

## Intervju guide for forskningsprosjektet

### Bruker intervju (Gruppe intervju)

#### Kollaborativ fitness tracking

Dette er en intervju guide for prosjektet som handler om trening og livsstilsendring. Det vil bli lagt fokus på å finne ut hva slags informasjon som blir gitt til personer som ønsker å gjøre livsstilsendringer og om hvordan de kan holdes ansvarlige og motiverte for å fortsette å trene og loggføre trening.

Informasjonen fra prosjektet vil bli behandlet anonymt med mindre annet er ønsket. Hvis nødvendig og ønskelig vil samtalen bli tatt opp.

Her er en forenklet versjon av hvordan et intervju blir seende ut i framtiden.

**Presentasjon om prosjekt om framgang(ca 5 min)** En kort presentasjon om hva som har blitt gjort, fremvisning av prototype og ideer.

**Spørsmål om livsstil(ca 20 min)** Spørsmål angående aktivitetsnivå, trenings vaner, motivasjon, hvorvidt trening loggføres.

**Diskusjon om teknologi og applikasjons ønsker(ca 20 min)** Spørsmål som ønskes å utdypes videre. Spørsmål om ønsker man har fra en mobil applikasjon.

#### **Spørsmål som vil bli spurt og utdypet:**

Hvor mange dager i uken er du aktiv:

Trener du på en spesiell måte:

Hva slags informasjon om trening har du fått:

Har du et trenings relatert mål:

Konkurrerer du med venner om like mål:

Loggfører du egen trening:

Har du en treningsplan:

Hvordan motiveres du for trening:

Prøver du deg på andres treningsprogrammer:

Trener du med venner:

Apper:

Bruker du apper:

Bruker du treningsrelaterte apper:

Kunne du brukt en app som er lagd for sosial trenings loggføring:

