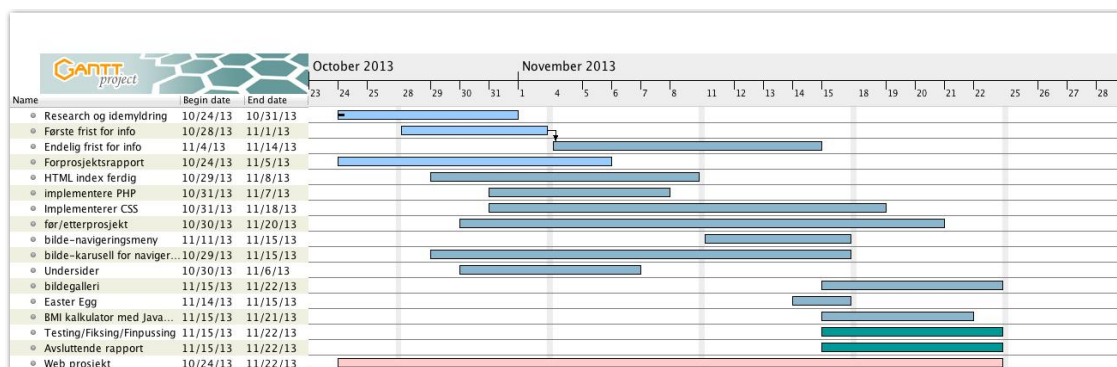
I forprosjektsrapporten skrev vi om våre forventninger til hva websiden skulle ha av innhold og hva den skulle kunne gjøre. Vi listet opp "use cases", lagde en skisse over grensesnittet og fortalte om arbeidsfordeling og arbeidsmetoder. Planen som ble fremlagt i forprosjektsrapporten, har vi klart å følge

relativt godt. Som dere kan se av Gantt-diagrammene under har det vært noen endringer i forhold til når vi har begynt på ulike arbeidsoppgaver.

## 4.2 Gantt-diagram / Milepælsplan



Gantt-diagram skrevet tidlig i prosessen



Gantt-diagram skrevet i slutfasen av prosjektet

## 4.3 Utseende og utforming

### 4.3.1 Utseende

Vi ville at siden vår skulle virke mest mulig innbydende til brukeren. Vi valgte dermed å ha friske farger, som man kan forbinde med det sunne. Vi baserte oss ut ifra fargevalg lagt på logoen, så det ble en grønn-tone, som går igjen gjennom siden.

Vi valgte å bruke samme font på alle elementer for å få flyt på siden. Gill Sans var brukt som overskrift. Vi gjorde en test på leselighet og kom frem til at den samme fonten også passet til større tekstblokker. For å få best mulig kontrast til bakgrunnen er disse tekstbolkene i svart. Overskrifter har en grønnfarge med mindre kontrast, men har til gjengjeld større tekst-størrelse. Vi har også laget en funksjon for økt kontrast. Logoen kom tidlig på plass, men har blitt videreutviklet til å inkorporere diamantmønsteret i bakgrunnen på siden. Eplet som logo valgte vi fordi det er et godt symbol på visdom, læring og sunnhet. Logoen kommer igjen i sidens footer.



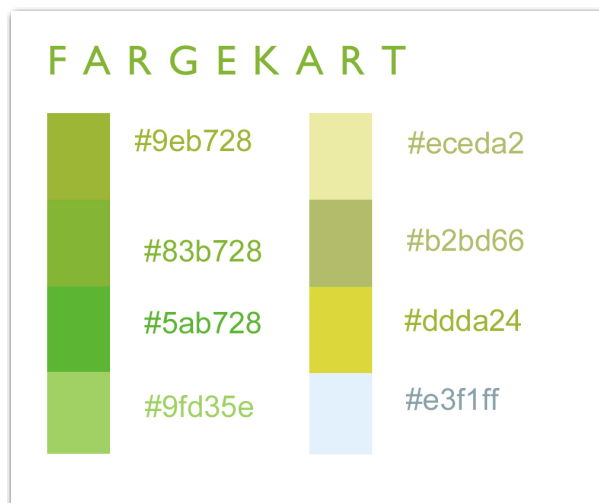
Skisse til logo



Ferdig logo

For å få en god oversikt over farge-paletten som er brukt på siden laget vi et fargekart med heksadesimale fargekoder:





Nettsidens fargepalett

#### 4.3.2 Utforming

Det første brukeren møter når de kommer inn på siden er headeren, og en fin oversiktlig meny, som navigerer til alle undersidene. Vi har og en kort introduksjon på hva siden inneholder, og hva brukeren finner på siden. Det er også en karusell med bilder, som navigerer til noen av våre underkategorier. Alt på siden er laget slik at det skal være enkelt og oversiktlig, slik at man raskt får en forståelse til hva siden inneholder, og hva vi vil få frem til brukeren. Gjennom siden har vi også tatt i bruk en del bilder som navigering for brukeren, som gir en visuell beskrivelse av hva man finner på neste underside. Vi mener dette ser innbydende ut og gjør at brukeren vil få et større ønske til å klikke seg videre for så se hva som befinner seg bak bilde.

#### 4.4 Innhold

Vi har delt vår side opp i fem kategorier; trening, kosthold, personlig trener, lenker og en side med litt informasjon om oss som har laget websiden. Trening og kosthold er igjen delt inn i underkategorier. Her kommer en beskrivelse av hva brukeren kan finne på siden "Treningstips for studenter".

##### 4.4.1 Forside

På forsiden ligger en kort introduksjon til hva siden inneholder samt bildekarusellen som gir en kort oversikt over innholdet på siden.

##### 4.4.2 Trening

Kategorien trening er igjen delt inn i underkategoriene; "Hvorfor trene", "Øvelser", "Før/etter prosjekt", "Trene hvor" og "Kalkulator".

##### 4.4.3 Hvorfor trene

Dette er den første siden under kategorien trening. Her har vi valgt å si noe kort om hvordan trening påvirker kroppen, men mest av alt inspirere til trening.

##### 4.4.4 Øvelser

Dette er den andre siden under kategorien trening. Her har vi laget en bildemeny for de forskjellige kategoriene vi har lagt under øvelser. Som er "Yoga og Pilates", "Kondisjon", "Langløping", "Spinning" og "Styrketrening". I hver av disse kategoriene, forteller vi brukeren hvordan man kan utføre en treningsøkt med de forskjellige øvelsene. Under styrketrening har vi i tillegg tatt våre egne bilder til hver enkelt øvelse. Sammen med bildet gir vi brukeren informasjon om hvilke muskelgrupper man trener, og en tekst til hvordan øvelsen skal utføres.

##### 4.4.5 Før- og etterprosjekt

Dette er den tredje siden under kategorien trening. Her har vi skrevet om et prosjekt vi valgte å ha for oss selv under selve prosjektperioden. Her skulle to av våre gruppemedlemmer, Ida og Christopher, sette seg mål i starten av perioden, og deretter teste ut de forskjellige tipsene vi gir på TTFS ved å trene på Elixia. Men pga sykdom, så endte det med at Christopher ikke fullførte prosjektet, og vi basserte oss derfor kun på hvordan Ida sin prosjektperiode var. Til slutt ga Ida en evaluering om hvordan resultatet ble i forhold til målene hun hadde satt. På siden har vi også et skjema som viser en fin oversikt over hvilke øvelser som ble utført til hvilken tid under prosjektet.

##### 4.4.6 Trene hvor

Dette er den fjerde siden under kategorien trening. Her har vi ramset opp de treningssentrene som befinner seg i og rundt Oslo, som vi vil tipse om til brukeren. Vi gir informasjon om hvert senter, prisene, hva de tilbyr

(personlig trener, gruppetime ol.), åpningstider, og hvor i Oslo man finner de forskjellige lokalene. Her ville vi nok ha utvidet til å gjelde for flere områder enn Oslo om prosjektperioden var lengre, som vi har skrevet om i punkt 5.5. Men ut ifra tidsperioden vi hadde, så valgte vi å begrense oss til Oslo, da vår skole befinner seg her, og fordi vi alt hadde kunnskap om hvilke senter vi ville ha med på listen vår.

#### **4.4.7 BMI- og BMR-kalkulator**

Vi fikk implementert to forskjellige kalkulatorer. Den første regner ut din "body mass index" som kan bli brukt til å anslå om du er undervektig, normalvektig eller overvektig.

I denne kalkulatoren vil du kunne:

- Fylle inn verdier for vekt og høyde
- Få et resultat i form av et tall med to desimaler
- Få en forklaring på hva det tallet betyr for deg.

Den andre kalkulatoren er en kalkulator som regner ut din "basal metabolic rate", som kan bli brukt til å regne ut din forbrenning ved hvile.

I denne kalkulatoren vil du kunne:

- Huke av om du er mann eller kvinne
- Fylle inn verdiene dine for alder, vekt og høyde
- Få kalkulert et tall oppgitt i kalorier som vil være din forbrenning

#### **4.4.8 Kosthold**

Kategoriene kosthold har blitt delt inn i undersidene "Om kosthold", "Oppskrifter", "Ukesmeny", "Våre favoritter", og "Ernæring".

##### **4.4.9 Om kosthold**

Dette er den første siden i kategorien kosthold. Her vil brukeren finne innledende informasjon om hva de kan finne i denne kategorien samt lenker innad på siden.

##### **4.4.10 Oppskrifter**

På siden "Oppskrifter" har vi valgt ut en håndfull oppskrifter som er hentet fra blogger og internett. Oppskriftene er valgt med tanke på sunne, enkle og noen ganger billige alternativer.

##### **4.4.11 Ukesmeny**

Her finner brukeren et forslag til ukesmeny, som vi mener er fin å kombinere sammen med trening. Her er det en tydelig oversikt fra dag til dag, med en fordeling over Frokost, Lunch og Middag. Siden har tilsvarende navigering som på oppskriftsiden

##### **4.4.12 Favoritter**

Her kan brukeren lese om hvert gruppemedlem sin favoritt frukt/grønnsak. Vi har skrevet litt kort fakta om favoritten vår, og nevnt hva den kan brukes til.

##### **4.4.13 Ernæring**

Under "Ernæring" får brukeren lese et intervju vi har hatt med en ernæringsstudent - Maiken Walle, som er på siste året i studiet. Hun har da gitt oss noen flotte svar på spørsmål vi har stilt, som vi mener kan være nyttig for brukeren å lese. Alt har en sammenheng med trening, kosthold, og det å være student. Men vi mener at dette er noe alle vil ha nytte av å lese, om du er student eller ikke.

##### **4.4.14 Personlig trener**

Under "Personlig trener" har vi samlet 2 personlige trenere og en treningsentusiast til en intervjurunde. Man kan her klikke på bildene for å komme til deres personlige hjemmeside. Vi har valgt og sette opp svarene på spørsmålene over hverandre, grunnen til dette er at du lett skal kunne sammenligne svarene.

##### **4.4.15 Lenker**

Vi har her valgt og ha tre underkategorier som er trening, kosthold og informasjon. Under disse kategoriene har vi lagt ved sider som vi mener er verdt å ta en titt på.

## **5. Videreutviklingspotensiale**

Under vårt første møte kom vi frem til mange ideer og løsninger vi ville ha med, men bestemte allerede da at ikke alt skulle komme med. Hovedgrunnene til dette ble først og fremst tidsrommet vår var for lite samt at vi kanskje måtte brukt mer tid på og lære og sette oss inn i en del nye teknologier.

### **5.1 Innloggingsfunksjon**

I all hovedsak virket det som det var PHP som var det mest logiske valget når det kom til en brukerkonto/innloggingsfunksjon. Vi måtte også ha satt oss inn i bruken av MySQL.

Når det kommer til selve bruken av en brukerkonto/innloggingsfunksjon ville dette skapt nye aspekter ved siden vår. Vi ville kunne utvide kostholdsdelene slik at man ville kunne lage sine egne skreddersydde kostholdsplaner, lagre treningsprogram, holde en trening-/kostholdsdagbok.

## **5.2 "Neste-oppskrift"-knapp på oppskriftsiden**

Vi ville med denne funksjonen lagt til en knapp som vil kunne ta deg videre fra hver enkelt oppskrift til en ny. Sånn som vi har det nå, må du gå tilbake til oversikten over oppskriftene for at du skal kunne gå inn på neste oppskrift.

