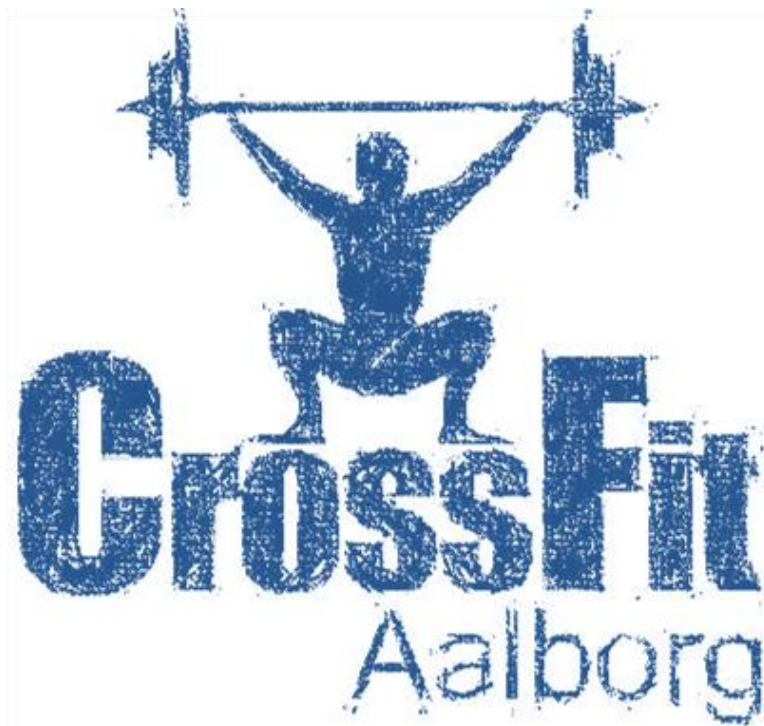


Hvordan motiveres folk til at dyrke motion ved hjælp af interaktiv digital teknologi?



Af Martin Buch

10. semester, Oplevelsesdesign
Studienummer: 20081498
Aalborg Universitet d. 18/10 2013

Titelblad

Titel:

”Hvordan motiveres folk til at dyrke motion ved hjælp af interaktiv digital teknologi?”

Udarbejdet af:

Martin Buch, studienummer: 20081498

Universitet og studeretning:

Aalborg Universitet, 10. semester Cand.it Oplevelsesdesign

Projektafleveringsdato:

18. oktober 2013

Vejleder:

Claus Møller Østergaard

Anslag m. mellemrum:

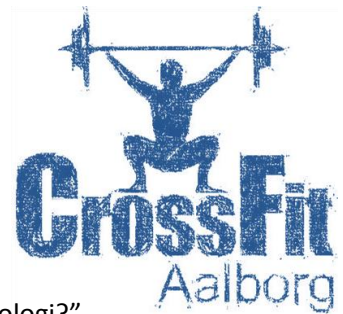
180.412

Normalsider:

75,2

Bilag:

10



Indholdsfortegnelse

Abstract	2
Indledning.....	4
Casebeskrivelse	7
Arbejdsmetode.....	9
Foranalysen	10
Første undersøgelses- og designfase.....	10
Anden undersøgelses- og designfase	10
Realiseringen	11
Motionscenter som oplevelsessted	12
Design teori	14
Teknologiens rolle som motivator.....	15
Computeren som værktøj	15
Computeren som medie.....	20
Computeren som social aktør	23
Gamification	25
Første undersøgelsesfase	29
Indledende brugerundersøgelse	29
Kravspecifikation til prototype et.....	34
Første designfase.....	35
Udvikling af indhold.....	35
Design af indhold	38
Præsentation af prototype et.....	40
Opsummering.....	49
Anden undersøgelsesfase.....	50
Brugertest.....	50
Tænke-højt-test undersøgelsesmetoden	50

Prætest af interviewmetode	51
Resultat af præ- og brugertests.....	52
Anden designfase	53
Brugeroplevelsen.....	61
Realisering	67
Diskussion	69
Konklusion	70
Litteraturliste.....	72
Bilag 1 – Kontakten til CrossFit Aalborg.....	74
Bilag 2 - Transskribering af møde med CrossFit Aalborg d. 12/6 2013	76
Bilag 3 - Interviewguide til fokusgruppeinterview d. 5/7 2013	81
Bilag 4 – Fokusgruppeinterview med medlemmer af CrossFit Aalborg d. 5/7 2013.....	82
Bilag 5 – Screenshot fra Football Manager	90
Bilag 6 – Interviewguide til prætest og brugertest.....	91
Bilag 7 – Transskribering af prætest 1 og 2	92
Bilag 7.1 - Transskribering af prætest 1.....	92
Bilag 7.2 - Transskribering af prætest 2.....	98
Bilag 8 – Transskribering af brugertests	103
Bilag 8.1 - Brugertest 1	103
Bilag 8.2 - Brugertest 2	106
Bilag 8.3 - Brugertest 3	112
Bilag 8.4 - Brugertest 4	117
Bilag 8.5 - Brugertest 5	121
Bilag 8.6 - Brugertest 6	125
Bilag 9 – Transskribering af møde med CrossFit Aalborg d. 10/10 2013	129
Bilag 10 – Bilags CD.....	132

Abstract

This project consists of teamwork between me, Martin Buch, from Aalborg University and the company CrossFit Aalborg, which is a CrossFit based gym located in Aalborg. In collaboration with me, CrossFit Aalborg wants to extend their knowledge of experience design through creating a product that motivates the gyms members through interactive digital technology to stay motivated in terms of continuing to work out and finding it interesting. I find CrossFit Aalborg both an interesting company to work with and see at the same time a great opportunity to create something valuable for the company through digital interactive technology, which inspires me to develop this product. I therefore seek to create a product that enhances user experience in the physical gym through interactive digital technology, which resolves in the following problem statement:

“What role does technology have in relation to interest and motivation for the members of CrossFit Aalborg and how can this motivation further be enhanced through interactive technology?”

The HOME-method will be used as a basis for the project, which ensures that the designed product is continuously evaluated and redesigned through collaboration with the members of CrossFit Aalborg, since the product is intended for them. The product seeks to meet the demands and wishes from the members which resolve in a relevant product that enhances the member’s experience of working out.

It is important for this product to succeed, to investigate the company, their vision, values and the target group which is done in the first phase of the paper, called *foranalysen*. *Foranalysen* consists of an interview with the two owners of CrossFit Aalborg where the outlines of the product are discussed. Also in the *foranalyse* is an interview with three members of CrossFit Aalborg, which helps to set up demands for the product. To ensure a relevant and valuable product, the market for different types of motivating interactive technology is investigated, which includes both an interactive rowing machine, a CrossFit based smartphone application and a CrossFit based website. Also in this phase, relevant theories regarding motivation through interactive technology are researched.

These interviews, theories and case analysis result in a list of needs that needs to be implemented in the product, which takes place in the first investigation phase, called *første undersøgelsesfase*. The first product is then created in the first design phase, called *første designfase*, where the list of needs results in a CrossFit based smartphone application for the members of CrossFit Aalborg. The product, which is a smartphone application, allows the members of CrossFit Aalborg to keep track of their workouts and results. The application also allows the user to compare their own results to other members of the gym and to inform others of their results and registration for workouts through push-messages. Users can chose either to have a private profile and use the application to log their own training or to have a public profile and be able to see other member’s results.

The application is then re-designed and fixed for bugs in the second investigation- and design phase, based on a user test of the application, which enhances the user experience. After this, an interview with one of the owners of CrossFit Aalborg is conducted regarding whether they will be interested in setting the product in

production or not. Here the owner shows great interest in the product and wants to set it in production to replace their current application but can first make the decision when they know how much it will cost. Both me and the owner Mads Thimm finds this product to have a huge potential for both CrossFit Aalborg, their members and for both Crossfit- and fitness gyms worldwide, since the principles of the application easily can be adapted by other CrossFit- or fitness gyms.

Indledning

Overvægt har store sociale og psykologiske konsekvenser og øger risikoen for sygdom og tidlig død.

Overvægtige mennesker har mindst tre gange større risiko end normalvægtige for at få livsstilssygdomme som eksempelvis; type 2 diabetes, galdevejslidelser, dyslipidæmi, åreforkalkning, insulinresistens, lunge- og åndedrætsproblemer, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, slidgigt samt urinsyregigt (Mikkelsen, 2006).

Ifølge Cand. Scient. i human ernæring Per Brændgaard Mikkelsen, er den voldsomme stigning i forekomsten af overvægt og fedme, den væsentligste årsag til type 2 diabetes epidemien i de seneste år. Risikoen for at dø af en livsstilssygdom, er dobbelt så stor ved fedme¹ og derudover resulterer ekstrem fedme (BMI over 40) i 10-12 gange større risiko for at dø tidligere end normalt på grund af sygdomme relateret til overvægten. Jo højere BMI, des større er risikoen for at dø af disse livsstilssygdomme.

Selvom dele af grundene til fedme har genetiske årsager, skyldes fedmeepidemien ikke genetiske ændringer, men derimod ændringer i vores samfund, der har påvirket vores livsstil på nogle måder, så generne hos disponerede mennesker får mulighed for at manifestere sig (Mikkelsen, 2006). Samfundet påvirker hverdagslivet, vanerne og livsstilen og siden 1960'erne har udviklingen i industri og teknologi gjort at flere og flere mennesker har fået stillesiddende arbejde. Dét, kombineret med usunde madvaner og mangel på motion, har resulteret i at flere og flere danskere bliver overvægtige og forøger deres risiko for livsstilssygdomme. Hos de overvægtige ses der en tendens til, at op mod 90 procent falder tilbage til startvægten eller en endnu højere vægt 4-5 år efter et vægttab. Derfor er det vigtigt for overvægtige personer at vide, at det ikke blot handler om at få vægten ned via en slankekur, men om at ændre livsstil for resten af livet. Undersøgelser viser, at hvis man formår at fortsætte med en fedtfattig kost og være fysisk aktiv, så ser langtidsresultaterne meget bedre ud (Bartkowiak 2009).



I Danmark er 54,2 af alle mænd overvægtige, viser en undersøgelse foretaget af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed i 2010.

En online undersøgelse i 2010 af 172.220 danskeres vægt og højde, foretaget af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed afslørede, at 54,2 % af mændene i Danmark er overvægtige, hvilket vil sige at de har et BMI på over 25. Hos de danske kvinder er 39,4 procent overvægtige. Kigger vi på de svært overvægtige, dvs. danskere med et BMI på over 30, udgør de henholdsvis 13,1 og 13,7 procent af den kvindelige og mandlige befolkning i Danmark (Sundhedsstyrelsen 2010).

¹ 'Fedme' forudsætter et BMI på over 40. BMI står for Body Mass Index og er betegnelsen for den måleenhed som læger og sundhedskonsulenter bruger, til at klassificere sin kropsvægt. Man regner sit BMI ud ved at dividere kropsvægten i kg, med højden, i meter, i anden potens. Et resultat under 18,5 klassificeres du som undervægtig. Mellem 18,5-29,4 = Normalvægtig, 25-29,9 = Overvægtig. Mellem 30-39,9 = Svært overvægtig og over 40 = Svær fedme. Kilde: <http://www.bmitest.dk/artikler/hvad-er-bmi.php>

Det stigende fokus på de livsfarlige livstilssygdommene har bragt fokus på sundere madvaner og motion i dagligdagen hos den gængse dansker. Danskerne har, fra 2009, haft et forøget fokus på at spise sundere og at komme i bedre form og generelt at få en sundere livsstil (Tystrup 2009). Ønsket fra de danske mænd og kvinder om at dyrke motion og komme i form, kan tydeligt ses på stigningen af både fitnesscentre og medlemmer af disse centre i Danmark. Eksempelvis åbnede motionscenteret i fitnesskæden *Fitness World* i Danmark deres første motionscenter i 2005 og er nu, 8 år senere Danmarks mest udbredte motionscenter med over 100 centre fordelt i hele Danmark og med langt over en halv million medlemmer. Dette fokus på ønsket om en sundere livsstil har bidraget til et ønske hos mange danskere om en sundere krop og et længere og mere sygdomsfrit liv. Ved hjælp af motion, kombineret med en sund kost, har den effekt, at man føler sig sundere, man ser sundere ud, man får bedre selvværd, man har mere energi og man undgår mange, hvis ikke alle, livstilssygdomme (Breuning 2002). For at komme i gang med at dyrke motion, tyer utallige danskere til teknologiske anordninger for at blive motiveret til at træne og fortsætte denne træning ved at holde styr på eller guide denne træning.

