Βασική Ροή «Επιλογή Προγράμματος»

1. Το σύστημα εμφανίζει τις επιλογές beginner, intermediate, advanced. Ζητά επίσης το ύψος και τα κιλά του χρήστη, καθώς και το πόσες μέρες διαθέτει ανά βδομάδα για προπονήσεις.
2. Ο χρήστης εισάγει τα ζητούμενα στοιχεία και τα υποβάλει.
3. Το σύστημα εμφανίζει προτεινόμενο πρόγραμμα, στο οποίο περιέχονται σετ και επαναλήψεις για την κάθε άσκηση.
4. Ο χρήστης αποδέχεται το πρόγραμμα.
5. Το σύστημα εμφανίζει την οθόνη «Προφίλ χρήστη»

Εναλλακτική Ροή 1

4.α.1 Ο χρήστης απορρίπτει το προτεινόμενο πρόγραμμα.

4.α.2 Το σύστημα ζητά από το χρήστη να αιτιολογήσει την επιλογή του

4.α.3 Ο χρήστης υποβάλλει το σχόλιό του και το σύστημα στέλνει το σχόλιο στον προπονητή που πρότεινε το πρόγραμμα αυτό.

4.α.4 Το σύστημα προτείνει εναλλακτικό πρόγραμμα, οδηγείται στο 3ο βήμα της βασικής ροής.

Βασική Ροή «Καταγραφή άσκησης»

1. Ο χρήστης επιλέγει το είδος της προπόνησης που θέλει να ξεκινήσει.
2. Το σύστημα, ελέγχει ότι ο χρήστης έχει επιλέξει κάποιο πρόγραμμα και εμφανίζει τις ασκήσεις που πρέπει να εκτελεστούν (με βάση το πρόγραμμα αυτό).
3. Ο χρήστης επιλέγει την άσκηση που θα εκτελέσει, οπότε το σύστημα του εμφανίζει αριθμό επαναλήψεων, σετ και πόσα κιλά είχε χρησιμοποιήσει στη προηγούμενη προπόνησή του.
4. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει να αυξήσει τα κιλά τα οποία θα χρησιμοποιήσει και αποθηκεύει την επιλογή του.
5. Ο χρήστης επιλέγει στο σύστημα ότι είναι έτοιμος να ξεκινήσει την άσκηση.
6. Ο χρήστης ολοκληρώνει την άσκηση και το σύστημα καταγράφει τον χρόνο που απαιτήθηκε για την ολοκλήρωσή της.
7. Το σύστημα επιστρέφει στην οθόνη με τις ασκήσεις που πρέπει να γίνουν για να ολοκληρωθεί η προπόνηση και σημειώνει την άσκηση ως επιτυχημένη.
8. Ο χρήστης επιλέγει ολοκλήρωση της προπόνησης και το σύστημα εμφανίζει γραφήματα των μέχρι τώρα προπονήσεών του χρήστη, με τους χρόνους κάθε άσκησης και τα κιλά που χρησιμοποίησε.

Εναλλακτική Ροή 1

2.α.1 Το σύστημα εντοπίζει ότι ο χρήστης δεν έχει επιλέξει κάποιο πρόγραμμα και εμφανίζει κατάλληλο μήνυμα, με τη δυνατότητα ανακατεύθυνσης στην οθόνη «Επιλογή Προγράμματος».

2.α.2 Ο χρήστης επιλέγει την ανακατεύθυνση ή κλείνει το μήνυμα.

Εναλλακτική Ροή 2

5.α.1 Ο χρήστης επιλέγει να δει βίντεο, με την τεχνική της άσκησης.

5.α.2 Το σύστημα προτείνει ένα από αυτά που έχουν υποβάλλει (ή εγκρίνει) οι γυμναστές.

5.α.3 Ο χρήστης βλέπει το βίντεο και μόλις αυτό τελειώσει το βαθμολογεί ή το βλέπει ξανά.

5.α.4 Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να επιστρέψει στο πρόγραμμά του ή να παρακολουθήσει άλλο βίντεο για την ίδια άσκηση, εφόσον αυτό είναι διαθέσιμο.