## **5.3 En kalkulator til**

Tanken her var å lage en kalkulator som regner ut forbrenning til de forskjellige øvelsene som finnes. Dette vil vi få kunne gjort da vi får samlet inn spesifikt hvor mange kcal hver enkel øvelse forbrenner. Vi ønsket også her å kunne "slå" den sammen med kostholdsplanen/kalkulatoren så den vil kunne ga regnet ut eksakt hvor mange kalorier du eventuelt vil få i deg ut i fra hva du har spist og hvilke øvelser du har foretatt deg for den dagen/uken.

## **5.4 Kostholdsplan/treningsdagbok**

Med bakgrunn av at vi ønsket å implementere en brukerkonto-funksjon, ville vi også ha laget noen funksjoner som kunne lagres på siden. Det første vi hadde tenkt på var en kostholdsplan som kunne kombineres med kalkulatoren nevnt i punkt 5.3. Dette ville da vært en dagbok der du hadde mulighet til å se hvor mange kalorier, fett og karbohydrater det er i maten du spiser.

## **5.5 Utvide til andre byer**

Det er ikke bare Oslo studentene er høyt representert, og vi føler at vi ville kunne bidratt til å hjelpe studenter til lettere å finne informasjon hvis vi hadde utvidet til de større byene i landet. Vi ville da gjort som vi har gjort for Oslo-området og samle inn informasjon om de forskjellige treningsenterene og snakket med forskjellige PT'er i de forskjellige byene. Da ville vi i utgangspunktet ta for oss storbyene med mulighet for å kunne utvide til mer lokale "student-steder" ved en senere anledning.

Vi tenkte oss at vi kunne la brukeren velge øverst på siden hvilken by han eller hun bor i og så få relevant informasjon om treningsenterer og priser.

Byene vi i første omgang kunne tenkt oss å utvide til:

- Bergen
- Trondheim
- Stavanger

## **5.6 Forbedringer**

Etterhvert som vi har jobbet har vi lært mye om teknologiene vi har brukt. Mye var nytt og det var mye vi ikke hadde tenkt på. Her er en liste med forbedringer vi ville ha gjort gitt mere tid.

### **5.6.1 Mobil-løsning**

Hadde vi hatt lengre tid, ville vi ha gjort forbedringer på vår mobilløsning. Vi ville ha laget en bedre meny-løsning. Navigeringen mellom undersidene generelt ville blitt gjort annerledes og vi ville ha lagt til en scroller på venstre side av skjermen. Mobil-løsningen er veldig enkel, og vi skulle gjerne gjort mer ut av den hadde prosjektet vart lenger.

### **5.6.2 CSS-arket**

Etter tilbakemeldingene i alpha-testen tok vi en rask beslutning om å rydde opp i CSS-arket. Det inneholdt for mange spesifikke regler som kunne bli generalisert. Arket bærer fortsatt preg av at flere personer har skrevet koden. I perspektiv skulle vi ha satt opp regler for struktureringen av CSS'en. For eksempel bruk av klasser, id og kommentering.

### **5.6.3 Endring av stil-ark**

Vi vurderte flere løsninger på hvordan vi skulle håndtere endringen av stilark. En løsning var å bruke cookies. Siden bruk av cookies er så sterkt regulert i europa valgte vi heller en annen løsning. Endringen blir gjort i JQuery, men er ikke endelig. Stilarket hopper altså tilbake igjen hver gang en ny side hentes opp. Et annet problem er at noe av css-en er skrevet med JQuery. Fargene på menyen vil hoppe tilbake i en mouse over event.

### **5.6.4 WCAG**

Vi synes WCAG-standardene er viktig og bra å følge. Vi ønsker at alle skal ha tilgang til innholdet vi legger ut på nettet. Dessverre var det noen av standardene vi ikke klarte å følge i dette prosjektet. Slik som

tab-funksjonen. Det er dessverre ikke mulig å tabbe gjennom menyen. Dette er noe vi kommer til å gjøre annerledes i fremtiden. Ved fremtidige prosjekter vil vi jobbe mye mer med WCAG-standarder helt fra begynnelsen av.