De teknologiske hjælpemidler har udviklet sig i takt med danskernes stigende ønske om en sundere og mere aktiv hverdag og derfor findes der utallige teknologiske hjælpemidler, herunder pulsøre, smartphone apps, hjemmesider og gadgets, der alle har til formål at motivere folk til at nå lige netop deres mål. Om det er en applikation der kan minde dig om at træne, løbe en tur, holde styr på hvor langt og hurtigt du løber, måle kalorier, holde styr på dit vægttab - uanset hvad dine ønsker, ambitioner og mål er - så findes der et digitalt hjælpemiddel til det. Udover dette findes der utallige hjemmesider med opskrifter, madplaner, kalorietællere, træningsprogrammer, ruteplanlæggere mm., der alle har til mission at hjælpe folk med at opnå deres mål. Derudover findes der gadgets til at måle din vægt, fedtprocent, puls og som ved hjælp af GPS, kan holde øje med hvor langt og hvor du løber. Folks ønsker om at spise sundere og at motionere har resulteret i en udvikling af interaktiv teknologi der kan forbedre folks sundhed, aktivitet og motivation. Denne teknologi er nu på et stadie hvor utallige mennesker verden over støtter sig til eller er afhængig af teknologi for at blive motiveret til at nå deres mål.

Dette fokus på livstilssygdomme, sund kost og teknologiske hjælpemidler stiller mig tilbage med spørgsmål som: *"Hvordan motiverer teknologi folk til et sundere og mere aktivt liv?"*, *"Hvilken rolle har teknologien i denne stræben?"*, *"Hvordan opretholdes denne motivation og hvordan realiseres folks mål folk om et sundere og mere aktivt liv?"* og *"Hvor afhængige er folk af interaktiv teknologi til at opretholde den sunde livsstil?"* hvilket denne projektrapport søger at finde svarene på.

Utallige digitale hjælpemidler og ønsket fra danskerne om at få en sundere livsstil, resulterer i en hypotese, om at digital interaktiv teknologi kan være med til at styrke motivationen til at komme i gang med at træne og til at fortsætte denne træning. Denne hypotese er baseret på mit studieforløb, egne erfaringer med motiverende digital teknologi og en tro på digitale teknologier som stærke og effektive motivationsmidler – især når det gælder motion.

Den ovenstående problemstilling og hypotese vil, i denne projektrapport blive undersøgt med fokus på motionscentret *CrossFit Aalborg* og deres medlemmer. Her undersøges det, hvad der motiverede

medlemmerne til at melde sig ind i centret og hvad der motiverer dem til at fortsætte med at træne. Dette har resulteret i følgende problemformulering:

"Hvilken rolle har teknologi ift. fortsættelsen af interessen og motivationen hos medlemmerne af motionscentret CrossFit Aalborg og hvordan kan denne motivation videreudvikles og forbedres ved hjælp af interaktiv teknologi?"

Casebeskrivelse

Denne projektrapport tager udgangspunkt i et samarbejde mellem motionscentret CrossFit Aalborg og undertegnede. Det udarbejdede produkt vil derfor være tiltænkt medlemmerne af motionscentret. Indsamlet empiri fra interviews og brugertests med medlemmerne af motionscentret bliver i projektrapporten anvendt til at skabe et produkt til CrossFit Aalborg som både er økonomisk rentabelt og som kan implementeres af andre CrossFit centre verden over.

Grunden til at netop CrossFit Aalborg er valgt som case for denne projektrapport, er at motionsformen er den mest hurtigt voksende motionsform verden over. CrossFit har siden 2005 mere end fordoblet antallet af centre verden over (Tabata Times 2008). Dette gør udviklingen af et interaktivt og digitalt produkt yderst relevant, da det endelige produkt kan overføres til andre centre og være med til at skabe nye og bedre oplevelser hos medlemmerne af CrossFit centre verden over. Derudover vurderer jeg, at der er et stort uudnyttet potentiale i forbindelse med at skabe et digitalt produkt, der kan øge oplevelsen af motion.

Hvem er CrossFit Aalborg og hvad er CrossFit

CrossFit er en styrke- og konditions træningsform, der er blevet kendt for træningens høje intensitet, de hurtige resultater samt fællesskabet i centret. Den store variation i CrossFit er ligeledes en motivationsfaktor, da man altid udfordres på en ny og sjov måde (www.crossfit.com & www.crossfitaalborg.dk). Motionscentret i Aalborg åbnede i 2010 på Gasværksvej 30, har over 300 medlemmer og er det første CrossFitcenter i Nordjylland og er ejet af tidligere soldaterkammerater og venner, Mads Thimm og Martin Jensen. Kontakten til CrossFit Aalborg er kommet i stand via en beskedudveksling (Se evt. bilag 1) mellem Martin Jensen og undertegnede gennem Facebook og er resulteret i et møde med ejerne (Se evt. bilag 2). CrossFit Aalborgs kontakt med medlemmerne foregår hovedsageligt over Facebook², deres hjemmeside³ samt Instagram⁴. CrossFit Aalborg har også deres egen applikation, der tillader deres medlemmer at tilmelde og framelde sig træninger og at se fremtidig bookinger og eventuelle bøder.

Modsat motionscentre som Fitness World, Fresh Fitness, Fitness DK, SATS mm, er der hos CrossFit en tæt forbindelse mellem trænere og motionister. Dette skyldes at CrossFit hovedsageligt består af holdaktiviteter, da der er otte timers daglig holdundervisning og kun fire timers åbent for fri træning. Denne tætte forbindelse mellem trænerne og motionisterne skinner igennem i deres vision, som de omtaler i det første interview:

Martin: "Vores vision er at skabe livskvalitet og livsglæde, altså gode oplevelser hernede. Så folk de får et sundt velvære, får fokus på sundhed og får nogle gode oplevelser hver gang de er her nede og har lyst til at komme igen. Altså, de får en sund og stærk krop på en sjov måde og hvad skal man sige, altså de skal være glade for at komme her nede ligesom når man spiller fodbold, det er det der fællesskab der, det tror jeg er det vi prøver at skabe her nede." (Bilag 2, linje 19)

² <http://www.facebook.com/crossfitaalborg>

³ <http://www.crossfitaalborg.dk>

⁴ <http://www.instagram.com/crossfitaalborg>

Denne vision adskiller dem fra traditionelle træningscentre, der søger at have så mange medlemmer som muligt, hvorimod CrossFit Aalborg, og CrossFit generelt, har fokus på at skabe gode oplevelser med motion - hvilket de gør ved at tilbyde holdtræning med en personlig træner. Denne holdtræning og sammenholdet på disse hold, er meget vigtige for ejerne af CrossFit Aalborg, da fællesskabet, ifølge dem, er vigtigt for at folk fortsætter med at træne hos dem. Dette kan ses på deres aktiviteter på Facebook og hjemmesiden hvor forskellige arrangementer ofte bliver oprettet:

Martin: "På Facebook gør vi det meget ved at holde arrangementer hele tiden. Hele tiden komme med nogle inputs til folk, så liker de det, kommenterer det og laver events der inde. Bowlingevents, fester, alt muligt socialt så man hele tiden laver noget ryste-sammen. Der er næsten et event en gang om måneden. På hjemmesiden er det meget de billeder vi lægger ind, så folk kan se billeder taget af dem eller af dem der har været der nede på dagen, så man kan sammenligne sine tider og se de billeder der er taget. Det er nogle af de faktorer hvor det spiller ind på det." (Bilag 2, linje 21)

Selvom ejerne af centret ikke har en fast målgruppe og betragter alle som deres målgruppe, er de ifølge ejeren Martin Jensen dog enige om, at det hovedsageligt er aldersgruppen mellem 18 og 30 år der træner i centret, besøger hjemmesiden, følger dem på Facebook og som har hentet deres app. Dette gør at undertegnede vil betragte de 18-30 årige som målgruppe for det endelige produkt.

Det skal her nævnes at CrossFit Aalborg i skrivende stund har deres egen smartphone applikation, hvilket ikke vurderes som en hindring for dette samarbejde, da jeg ser et utroligt stort potentiale i udvikling af nyt og relevant indhold til denne applikation. Dette besvarer hvorfor netop denne rekvirent er valgt i forbindelse med projektrapporten. Da det endelige produkt er tiltænkt CrossFit Aalborgs medlemmer, er det vigtigt at dette afspejler firmaets vision og værdier om sammenhold, social interageren og det at gøre det til en oplevelse at dyrke CrossFit.

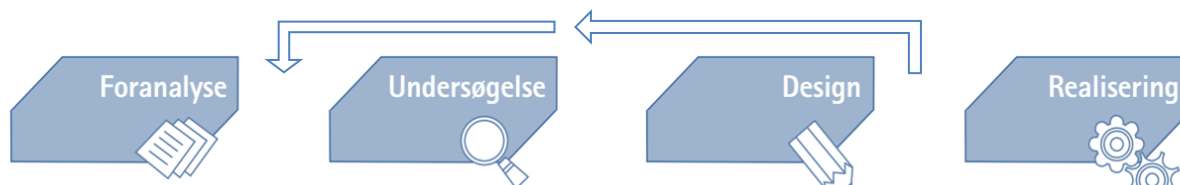
Hvilken interaktiv teknologi der i løbet af projektrapporten bliver udviklet, er endnu uvist da denne vil være et resultat af denne projektrapports undersøgelse, inkluderende relevant teori, cases og interviews – alle baserede på udviklingen af et oplevelsesbaseret produkt der skal motivere medlemmerne af motionscentret CrossFit Aalborg til at fortsætte med at dyrke motion.

Arbejdsmetode

Udviklingen af det interaktive digitale produkt til CrossFit Aalborg, tager udgangspunkt i HOME-metoden som metodisk fremgangsmåde. Metoden er valgt til at understøtte og guide denne proces, da den betragtes som ideel i forhold til systemudvikling, kommunikationsteori og projektledelse (Fischer 2010, side 17). Udover dette kan metoden tilpasses til det enkelte projekt, udviklingssituation og produkttype, hvilket gør den til en åben metode da den tillader improvisation og kan tilpasses til det enkelte produkt, hvilket gør den hensigtsmæssig at bruge i forhold til denne produktudvikling. Ud fra dens tilpasningsevne, systematik og fokusering på udvikling af multimedieprodukter er den ideel i forbindelse med udviklingen af produktet til CrossFit Aalborg.

Metoden vil fungere på to niveauer: Konceptniveau, hvor fokus er på udviklingen af produktet til CrossFit Aalborg og på projektniveau, hvor fokus er på projektrapporten. Disse processer sker samtidig i forbindelse med at hvert stykke information der bliver indsamlet, bliver noteret i projektrapporten. Dette gør at selve aktiviteterne med at researche og interviewe går hånd i hånd med projektskrivningen og fungerer som en løbende logbog, der ellers ikke ville være tilgængelig. Hvis denne opgave udelukkende havde fokus på produktudvikling, ville samme mængde information ikke være tilgængelig. Dette gør at læser af denne projektrapport får et overblik over forløbet i forbindelse med udviklingen af produktet, og synliggør processer og overvejelser løbende fra start til slut.

Ved at tilføje en iterativ proces er der givet mulighed for at skabe et mere tilfredsstillende produkt. De indsamlede informationer i foranalysen, designfasen og undersøgelsesfasen, fortjener at gennemgå en iteration, fordi man efter hver ny information - hvis tidsplanen tillader det - kan forbedre produktet ud fra den givne feedback. Iterationen illustreres ved de to pile og viser hvorledes undersøgelsesfasen igen startes efter første designfase. Dette syn på HOME metoden ændrer den lineære proces til en proces, hvor de indsamlede informationer giver mulighed for refleksion før at produktet bliver realiseret, hvilket illustreres ved denne model:



Figur 1 – Den reviderede HOME-metode.

Produktet til CrossFit Aalborg udvikles ved hjælp af HOME-metoden og starter derfor med en foranalyse. Foranalysen inkluderer indledningen af projekt, mødet med CrossFit Aalborg og relevante teorier inden for teknologiens rolle som motivator. Dette udgør foranalysen og danner baggrund for udviklingen af det oplevelsesbaserede produkt.

Grundet projektrapportens afleveringsdato og begrænsede tid til produktdesign, er det formålstjent at redegøre for hvilke udviklingsparadigme der anvendes i projektrapporten. Produktet udarbejdet i designfasen

bliver designet ved hjælp af *Prototyping* udviklingsmetoden, da den tillader en præcis, hurtig og omkostningsfri designfase grundet dens minimale krav til design og udførelse (Fischer 2010, side 39). Metoden tillader udvikling af en prototype, baseret på de krav og ønsker fra CrossFit Aalborgs medlemmer. Prototype metoden sikrer at produktet hurtigt kan skitseres, afprøves og derefter forbedres før det bliver sat i produktion (Fischer, 2010, side 39).

Foranalysen

Foranalysen fungerer som en gennemgang og klargørelse af projektrapportens problemstillinger og de involverede (Fischer, 2010, side 36). Projektrapportens indledning samt problemformulering bliver en del af foranalysen, da der her undersøges problemstillinger vedrørende danskernes sundhed samt måder at løse dette problem på og CrossFit Aalborgs rolle i denne sammenhæng. Derudover sættes der i foranalysen fokus på projektets forudsætninger og bagvedliggende intentioner og mål for projektrapporten. For at klarlægge dette mål, inkluderer foranalysen et interview med ejerne af CrossFit Aalborg. Yderligere vil relevante cases undersøges og analyseres sammen med relevante teorier, hvilket vil resultere i et nyskabende produkt inspireret af andre lignende tiltag og relevante teorier.

Første undersøgelses- og designfase

Efter foranalysen kommer første undersøgelsesfase, hvor analysen af CrossFit Aalborg, de relevante cases, de relevante teorier og fokusgruppeinterviewet af medlemmer fra CrossFit Aalborg, tilsammen danner en kravspecifikation til den konceptuelle prototype. Denne kravspecifikation vil danne baggrund for udviklingen af den første prototype, som er baseret på den indsamlede viden fra foranalysen (Fischer, 2010, side 46).

Efter den første undersøgelsesfase kommer den første designfase, hvor den konceptuelle prototype skitseres ved hjælp af en *low fidelity* prototype, på baggrund af kravene udformet i den første undersøgelsesfase. Denne prototype skitseres derefter og bliver ledsaget af en tekst og screenshots, der sammen forklarer de forskellige funktioner, layout samt vision med prototypen. Herefter begynder den første iteration, hvor undersøgelses- og designtrinnet igen gentages for at videreudvikle og re-designe denne prototype, skabt i den første designfase, baseret på fokusgruppeinterviewet.

Anden undersøgelses- og designfase

I den anden undersøgelsesfase vil prototypen blive evalueret af centrets medlemmer i målgruppen, hvilket sker ved en brugertest. Den anden designfase bygger på de kvalitative refleksioner fra testbrugerne og vil ændre prototypens form og funktion i en positiv retning ved at fjerne og/eller tilføje funktioner. Den første prototype vil her danne baggrund for en videreudvikling af disse koncepter og resultere i en ny og bedre konceptuel prototype. I denne fase vil der således også arbejdes med en *low fidelity* prototype hvor ændringer fra prototype et til to, vil blive beskrevet i forhold til navigation, funktioner og interaktionsmuligheder for at give et overblik over prototypens videreudvikling. Derudover vil prototypen blive beskrevet og analyseret grundigt for at tydeliggøre navigationen, funktionerne, interaktionsmulighederne, motivationsfaktor og dermed dens overordnede potentiale i forhold til at motivere medlemmerne hos CrossFit Aalborg til at fortsætte med at træne.

Realiseringen

I projektrapporten er der ikke tid til flere iterationer, hvorfor prototypen efter den anden undersøgelses- og designfase vil foretage en lineær udvikling mod realiseringen. Prototype to vil være produktet til CrossFit Aalborg, hvorefter de kan vælge at sætte prototypen i produktion eller ej. Prototypen vil give CrossFit Aalborg mulighed for enten at ansætte undertegnede eller et firma, til at realisere denne prototype, således at den er tilgængelig for medlemmerne af CrossFit Aalborg. Denne fase består derfor af et interview med ledelsen, for at få klargjort om CrossFit Aalborg er villige til at sætte denne prototype i produktion.

Motionscenter som oplevelsessted

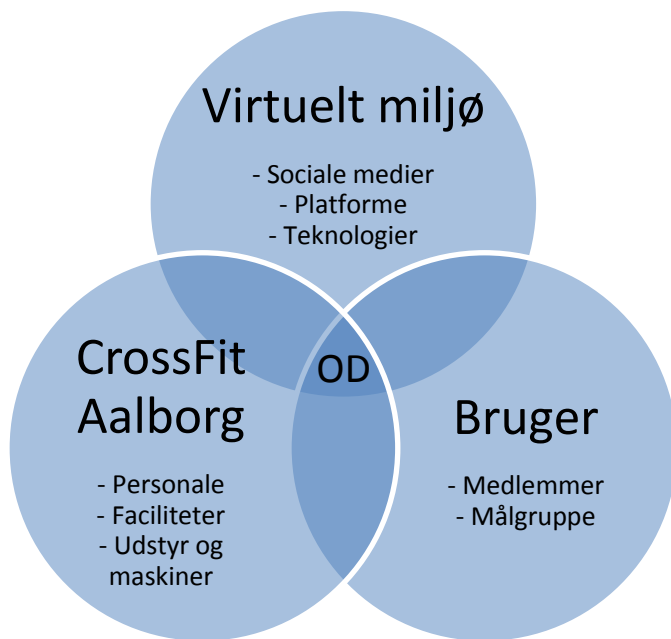
Da denne projektrapport omhandler udviklingen af et oplevelsesbaseret produkt til motionscentret CrossFit Aalborgs medlemmer, der skal motivere dem til at fortsætte med at træne og til at nå deres mål - er det formålstjunt at redegøre for, hvorfor CrossFit Aalborg betragtes som et oplevelsessted. CrossFit Aalborg tilbyder medlemmerne fysisk aktivitet, sjov, spænding, sammenhold og en oplevelse af at have givet sig selv fuldt ud fysisk og den efterfølgende glæde ved dette. Ved at træningstimen hos CrossFit Aalborg bliver til en oplevelse, løftes dét at træne op på et højere niveau, hvor brugeren påskønner dette før, under og efter selve oplevelsen:

”Når vi oplever, stiger eller falder pulsen, åndedrættet bliver stakåndet og gispende eller tværtimod roligere. Adrenalin og andre hormoner og neurotransmittere ”ruller” med større styrke i årene. Oplevelser ændrer altså noget ved kroppens tilstand på et primitivt, organisk niveau” (Jantzen 2001, side 152)

Den ovennævnte oplevelse i træningscentret, medfører at brugeren efterfølgende husker og påskønner denne oplevelse og det går fra at være en simpel træning til at være en oplevelse i sig selv. Dette kan resultere i at medlemmet bagefter har det bedre med sig selv, har lyst til at komme igen og stadig har oplevelsen i erindringen. Denne ændring i brugerens typiske rutine skal søge at ændre brugerens erkendelses- og identitetsgrundlag ved at opfordre brugeren til at komme igen og at ændre sin holdning i en positiv retning vedrørende fysisk aktivitet.

Forståelsen af digitale brugeroplevelser i et fysisk rum, er i overensstemmelse med Pine *et als* (1999) definition af oplevelser, hvor en virksomhed skal søge at iscenesætte sit produkt, så det efterfølgende huskes og værdsættes hos brugerne (Pine 1999, side 29). Da CrossFit Aalborg tilbyder fysisk aktive oplevelser til deres brugere og er afhængige af opfattelsen af disse oplevelsers succes, for at vedholde medlemmer, agerer de inden for oplevelsesdesignfeltet og kan derfor klassificeres som et oplevelsessted. Dette skyldes at de operer med at centret fungerer som en scene, hvor der skabes en oplevelse hos brugeren via aktiv deltagelse (Pine 1999, side 29).

I overensstemmelse med Jantzen *et al* (2011) er brugernes oplevelse afhænger af stemningen, motivationen samt beskaffenheden af tilbuddet. Det er derfor essentielt at denne oplevelse forekommer attraktiv for brugeren, da oplevelsen kun sætter rammen for oplevelsen og derfor ikke eksisterer hvis den ikke anvendes af brugeren (Jantzen 2011, side 37). Oplevelsen skal kombinere den fysiske verden med den digitale og skabe en oplevelse hvor kombinationen af disse to skaber en synergi effekt og skaber en mindeværdig og positiv erindring i brugerens bevidsthed (Jantzen 2011, side 142).



Figur 2. Produktfokus

interaktive digitale produkt til CrossFit Aalborg, er der her fokus på Jantzen *et al* (2011) *Ti kriterier for det oplevelsesorienterede produkt*, hvilket er: Interaktivitet, intimitet, nærhed, autencitet, unikhed, involverende, levende, lærende, interessant og relevant (Jantzen 2001, side 96). Dette vil sige at det endelige produkt skal opfylde de følgende krav for at blive vurderet som succesfuldt. Det endelige produkt vil derfor blive sat op mod disse krav, da disse danner succeskriterierne og er således et måleredskab og vejviser for udviklingen af det endelige produkt.

Oplevelsesdesign i forhold til udarbejdelsen af et oplevelsesbaseret produkt til CrossFit Aalborg opstår i mødet mellem de fysiske rammer hos CrossFit Aalborg, det virtuelle miljø og brugeren (se figur 2). Kombinationen af disse tre ting (illustreret ved 'OD', som står for OplevelsesDesign) danner dermed fokuset for projektrapporten. Opgaven og fokuset for det endelige produkt omhandler derfor mødet mellem brugeren, det fysiske træningsrum og det virtuelle miljø. Her dækker begrebet *virtuelt miljø* over de interaktive digitale platforme hvor CrossFit Aalborg agerer – såsom deres hjemmeside, applikation og deres Facebook- og Instagramprofil.

Det fysiske motionscenter er her rammen for at danne en oplevelse for medlemmerne af CrossFit Aalborg. I forhold til udviklingen af det

Design teori

Da denne projektrapport omhandler udviklingen af en digital konceptuel prototype til medlemmerne af CrossFit Aalborg for at styrke motivationen til at fortsætte med at træne, er det vigtigt at kortlægge hvordan teknologi kan motivere folk til at ændre deres adfærd. Dette afsnit er en del af foranalysen, da dette afsnit skal søge at beskrive hvordan man motiverer folk til at ændre deres adfærd, hvilket skal anvendes i forbindelse med udarbejdelsen af den konceptuelle prototype. Grunden til at denne teori er valgt, er som nævnt i indledningen, en hypotese om at teknologi kan være med til at styrke motivationen for at træne. Derfor er det vigtigt at redegøre for de forskellige måder teknologi kan motivere på, som dette afsnit vil omhandle.

Motivation

Måden teknologi kan motivere folk til at komme ned i træningscentret på og/eller få det maksimale ud af sin træning, går under betegnelsen *motivation* i denne projektrapport. Her dækker ordet motivation over hvordan teknologi har mulighed for at ændre folks adfærd. Det skal her nævnes at der er fokus på frivillig ændring af adfærd og ikke tvang eller ufrivillig overtalelse, hvilket ville være uetisk (Fogg 2003, side 15). Der hvor den digitale verden overlapper med motivation, kalder BJ Fogg for *captology*, hvilket er et akronym for *computers as persuasive technologies* (Fogg 2003, side 5). Dette begreb dækker over design, research og analyse af interaktive computerprodukter der har til formål at ændre folks opførsel. I forbindelse med at ændre folks opførsel kan teknologi have forskellige roller - både som et værktøj, et medie eller som en social aktør. Disse tre forskellige roller vil blive beskrevet i de efterfølgende afsnit og vil blive anvendt i analysen af tre forskellige cases, der fungerer som henholdsvis et værktøj, et medie og en social aktør. Dette afsnit vil således danne baggrund for analyserne af relevante cases, samt for udviklingen af den konceptuelle prototype til CrossFit Aalborg.

“Mobile devices offer unique opportunities for persuasion. The most obvious and compelling is that the devices can travel with users throughout the day. As a constant companion, these devices are in a unique position to persuade.” (Fogg 2003, side 187)

Mobil teknologi kan motivere på det rigtige tidspunkt da personen altid har sin mobiltelefon med sig. Dette gør at du i situationer som at sidde i bussen eller vente i venteværelset hos lægen, ofte vil tage din telefon frem for at få en følelse af kontrol i situationer hvor du føler dig låst fast (Fogg 2003, side 189). I forhold til det etiske aspekt i dette, skal det nævnes, at der i alle tilfælde når det handler om at give brugeren digitale informationer, kan handles uetisk. Dette skyldes at disse teknikker alle kan bruges til negative formål ved eksempelvis at forstyrre brugeren eller blive brugt til at lokke eller overtale brugeren til enten at gøre ulovlige eller uønskede handlinger. Disse uønskede handlinger kan eksempelvis være at opfordre unge mennesker til at ryge, opfordre folk til at være racediskriminerende eller generelt at opfordre folk til at gøre noget der strider imod menneskets eller den gældende brugers positive værdier (Fogg 2003, side 213). Nogle mener at selve dét at søge at ændre folks adfærd på alle måder, er uetisk (Fogg 2003, side 212). Dog mener jeg at, når motivationen omhandler sundhed og opfordringen til at holde sig i form, teknologien handler etisk, da dette betragtes som at opfordre til positiv og gavnende adfærd og en sund livsstil. Ved at producere et produkt der udelukkende

leverer relevant information og har de bedste intentioner i forhold til at motivere brugeren at få det meste og bedste ud af sin træningsoplevelse og at fortsætte denne, betragtes denne teknologi som et etisk produkt. Dette understøttes af princippet, at brugeren selv frivilligt vælger at anvende produktet.

Teknologiens rolle som motivator

Dette afsnit består, udover en teoretisk gennemgang af Fogg og Gamification, løbende analyser af tre forskellige cases; herunder en applikation, en fysisk installation og en hjemmeside. Dette gøres for at opnå en bred indsigt i teknologi og dens relation til træning, da alle disse er designet specifikt for at motivere brugeren til at være mere fysisk aktiv og til at yde sit bedste. De tre forskellige cases der vil blive analyseret i det efterfølgende afsnit, falder alle under hver af Foggs tre kategorier af måder teknologi kan motivere på. Her under kategorien *værktøj* ved applikationen *MaxFit Elite*, som et *medie* ved romaskinen *LifeFitness VT Rowing Machine* og sidst som en *social aktør* ved hjemmesiden *www.wodboard.com*. Alle disse tre cases er valgt ud af utallige andre digitale virkemidler der søger at motivere brugeren til at være fysisk aktiv og til at nå sine mål. De er alle valgt, da de repræsenterer hver sin motivationskategori. Grunden til at netop disse tre cases er valgt blandt utallige andre er, at disse tre er de mest populære inden for disse tre kategorier og samtidig har en relation til CrossFit. Disse tre cases er desuden valgt, da de alle er forskellige i form og udtryk og derved bruges i forskellige fysiske og sociale kontekster. Dette skal i sidste ende skal søge at styrke den konceptuelle prototype ved at tillade inspiration fra flere cases der er forskellige i social, teknologisk og fysisk kontekst.

Computeren som værktøj

Ved anvendelse af computeren som et værktøj, kan den ønskede handling gøres lettere, føre personen igennem en forudbestemt proces og/eller udføre udregninger eller målinger der skal søge at motivere. Alle disse faktorer medfører at teknologien øger brugerens evne til at udføre en handling ved at gøre handlingen lettere, hurtigere, mere effektivt og gøre det tiltrækkende for brugeren at udføre den ønskede handling (Fogg 2003, side 25). Det at motivere brugeren, ved at anvende computeren som et værktøj, kan gøres på syv forskellige måder (reduction, tunneling, tailoring, suggestion, self-monitoring, surveillance og conditioning) vil alle blive gennemgået i de følgende afsnit.

Reduction: Dét at reducere et forløb og gøre en ellers kompliceret handling enkel og ligetil at udføre, øger brugerens effektivitet og motiverer derfor brugeren til at udføre handlingen (Fogg 2003, side 33). Dette ses når omfanget af handlinger brugeren skal gøre, for at opnå den ønskede handling, bliver formindsket. *Reduction* gør det muligt for brugeren at udføre den ønskede handling hurtigere, nemmere og mere effektivt, hvorved brugeren har en større motivation for at gennemføre handlingen: *"The theory behind reduction technologies is that making a behavior easier to perform increases the benefit/cost ratio of the behavior (...) reduction technologies may increase a person's self-efficacy, or the person's belief in his or her ability for perform a specific behavior."* (Fogg 2003, side 33) Et godt eksempel på en reduction ses hos Amazon, hvor de har indført et system, kaldet *one click shopping*, der tillader brugeren både at købe og få sendt en vare ved hjælp af ét klik med musen. Denne proces, der ellers ville have krævet mange handlinger – dvs. klik med musen igennem flere trin, indtastning af navn, adresse, land, kontonummer, udløbsdato og kontrolcifre, kan dermed udføres med et enkelt klik, hvilket motiverer brugeren til at udføre den ønskede handling, nemlig at købe varen.

Tunneling betyder at guide brugeren igennem en forudbestemt sekvens af handlinger og er endnu en teknik, teknologi kan benytte. Dét at handlingen er kontrolleret og forudbestemt af designeren af teknologien, gør at brugeren har nemmere ved at udføre den ønskede opgave, da den naturligt guider brugeren igennem handlingen og minimerer kravene til brugeren rent handlingsmæssigt: *"Tunneling technologies can be quite effectice. For users, tunneling makes it easier to go through a process. For designers, tunneleing controls what the user experiences."* (Fogg 2003, side 36) Denne proces ses ofte på hjemmesider i forbindelse med registrering på en hjemmeside, hvor processen er forprogrammeret og derfor naturligt leder brugeren videre, trin for trin. I denne forbindelse styrer hjemmesiden dine handlinger, da du er i en forprogrammeret sekvens, der enten kun kan afbrydes eller udføres. Dette ses eksempelvis i forbindelse med installation af software på computeren, hvor du har valget om at enten afbryde eller acceptere installationen af softwaren. Hvis brugeren er overbevist om at den ønskede handling er gavnlig, og er afslappet og stoler på teknologien, kan denne metode medføre at brugeren ikke stopper den forprogrammerede handling, da denne er nem at overskue og udføre.

Tailoring: En tredje måde at motivere folk til at udføre en ønsket handling, er ved at skræddersy indholdet til brugeren. Denne metode giver relevant information til brugeren i håb om at ændre opførsel og giver kun brugeren den fornødne information og motiverer derfor brugeren til at foretage denne ændring. Ved at levere skræddersyet information til brugeren, gør *tailoring* metoden, at brugeren får en begrænset og relevant mængde information frem for en bred og muligvis irrelevant mængde information: *"Information provided to computing techology will be more persuasive if it is tailored to the individual's needs, interests, personality, usage context, or orther factors relevant to the individual."*(Fogg 2003, side 38). Dette medfører at brugeren føler sig talt til på et mere personligt niveau og har en højere chance for at lægge mærke til informationen og derefter udføre den ønskede handling. Dette skyldes at brugeren føler sig relevant for teknologien og at denne er lavet til ham/hende, hvilket øger motivationen for at gennemføre den ønskede handling (Fogg 2003, side 40). Dette ses eksempelvis på hjemmesiden YouTube, hvor hjemmesiden viser relevante videoer for dig at se efter den aktuelle video, baseret på den nuværende søgning og tidligere søgninger. Derved skræddersyer YouTube, ud fra dine tidligere indtastede informationer, indholdet til dig og søger at forlænge dit besøg på hjemmesiden ved at se flere videoer, du ellers ikke ville se, hvis ikke disse var blevet anbefalet til dig.

Suggestion: Ved at tilbyde brugeren relevant information på det rigtige tidspunkt, benyttes der suggestion teknologi. Denne teknologi defineres som et interaktivt digitalt produkt, som foreslår en opførsel på det mest hensigtsmæssige tidspunkt (Fogg 2003, side 41). Ved at komme med relevant kommunikation søges det, ved hjælp af suggestion teknologien, at brugeren skal ændre sin adfærd. Her er timingen altafgørende, da brugeren ikke vil reagere på informationen hvis den ingen relevans har på det givende tidspunkt og derfor ikke vil give nogen mening. Især hvis folk er i et godt humør eller at handlingen er hurtigt overstået og gavnlig, motiveres folk til at udføre handlingen: *"The key to the sucess of such technology applications is creating a dicision point at or near the time when it's appropriate to take action."* (Fogg 2003, side 44). Denne teknologi ses eksempelvis i telefoner, da telefonen ved hjælp af tids- eller GPS-baserede påmindelser, kan minde brugeren om eksempelvis at huske at handle ind, huske at træne eller komme med gavnlig information imens disse opgaver udføres hvilket drastisk øger motivationen til at udføre de ønskede opgaver, da disse præsenteres på de rette steder og/eller tidspunkter.