## **6. Konklusjon**

### **6.1 Samarbeid**

I forprosjektsrapporten nevnte vi SCRUM som en arbeidsmetode. I prosjektet har vi brukt noen av de metodene fra SCRUM som vi syntes passet best. Vi har derimot ikke lagt vekt på å følge metoden til punkt og prikke. Gruppemedlemmene har selv plukket ut oppgaver fra en prioriteringsliste. I forprosjektsrapporten satte vi opp en milepælsplan der ulike oppgaver skulle utføres innen gitte tidspunkt. Ikke alle disse fristene ble nådd før vi gikk videre til neste punkt - og prosessen ble mindre statisk. Noen har jobbet litt mer med den tekniske delen av prosjektet, noen med design og noen med innholdet for siden. Vi følte prosessen med å velge ut oppgaver selv fungerte bra, da gruppemedlemmene kunne arbeide med det de selv var interessert i. Vi har også vært enig om å være åpne med at vi skulle kunne gjøre endringer i hverandres arbeid, da dette er et gruppearbeid. Vi kom fort frem til en enighet om tema, utseende, og hva vi ønsket å ha av innhold på siden. Alle var enige om at vi ønsket å jobbe hardt for å oppnå best mulig resultat. I den sammenhengen ble vi enig om i plenum å ha minst 3 møter hver uke, hver tirsdag og torsdag, pluss enten lørdag/søndag. På møtene skulle vi gå gjennom det som var gjort, og gjøre en videre fordeling av oppgaver til neste møte. Dette har for det meste fungert bra, men et av gruppemedlemmene, Christopher Aspel, har hatt en del fravær og dette har resultert i mer arbeid for de resterende gruppemedlemmene. Vi har sendt flere mail om dette da problemet har vedvart. Christopher har godkjent at vi nevner dette i rapporten med navn.

### **6.2 Evaluering av sluttresultat**

Vi er fornøyd med hvordan siden vår ble til slutt. Innholdet er noe som vi selv kan gå god for. Vi har underveis valgt å kutte ut noen deler som vi kunne tenkt oss å ha med på siden, men de aller fleste krav og mål vi satte for oss selv, har blitt etterfulgt.

Vi opplevde at vi ikke hadde satt oss så mange mål fra starten av, men flere funksjoner har blitt lagt til underveis. Noenlunde frie tøyler har latt oss eksperimentere mye med CSS, PHP, JQuery og HTML. Det finnes mange enkle løsninger på nett, blandt annet JQuery-plugins, men black listen i oppgaveteksten utfordret oss til å finne måter å lage disse løsningene på selv. Vi føler vi har utfordret oss selv og lært mye.

Det er visse forbedringer vi gjerne skulle gjort om tiden hadde strukket til. Vi har laget et eget punkt om dette på 5.6. I tillegg til forbedringer, så har vi også skrevet om hva vi ville ha videreutviklet, om prosjektet gikk over en lengre tidsperiode (se punkt 5).

## **7. Kildeliste**

### **7.1 Bilder**

[www.imdb.com](http://www.imdb.com)  
[www.elixia.no](http://www.elixia.no)  
[www.sats.no](http://www.sats.no)  
[www.evofitness.no](http://www.evofitness.no)  
[www.fitness24seven.com](http://www.fitness24seven.com)  
[freshfitness.no](http://freshfitness.no)  
[www.sio.no](http://www.sio.no)  
[www.trinesmatblogg.no](http://www.trinesmatblogg.no)  
[www.frukt.no](http://www.frukt.no)  
[www.vektklubb.no](http://www.vektklubb.no)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.kriweb.no](http://www.kriweb.no)  
[www.localfitness.com.au](http://www.localfitness.com.au)

### **7.2 Tekst**

[www.8treasuresyoga.com](http://www.8treasuresyoga.com)  
[www.frukt.no](http://www.frukt.no)  
[www.vektklubb.no](http://www.vektklubb.no)

[www.trinesmatblogg.no](http://www.trinesmatblogg.no)

[www.bama.no](http://www.bama.no)

[itunes.apple.com/gb/app/z-food-nutrition-facts-lite](https://itunes.apple.com/gb/app/z-food-nutrition-facts-lite)

[www.bmi-calculator.net](http://www.bmi-calculator.net)

### **7.3 Video**

[Gym Workout Fail Compilation 2012 - 2013](#)