Self-monitoring teknologi tillader brugeren at overvåge dem selv og tilpasse deres opførsel til at nå et forudbestemt mål eller udfald (Fogg 2003, side 44). Ved at teknologien holder øje med brugerens handlinger, kan brugeren både nemmere forholde sig til den givne information og derfor vide hvor godt de udfører den ønskede handling og ændre adfærd derefter. Teknologien holder øje med brugerens ydelser og hjælper med at nå det ønskede mål ved at holde øje med brugerens udførelse af opgaven og motiverer dermed brugeren ved at give feedback visuelt eller auditivt baseret på det målte data: *"The goal is to eliminate the tedium of measuring and tracking performance or status. This makes it easier for people to know how well they are performing the target behavior, increasing the likelihood that they will continue to produce the behavior."* (Fogg 2003 side 44). Denne teknologi er eksempelvis anvendelig i forbindelse med motion eller sundhed, hvor et GPS- og puls-ur er et glimrende eksempel, da dette ur holder øje med hvor du løber, hvor hurtigt du løber og hvor hurtigt dit hjerte slår. Uret søger at opfordre dig til at løbe hurtigere eller langsommere ud fra dit indtastede ønske til hurtighed eller hjerterefrekvens, således du får det maksimale ud af din træning og/eller når dine mål. Uret tillader derfor, at du nemt kan holde øje med din puls, hvilket ellers ville være tæt på umuligt og upræcist. Derudover holder uret øje med præcis hvor du har løbet, hvilket tillader dig at tage alternative ruter og slippe for at måle disse op for at udregne distancen. Derudover regner uret ud hvilket tempo du har løbet i, hvilket ellers ville være umuligt at måle præcist.

Surveillance: En måde at motivere på kan derudover være ved hjælp af overvågning, hvilket tillader den ene part at overvåge den anden og søge at ændre brugerens opførsel: *"When people know they're being watched, they behave differently. According to the research, if others can observe a person's actions and can reward or punish the person for them, the person is likely to make his actions meet the observer's expectations"* (Fogg 2003, side 46). I forbindelse med det etiske aspekt i forhold til overvågning skal det nævnes at denne, hvis skjult, kan betragtes som uetisk. Hvis en f.eks. medarbejder bliver ansat og skriver under på at personen vil blive digitalt overvåget og er opmærksom på overvågningen, er der imidlertid ikke noget i vejen med denne handling. Denne overvågning kan både fungere som en kontrol, eller som motivation. Ved at begrænse folks frihed og derudover straffe dem for forkerte handlinger, demotiveres personen. Ved at belønne god adfærd motiveres personen til at fortsætte det gode arbejde og derfor til at få yderligere belønninger. Den positive side af denne overvågning ses eksempelvis i forbindelse med en smartphone app kaldet *Nike Run*, der kan måle din rute og holde styr på tiden for dig. Måden denne app motiverer brugeren til at yde sit bedste, er ved at give et auditivt signal til brugeren, eksempelvis indtalt af Lance Armstrong, hvis brugeren eksempelvis har løbet sin hurtigste kilometer, sin hurtigste 5-kilometer, hvor brugeren får af vide at brugeren har slået sin tidligere rekord og at brugeren har klaret det godt. Dette auditive signal skal her søge at motivere brugeren til at yde sit bedste og søge at slå sine rekorder, for at få den positive feedback.

Conditioning: Den sidste af de syv, er et computersystem der benytter positiv forstærkning i form af belønning når personen udfører den ønskede handling. Denne teknologi fungerer ved at belønne brugeren med digitalt indhold, for at motivere brugeren til at fortsætte denne adfærd: *"Operant conditioning can be used not just to reinforce behavior but to shape complex behaviors"* (Fogg 2003, side 53). Udover at give belønning for den ønskede handling, kan teknologien lære brugeren at handle på den ønskede måde, for at opnå belønningen og derved motivationen til at fortsætte denne handling. Dette ses ofte i computerspil, når folk starter med at spille et spil, lærer de hvad der giver belønning og hvad der ikke gør – det vil sige de lærer hvad der er rigtigt og

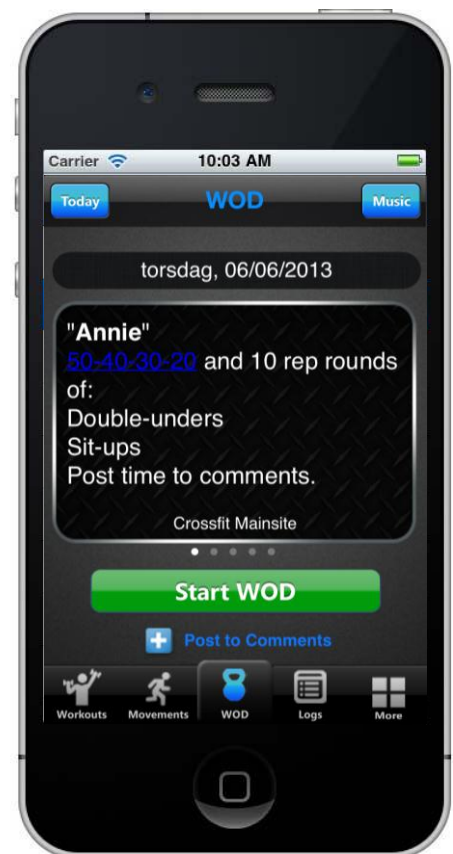
hvad der er forkert. Ved at give personen point eller anden digital belønning, lærer personen hvad den ønskede handling er, da personen opnår en form for digital værdi på denne måde. Gør personen en forkert handling, kan denne handling straffes ved at fratage personen point eller anden form for belønning, således personen lærer ikke at gøre denne handling igen. Denne måde at belønne den rigtige opførsel eller handling, søger således at motivere brugeren til at fortsætte med handlingen, hvilket motiverer brugeren til at opnå en så høj mængde belønninger som muligt.

Som beskrevet i de ovenstående afsnit, kan designere give teknologi forskellige virkemidler og på mange forskellige måde søge at ændre folks adfærd ved at anvende teknologien som et værktøj. Disse syv forskellige virkemidler teknologien kan anvende som et værktøj, anvendes sjældent alle i samme teknologi, men danner tilsammen et overblik over mulighederne i forhold til hvordan computeren som et værktøj kan motivere brugere til at udføre en handling. Disse teknikker vil således danne rammerne for udviklingen af en konceptuel prototype, der som værktøj, kan søge at ændre medlemmerne af CrossFit Aalborgs oplevelser i forhold til at blive yderligere motiveret til at fortsætte med at træne ved samtidig gøre denne handling sjovere, nemmere og mere overskuelig ved hjælp af en sammensætning af de beskrevne virkemidler.

MaxFit Elite

Et godt eksempel på, hvordan teknologi kan motivere som et værktøj, ses i forbindelse med smartphone applikationen *MaxFit Elite*. For at illustrere eksempler på, hvordan teknologi kan udnytte de ovenstående motivationsfunktioner, vil det efterfølgende afsnit bestå af en analyse af *MaxFit Elite* applikationen. Denne applikation er valgt blandt utallige andre lignende applikationer, der alle sammen forsøger at gøre det samme - nemlig at motivere brugeren til at træne ved at holde styr på brugerens træning. Grunden til at valget faldt på netop denne applikation, er udelukkende ud fra popularitet, da denne applikation er den mest populære når man søger på CrossFit relaterede applikationer der fungerer som et værktøj og da denne applikation anvender alle undtagen én af de syv måder teknologi kan motivere på, ved at agere som et værktøj.

“As a tool, the system could lead a person through a step-by-step process of identifying personal barriers to eating better and exercising regularly. It could then take into account the person’s preferences, family situation, and work constraints in suggesting realistic ways to overcome those barriers to better health. Furthermore, I could track and visually display how well the person is progressing toward fitness goals” (Fogg 2003, side 28)



Figur 3. MaxFit Elite startskærm

Denne applikation motiverer ved at påtage sig rollen som et værktøj og anvender alle undtagen én af de syv roller for at søge at øge motivationen til at træne hos brugeren af systemet. Dette foregår ved hjælp af *reduction*, da systemet formår at omdanne informationer fra brugeren til håndterbar information og anvender *tunneling* metoden til at lede brugeren igennem forudbestemte sekvenser af handlinger (Fogg 2003, side 36). Denne anvendelse af reduction sammen med tunneling tillader brugeren at behandle brugerens data i ét program, hvor det er opbevaret og tilgængeligt. MaxFit Elite tillader her brugeren at taste sine resultater ind på forskellige øvelser, hvorefter applikationen gemmer disse data og tillader brugeren at finde disse og at kunne overskue sine fremskridt.

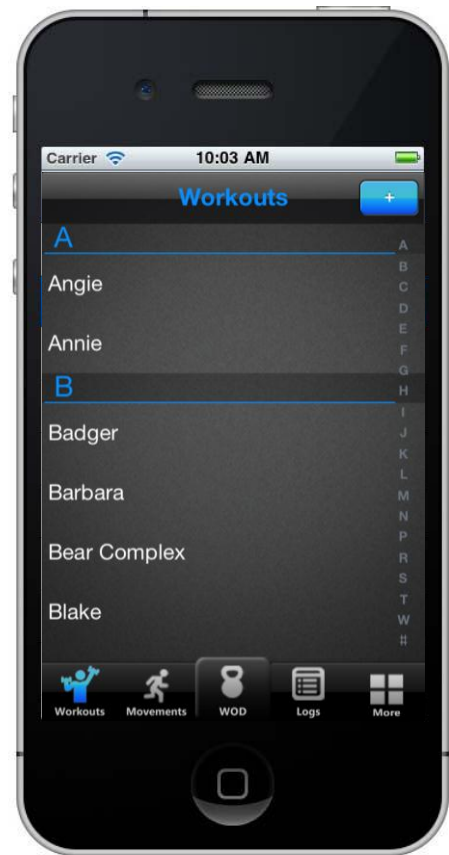
Dette skal opfordre brugeren til at anvende denne teknologi til at holde styr på personens træning ved hjælp af fanebladet 'logs', der er placeret i bunden af applikationen, hvori de indtastede informationer er tilgængelige med datostempel og hvor en oversigt over de forskellige indtastede øvelser er at finde.

Denne CrossFitrelateret applikation er skræddersyet til at møde eventuelle behov et medlem af et CrossFit center har. Her anvender applikationen *tailoring* ved at levere relevant information og interaktionsmuligheder, baseret på hvad designeren vurderede, var relevant og anvendeligt for målgruppen (se figur 4). Derved føler brugeren sig talt til på et personligt niveau, da alle interaktionsmulighederne er CrossFit relateret og attraktive at anvende for den CrossFit interesserede bruger. Dette motiverer brugeren til at anvende applikationen, da denne skal betragtes som personlig for brugeren og er skræddersyet til brugerens behov.

Suggestion metoden anvendes ved at tillade brugeren muligheden for at få tildelt en vilkårlig træning at skulle gennemføre. Dette sker på startskærmen, som ses på figur 3. Dette forslag tillader brugeren at overdrage sin skæbne til teknologien, der foreslår en tilfældig udvalgt workout, blandt de officielle træningsøvelser. Dette skal søge at motivere det enten ubeslutsomme eller idéfattede medlem til at overdrage udvælgelsen af øvelse til teknologien, og i sidste ende at motionere.

Self-monitoring anvendes ved at systemet holder øje med fremskridt og belønner den ønskede ændring af adfærd. Dette gør applikationen ved at omdanne de indtastede informationer til visualiseringer af brugerens fremskridt. En direkte overvågning, som er tilfældet ved *surveillance* motivationsformen eksisterer ikke her, da brugeren står for en selvvalgt overvågning ved selv at indtaste information via *self-monitoring* og dermed ikke aktivt er overvåget af applikationen.

Applikationen anvender til sidst motivationsformen *conditioning*, ved at holde styr på de indtastede informationer om brugerens formåen og derefter at give en visuel fremstilling. Det at applikationen kan holde



Figur 4. MaxFite Elite oversigt over workouts

øje med brugerens fremskridt, skal her søge at motivere brugeren til at træne hårdere og hurtigere, da denne visuelle sammenligning applikationen foretager, opfordrer til konkurrere mod sig selv for at opnå bedre resultater.

MaxFit Elite besidder forskellige roller for at motivere brugeren til at udføre den ønskede handling, nemlig for det første at holde styr på brugerens træning og sekundært ved at aktivere brugerens lyst til at opnå bedre resultater. Ved at anvende motivationsfaktorene *reduction, tunneling, tailoring, suggestion, self-monitoring* og *conditioning*, motiverer MaxFit Elite applikationen teoretisk set brugeren til at opnå en højere konkurrencelyst og lysten til at yde sit bedste ved at tillade brugeren at holde styr på sin træning.

Computeren som medie

Hvor teknologien, hvis anvendt som et værktøj, motiverer ved at gøre en handling nemmere at lave, søger teknologien, hvis anvendt som et medie, at ændre opførsel ved at tilbyde brugeren overbevisende simulationer. Målet er derfor at motivere til at ændre adfærd ved at simulere en situation eller handling og eventuelle konsekvenser af denne virtuelt, hvilket skal søge at ændre brugeren adfærd i den fysiske verden. Dette kan ske igennem tre forskellige kategorier af simulation, nemlig; *simuleret årsag og effekt, simulerede miljøer og simulerede objekter* (Fogg 2003, side 62).

Årsag og effekt: Principperne inden for årsag og effekt, også kaldt *cause and effect* af BJ Fogg, er at overtale folk til at ændre deres adfærd eller opførsel ved at tillade dem at observere konsekvenserne af deres handlinger, ved hjælp af interaktiv teknologi (Fogg 2003, side 63): *"With these technologies, people can vary their inputs, or causes, and observe the outputs, or effects, almost immediately."* (Fogg 2003, side 63). Denne metode er gavnlig for brugeren, da den tillader at opleve de umiddelbare konsekvenser af en handling, uden at skulle vente lang tid på resultaterne. Disse digitale resultater kan simulere konsekvenser i sikre rammer, således brugeren opfordres til sikkert at udforske ny adfærd, der kan overføres til den fysiske verden. Det skal her nævnes at det givne udfald af de valgte handlinger, her er konstrueret af designeren af systemet og derfor umuligt kan overføres direkte og præcist til den virkelige verden, men stadig kan give brugeren en indikation og cirka vurdering af konsekvenserne af de valgte handlinger. Dette kan eksempelvis være en teknologi, der gerne vil vise konsekvenserne af at indtage en usund kost hver dag i flere år. Teknologien kan her, ved hjælp af grafer, illustrationer eller tekst, sikkert og risikofrit vise brugeren konsekvenserne af de forkerte madvalg og søge at motivere brugeren til at genoverveje at spise sundt. Dette giver brugeren mulighed for at se forbindelsen mellem kost, motion og sundhed (Fogg 2003, side 28).

Simuleret miljø: Hvor årsag og effekt metoden simulerer konsekvenserne af de valgte handlinger ved hjælp af tekst, grafer eller statistikker, kan et simuleret miljø give brugeren mulighed for at øve en opførsel ved hjælp af at interagere med teknologien i et virtuelt simuleret miljø, f.eks. ved hjælp af virtual reality eller direkte sparring med en animeret person eller ting. Denne metode, som BJ Fogg kalder *simulated environment*, tillader brugeren aktivt at samarbejde med teknologien der her reagerer med det samme og tillader en større interaktion med systemet end ved årsag og effekt metoden, da brugeren her handler aktivt med computeren, som til gengæld belønner brugeren for at gøre de ønskede handlinger: *"Computer simulations that reward target behaviors in a virtual world, such as giving virtual rewards for exercising, can influence people to perform*

the target behavior fore frequently and effectively in the real world." (Fogg 2003, side 70). Ved at give brugeren virtuelle belønninger, kan simulationen øge nydelsen af oplevelsen ved at gøre denne mere behagelig, hvilket samtidig skal søge at ændre brugeren opførsel i den virkelige verden. Dette kan eksempelvis være ved en digital simulation, hvor en person der er bange for edderkopper, bliver udsat for et digitalt møde med edderkopper. Denne sikre, positive oplevelse med edderkopper i et simuleret miljø, kan motivere brugeren til at være mere tryk omkring edderkopper og brugeren ændrer opførsel og adfærd i den virkelige verden igennem en god oplevelse i en kontrolleret digital simulation. Ved at stimulere brugeren ved hjælp af digital teknologi, oplever personen derfor ikke den samme følelse ubehag i den digitale simulation, da dette foregår i et sikkert og risikofrit miljø og motiverer derved til en ændring af adfærd.

Objekt simulation: Ligesom det simulerede miljø tillader objekt simulation, brugeren at se og opleve konsekvenserne af handlinger, dog her i den fysiske verden. Denne simulation er designet til at passe ind i brugerens dagligdag og viser konsekvenserne af, hvad der vælges at blive simuleret (Fogg 2003, side 77). Det kan eksempelvis være en dukke, der er designet med det formål, at lære unge mennesker hvad indvirkning et barn har på deres liv eller en bil der simulerer indtagelsen af alkohol ved at være svær at køre, for at lære brugeren risikoen ved at køre bil når man er beruset og motivere brugeren til ikke at køre når personen er beruset. Simulationen viser derved konsekvenserne af handlinger i en risikofri situation, der skal motivere brugeren til at ændre sin adfærd eller holdning i forhold til en bestemt ting. Denne form for simulation indsætter et digitalt produkt ind i den fysiske verden, for at simulere effekten af dette produkts tilstedeværelse og søger at ændre brugerens forhold til dette objekt.

Samlet set kan teknologi, ved at simulere en ændret virkelighed, enten digital eller fysisk, søge at ændre brugerens adfærd ved at tillade brugeren risikofrit at se ændringer i personens liv, konsekvenserne af handlinger eller at gøre en handling sjovere at gøre. Målet for teknologien er her, at tilbyde brugeren en simuleret oplevelse, enten fysisk eller digitalt, der skal søge at få brugeren til at ændre opfattelse eller handlinger ved at vise brugeren konsekvenserne af deres handlinger.

LifeFitness VT Rowing Machine

Et eksempel på hvordan denne type teknologi kan motivere, illustreres i dette afsnit. LifeFitness VT Rowing Machine er et glimrende eksempel på en teknologi der har rollen som medie ved at anvende to af de tre roller som gennemgået i det tidligere afsnit om computeren som medie, nemlig ved at vise årsag og effekt og ved at agere et simuleret miljø (Fogg 2003, side 70).

LifeFitness romaskinen adskiller sig fra normale romaskiner, løbebånd, stepmaskiner og crosstrainere, ved at have en ekstra motivationsfaktor i form af indholdet på den indbyggede skærm. Denne maskine opmuntrer, opfordrer og motiverer ved hjælp af denne



Figur 5. LifeFitness VT Rowing Machine

skærm personen til at yde sit bedste, i stedet for kun at måle brugerens aktivitet og vise den. Måden maskinen gør det på, er ved at have digitale tilskuere stående langs med dit virtuelle jeg i robåden, der alle hepper på brugeren. Ved at digitale personer hepper på brugeren, opfordrer maskinen dig til at træne videre og hårdere. Dette scenario skabes ved hjælp af augmented reality, ved at placere brugeren i en virtuel verden, der reagerer ud fra de inputs maskinen får i form af den fysiske aktivitet foretaget på romaskinen.

”Players can get physically, materially engaged in computer games, removing the experience from one residing primarily between the fingers and the brain to one involving the whole body.” (Pine & Korn 2011, side 20).

Dette tillader at brugeren anvender hele sin krop som *controller*, til at påvirke teknologien. Det at kunne øve sig på maskinen, tilbyder brugeren et sikkert sted at øve denne adfærd i og se resultaterne af dette arbejde i form af kalorieforbrænding, hastighed, tid og distance baseret på brugerens aktivitet og søger derved at motivere brugeren til at fortsætte denne adfærd.

Maskinen er et eksempel på hvordan teknologi kan anvendes som et medie og anvender her årsag og effekt ved at tilbyde brugeren informationer om den foretagende træning i form af kalorieforbrænding, tid med mere, samtidig med at placere brugeren i et virtuelt miljø. Princippet i denne maskine er her at motivere ved hjælp af et virtuelt miljø, hvor det både er muligt for brugeren at øve sig i henholdsvis at ro og ved digitalt at opmuntre brugeren med positive tilråb som begge skal søge at ændre brugerens adfærd i den fysiske verden. Dette sker da brugeren ved hjælp af den tilgængelige information på skærmen, kan se resultatet af anstrengelserne og derved se effekten af træningen i form af kalorieforbrænding, hastighed, tid og distance, hvilket skal søge at motivere brugeren til at fortsætte eller at komme igen for at opnå eller forbedre disse resultater:

Computer simulations that reward target behaviors in a virtual world, such as giving virtual rewards for exercising, can influence people to perform the target behavior more frequently and effectively in the real world. (Fogg 2003, side 70)

Det simulerede miljø tillader her at brugeren bliver placeret i et digitalt simuleret miljø ved hjælp af grafikken på skærmen. Det digitale miljø skal her motivere brugeren til at fortsætte, ved at underholde og søge at få brugerens tanker ledt væk fra den fysiske hårde situation (Fogg 2003, side 75). Dette simulerede miljø tilbyder også digitale modstandere brugeren kan ro imod, eller en haj der jagter brugeren robåd, hvilke begge skal fungere som en yderligere motivationsfaktor, da dette påvirker brugerens konkurrencegen og søger derfor at få brugeren til at arbejde hårdere.

Denne teknologi belønner den ønskede handling virtuelt, hvilket i den sidste ende skal søge at påvirke brugeren til at fortsætte med at udføre denne træning og forbedre sin indsats (Fogg 2003, side 53). LifeFitness romaskinen anvender her årsag og effekt til at motivere brugeren til at motionere mere effektivt ved at tilbyde feedback, konkurrence og belønninger. Udover dette anvendes det digitale simulerede miljø, til at distrahere brugeren fra det ubehag motionen medfører, således at brugeren teoretisk set, bliver motiveret til at bruge mere tid på maskinen og yde sit bedste.

Computeren som social aktør

Ved at computeren har rollen som en social aktør, kan den, ved at agere som en levende person, motivere og derved få brugeren til at udføre den ønskede handling, ved at give belønning i form af positiv feedback eller social støtte. Måden teknologi kan motivere på, ved at agere som et levende væsen, kan både være fysisk, psykisk og ved hjælp af sprog, social dynamik og sociale roller. Ved at teknologien påtager sig en eller flere af disse roller, handler den som en person hvilket, ifølge C. Nass og B. Reeves, medfører at brugeren reagerer som ved en rigtig henvendelse:

"(...) at times, people do respond to computers as though they were living beings.(...) When perceived as social actors, computer products can leverage these principles of social influence to motivate and persuade" (Fogg 2003, side 89-90)

Ved at påtage sig rollen som en social aktør, kan teknologi søge at motivere brugeren til at ændre eller modificere sine handlinger, hvilket kan ske ved at teknologien sender forskellige signaler, forklædt som en social aktør, hvilket vil blive gennemgået i de efterfølgende afsnit

En af de sociale roller, teknologien kan påtage sig, er at motivere igennem fysisk tilstedeværelse, hvilket eksempelvis kan ses i forbindelse med den menneskelignende robot *Gemenoid* (David Ferrucci, 2012), der både ligner et rigtigt menneske og agerer som et rigtigt menneske ved hjælp af disse fysiske, sociale signaler. Dette tillader at man som bruger, fysisk knytter sig til teknologien, som man betragter som et levende væsen. Her er det naturligvis vigtigt at dette er en passende og attraktiv rolle teknologien har, da en attraktiv animeret figur vil have større motivationsevne end en utiltalende, da folk generelt er mere tilbøjelige til at blive motiveret af appellerende og attraktiv teknologi (Fogg 2003, side 92). Her spiller æstetikken især ind, men er også en hindring for teknologien, da denne er subjektiv og at det er umuligt at udarbejde en figur alle brugere vil finde attraktiv. Dette tvinger designeren af teknologien til at indtænke målgruppe og at teste denne figur på målgruppen, før lanceringen af teknologien. Ved fysisk at appellere til brugeren og derved have de fysiske træk som et levende væsen, søger teknologien at motivere brugeren til at ændre adfærd ved at tale til brugeren, som hvis teknologien var et levende væsen. Da alt dette er subjektivt, kan den reelle reaktion hos brugeren ikke garanteres af designeren.

For at forstærke disse fysiske træk, kan teknologien også påvirke brugeren psykologisk og appellere til brugeren på et intellektuelt og psykologisk niveau ved at anvende psykologiske strategier. Her er et af de vigtigste og mest motiverende aspekter i forhold til at motivere brugeren, at illustrere en lighed mellem teknologien og brugeren: *"People are more readily persuaded by computing technology products that are similar to themselves in some way"* (Fogg 2003, side 99). Designerne kan her få brugeren til at identificere sig med produktet og til at ændre sin adfærd eller handlinger i den retning som produktet ønsker dem (Fogg 2003, side 99).

Anvender teknologien en tiltalende retorik, kan der her anvendes de samme strategier som foretaget ved traditionel kommunikation mellem mennesker. Det kan eksempelvis være igennem dialogbokse, hvilke kan lede brugeren til at tro at computerproduktet er levende på den ene eller anden måde (Fogg 2003, side 101). Dette tillader teknologien at udnytte faktummet at brugeren opfatter dialogen som delvis ægte og kan

eksempelvis motivere brugeren igennem ros, hvilket studier peger på giver et positivt indvirkning (Fogg 2003, side 103). Denne ros gør, at brugeren får det bedre med sig selv, kommer i et bedre humør, føler sig mere magtfulde, føler de har præsteret godt, og er ved hjælp af denne positive indvirkning motiverede til at fortsætte denne handling og er derfor mere villig til at arbejde med computeren igen (Fogg 2003, side 104).

Det anvende sprog skal, udover at henvende sig på den bedste måde til brugeren af teknologien, følge de sociale normer. Dette skyldes at de fleste kulturer har bestemte mønstre for hvordan folk interagerer med hinanden. Dette kan være måden folk møder hinanden, snakker med hinanden på og mange andre ting, som alle følger uskrevne regler for, hvordan folk interagerer med hinanden og dem der ikke følger disse normer risikerer at blive udstødt (Fogg 2003, side 105). Da computeren, ifølge Fogg, bliver opfattet som et levende væsen, er det derfor vigtigt at teknologien følger de normer i den givne sociale kontekst for at kunne motivere. Produktet kan interagere med dets brugere, som var det en levende person, hvilket medfører eksempelvis, at teknologien kan gøre noget for brugeren og bede om en tjeneste. Her kan teknologien udnytte det sociale aspekt i at, hvis en person gør noget for dig, kan du føle at du skylder personen noget og derfor kan teknologien bede dig om en tjeneste. Det skal her nævnes at denne reaktion hos brugeren er subjektiv, og derfor ikke kan generaliseres. Dog kan computeren anvende forskellige sociale kontekster, der hos nogle vil have en effekt.

En anden måde teknologien kan udnytte de sociale rammer, er ved at anvende sociale roller for at motivere. Dette sker hyppigst i forbindelse med promovringen af produkter, hvis indhold kan forstærkes af en autoritær figur. Dette skyldes at folk generelt forventer at autoritære personer leder dem, kommer med forslag, nyttig information og at de generelt er intelligente og magtfulde, hvilket styrker påvirkningen hos brugeren (Fogg 2003, side 111). Dette tillader eksempelvis teknologien at gå fra at være et simpelt læringsprogram til at være et læringsprogram, undervist af en autoritær person. Denne autoritære rolle vil påvirke brugeren som hvis det var en ægte person der underviste, da teknologien anvender de gældende sociale roller. Denne autoritære rolle kan give positiv og negativ feedback og opfordre brugeren til enten at prøve hårdere eller til at være tilfreds med sine anstrengelser. Det er her vigtigt for designerne af produktet at have styr på målgruppen, da successen af produktet afhænger af modtagelsen hos brugeren. Der er derfor meget at vinde ved at lade teknologien adaptere sociale roller men også meget at tabe (Fogg 2003, side 114). Dette skyldes at produktet kan give brugeren en yderligere motivationsfaktor ved netop at agerer inden for de sociale rammer og øge brugerens ønske om at præstere tilfredsstillende for at tilfredsstillende den autoritære person og derved sig selv i den sidste ende. Produktet kan, på den anden hånd, ved at have en irrelevant og/eller en forstyrrende autoritær person, mindske brugerens lyst til at interagere med produktet og have en negativ effekt, hvilket igen tydeliggør vigtigheden af at anvende denne sociale rolle rigtigt for at skabe det ønskede resultat (Fogg 2003, side 115).

En anden metode teknologi kan anvende, er at motivere brugeren er ved at aktivere menneskets naturlige lyst til at konkurrere, samarbejde og at tilbyde brugeren social anerkendelse. Disse tre faktorer har en enorm indflydelse i hvor godt brugeren udfører en handling, fysisk eller digitalt, specielt hvis brugeren er opmærksom på at andre resultatet kan ses af andre brugere:

“People will give greater motivation to perform a target behavior if they are given information, via computing technology, about how their performance compares with the performances of others, especially others who are similar to themselves” (Fogg 2003, side 198)

Her er konkurrence en faktor når det gælder social interaktion, da folk generelt yder en større indsats da placeringen i forhold til andre betyder noget for brugeren og motiverer derfor brugeren til at yde en ekstra indsats. Samarbejde er endnu en motivationsfaktor, da folk, sat sammen i en gruppe, øger deres indsats. Ved at tilbyde anerkendelse for at have udført opgaven, bliver brugeren motiveret til at gøre sit bedste, da der i den sidste ende kan vente social anerkendelse (Fogg 2003, side 207). Når teknologier er interaktive, tillader dette brugere at konkurrere, samarbejde og kan samtidig anerkende den enkeltes indsats, hvilket øger motivationen hos brugerne af teknologien betydeligt.

Gamification

Ved at gøre oplevelsen til et spil og ved at inkludere en form for belønning via en social kontekst, kan man også ændre folks adfærd. Dette kan eksempelvis ske ved at anvende motivationsformen *Gamification*, som indebærer at anvende motivationsfaktorer set i digitale spil, til at motivere folk til at udføre en bestemt handling, både i en fysisk og i en digital kontekst:

“Games have begun to influence our lives every day. They affect everything from how we vacation to how we train for marathons, learn a new language, and manage our finances. (...) Games are the future of work, fun is the new “responsible,” and the movement that is leading the way is gamification.”
(Cunningham 2011, side 15)

I forhold til Foggs syn på social konkurrence, samarbejde og anerkendelse er gamification et supplement, der kan sætte navn på de forskellige motivationsfaktorer når det gælder brugerens sociale færden i en digital kontekst. Disse motivationsfaktorer gamification besidder, er *points*, *levels*, *leaderboards* og *badges* der alle, ledsaget af en social motiverende kontekst, skal søge at styrke brugerens motivation til at udføre den ønskede handling. Her styrker erhvervelsen af point, det at gennemføre et level, at være højest på leaderboardet og få badges undervejs, brugerens lyst til at fortsætte med at udføre den ønskede handling, for derved at få en digital belønning eller at overhale en ven i systemet (Cunningham 2011, side 68).



Figur 6. Gamification hjulet.

Gamification elementerne forstærkes af konkurrence, samarbejde og anerkendelse i forbindelse med en online social kontekst med involvering af digitale belønning. Dette kan gøre at brugeren bliver gen-motiveret, selv når den ønskede handling er gennemført således denne motivation fortsættes og handlingen fortsættes derfor også. Dette ses på figur 6, hvor dette er illustreret.

Gamifications ses her som et supplement til Foggs motivationsfaktorer *konkurrence, samarbejde og social anerkendelse* ved at tilføje yderlig viden i forhold til disse motivationsfaktorer for at kunne udnytte det fulde potentiale ved denne sociale kontekst. Dette kan eventuelt ske ved at tilføje målbare statusser, belønninger, således konkurrence-, samarbejdes- og anerkendelsesaspektet brugerne imellem bliver forstærket ved at være målbare.

Wodboard

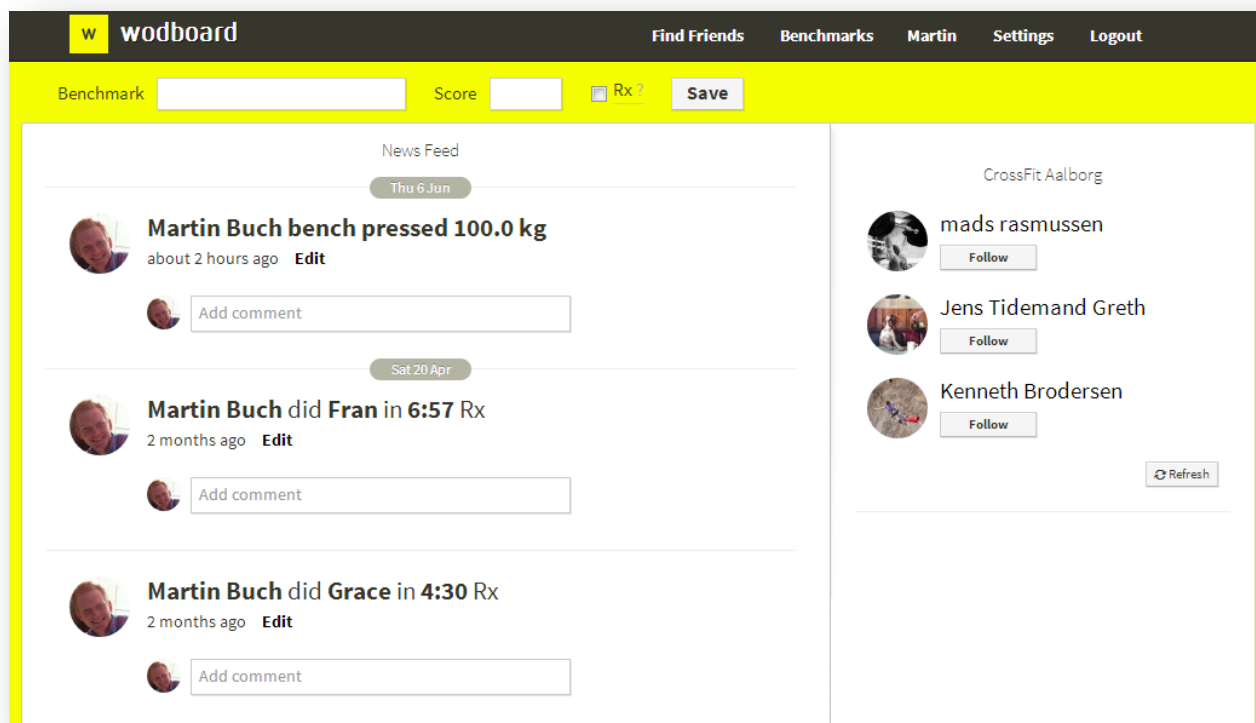
Hjemmesiden www.Wodboard.com er en CrossFit relateret hjemmeside der, udover at have en oversigt over alle CrossFit workouts og øvelser, tillader brugeren at sammenligne sine egne resultater med andres, kommentere på andres resultater og at dele disse resultater på sociale medier. Dette eksempel på en teknologi som en social aktør er valgt, både på grund af dens popularitet blandt Crossfittere samt dens relation til CrossFit. Udover det, er hjemmesiden valgt, da den udelukkende er bestående af brugerdreven, social interaktion og derfor ikke ville have noget indhold uden denne offentlige, sociale brugerinteraktion.

I forbindelse med denne deling af resultater, anvendes hjemmesiden som en social aktør – eller nærmere betegnet som en platform for andre sociale aktører at anvende. Ved at danne rammerne for denne interaktion, tillader hjemmesiden brugeren at interagere med andre CrossFit medlemmer med henblik på social interaktion, herunder feedback, social støtte, konkurrence, samarbejde og anerkendelse, som alle bliver beskrevet i dette afsnit.

Alle disse motivationsformer denne hjemmeside som social aktør besidder, opstår i sammenhæng med hinanden og vil derfor blive beskrevet som en helhed i dette afsnit, da disse er svære at separere. Som beskrevet tidligere er denne hjemmeside udelukkende brugerdreven, da det er folks indtastning af resultater der er omdrejningspunktet. Denne interaktion med at dele sit personlige resultat med omverdenen er det centrale ved denne hjemmeside og er således her hjemmesiden anvender forskellige sociale motivationselementer. Hjemmesiden giver mulighed for brugerinteraktion med fokus på social støtte, feedback, samarbejde, konkurrence og anerkendelse – alt sammen ved funktionerne af at kunne følge en ven eller fremmed og at kunne kommentere på andres resultater.

Både den sociale støtte og feedback opstår ved muligheden for at kommentere andres resultater. Ved at tilføje den funktion til hjemmesiden, tillader Wodboard teoretisk set de enkelte brugere at give hinanden støtte og feedback, hvilket motiverer den enkelte til at gøre sit bedste, da gode resultater og fremskridt uden tvivl vil få positive kommentarer. Rent konkurrencemæssigt, vil brugeren naturligt sammenligne sig selv med de andre på hjemmesiden, der er på brugerens eget niveau. Denne konkurrence vil opfordre brugeren til at yde sit bedste samt løbende tjekke op på sine konkurrenter, hvilket ses på figur 7.

“People will give greater motivation to perform a target behavior if they are given information, via computing technology, about how their performance compares with the performances of others, especially others who are similar to themselves” (Fogg 2003, side 198)

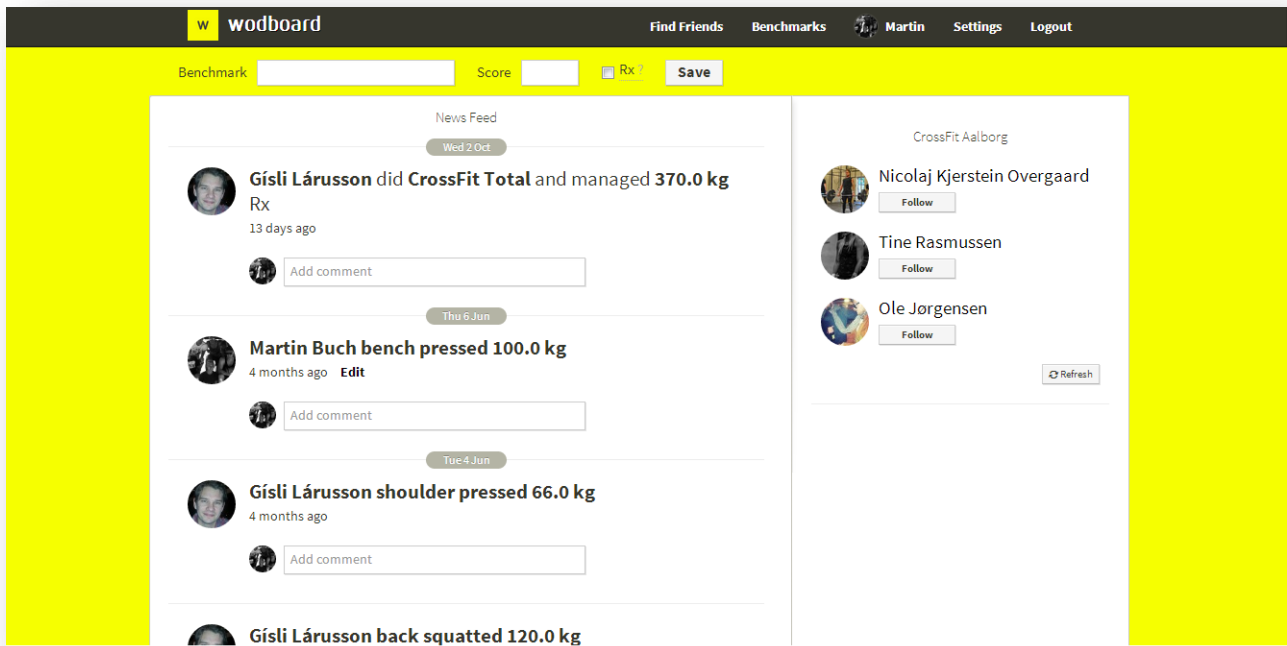


Figur 7. Wodboard forsider

Ved at tillade brugeren at se andres resultater, opstår konkurrenceelementet som yderligere opfordrer brugeren til at samarbejde med andre socialt mod et mål og/eller at anerkende andres resultater. Denne hjemmeside er et godt eksempel på, hvordan en hjemmeside kan servicere konkurrence, samarbejde og anerkendelse i en social kontekst. Ved at tillade brugere at dele resultater og at kommentere på hinandens resultater, aktiverer menneskets naturlige lyst til at konkurrere, hvilket er ét af de mest motiverende virkemidler, for at motivere en bruger til at udføre en ønsket handling (Fogg 2003, side 198). Denne mulighed for at kommentere på hinandens resultater tillader brugerne at give udtryk for deres reaktioner på andre brugeres resultater.

Når brugeren tilbydes en offentlig profil og deler resultater offentligt, opfordres brugeren her indirekte til at yde sit bedste, da man naturligvis gerne vil fremstå bedst muligt. Hjemmesiden tilbyder brugeren at have sin egen offentlige profil, hvor brugerens resultater er tilgængelige, hvilket kan se på nedenstående screenshot i figur 8, hvor både Martin Buch og Gisli Larussons resultater er tilgængelige. Screenshottet er her af en personlig profil, hvor resultater er tilgængelige. Ved at oprette en profil på Wodboard ved hjælp af informationer oplyst på hjemmesiden Facebook, tillader Wodboard brugeren at kunne dele sine resultater på Facebook. Brugeren kan således både dele disse resultater med andre Wodboard medlemmer men også med

venner på Facebook. Dette tillader brugeren at udvide sine delingsmuligheder og styrker derved, hvis brugeren vælger at dele resultaterne på Facebook, brugerens mulighed for konkurrence, samarbejde og anerkendelse.



Figur 8. Wodboard brugerprofil

Udover at have sin egen profil på Wodboard, eksisterer der også et *leaderboard* til hver af de utallige øvelser, der eksisterer på hjemmesiden. Denne funktion tillader brugeren, for det første at se hvem der har de ti bedste resultater og hvad disse resultater er, samt at sammenligne sig selv med disse resultater. På alle de forskellige leaderboards er brugerens egne resultater tilgængelige i højre side, således brugeren har mulighed for at se, hvad brugerens egne resultater er og at sammenligne disse med de bedste resultater. Her anvender Wodboard Gamification til at motivere brugeren til at udføre den ønskede handling, hvilket i dette tilfælde er at fortsætte med at træne og forsøge at opnå det bedst mulige resultat for derfor at komme på *leaderboardet* (Cunningham 2011, side 68).

Wodboard fungerer som en social aktør der, ved hjælp af social støtte, feedback og social interaktion med andre CrossFit medlemmer, søger at motivere brugeren til at indtaste sine data, sammenligne sig med andre samt konkurrere mod både sig selv og andre med inkorporeringen af elementer fra Gamification.

Første undersøgelsesfase

Efter udførelsen af foranalysen, bestående af teori samt case analyser er projektrapporten nu i den første undersøgelsesfase. I dette afsnit opstilles der indledende en kravspecifikation til udviklingen af prototype nummer et. Denne kravspecifikation tager udgangspunkt i foranalysen af relevante teorier omkring motivation via teknologi, analyse af relevante cases samt et fokusgruppeinterview med tre medlemmer af CrossFit Aalborg. Dette resulterer i en kravspecifikation, der skal søge at beskrive hvilke krav, både den analyserede teori, de analyserede cases, de interviewede samt undertegnede har til funktionerne, der skal inkorporeres i prototype nummer et.

Indledende brugerundersøgelse

Da denne projektrapport arbejder med udgangspunkt i hermeneutikken, erkendes det dermed at involverende aktører uundgåeligt vil være prægede af forståelsesrammer og interesser i forhold til evaluering af den konceptuelle prototype (Heidbjerg 2006, afsnit 2.2). Disse aktører består af tre medlemmer af CrossFit Aalborg. Denne kvalitative undersøgelse af disse medlemmers behov og ønsker udgør, sammen med den anvendte teori og caseanalyse i foranalysen, baggrunden for kravspecifikationen og derved udviklingen af prototype nummer et.

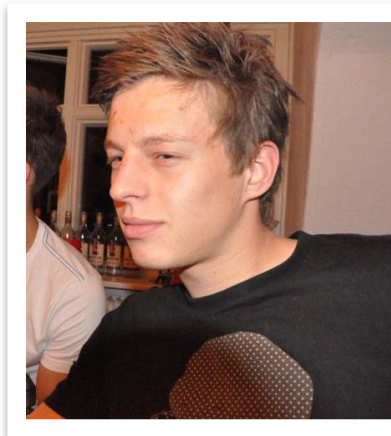
Udførelsen af dette indledende interview med medlemmerne af CrossFit Aalborg er foretaget med udgangspunkt i Kvale *et al.* (2009) omhandlende interviewundersøgelser efter videnskabelige principper. Her vil der blive benyttet en semistruktureret interviewform da dette sikrer en naturlig interviewform, hvor det er muligt at forfølge relevante svar og derfor løbende ændre strukturen i interviewet (Kvale, 2009, side 144). Det ses her nødvendigt at stille subjektive spørgsmål, da den udviklede prototype skal anvendes af de interviewede, hvilket gør deres subjektive holdning relevant. Ledende spørgsmål kan ikke undgås i en interviewsituation, men vil så vidt muligt forsøgt undgået. Derfor vil der så vidt muligt blive stillet såkaldte åbne spørgsmål, der minimerer det ledende element. Fordelene og grundene til hvorfor fokusgruppeinterviews er valgt som undersøgelsesmetode, er at dynamikken mellem deltagerne udnyttes, hvilket gør at de inspirerer hinanden til at tænke i nye baner og til at udtrykke deres holdning om emnet (Kvale 2009, side 170).

Denne brugerundersøgelse danner, sammen med resten af foranalysen, således baggrund for hvad der kræves af indhold, struktur og form af prototype nummer et. Efter designet af prototype et, vil der her anvendes en Tænke-højt-test, for at få indblik i brugerens navigation i produktet og at få indblik i brugerens tanker vedrørende prototype et. Denne proces foretages, således denne prototype videreudvikles, re-designes, reevalueres og derved løbende forbedres (Fischer 2010, side 33-35). Dette re-design af prototypen et resulterer derfor i prototype nummer to.

Fokusgruppeinterview med medlemmer af CrossFit Aalborg

Dette kvalitative interview sikrer at den første prototyper bliver designet med fokus på målgruppens behov og ønsker. Spørgsmålene til fokusgruppedeltagerne er baseret på den analyserede teori, case beskrivelserne samt interviewet med ejerne af CrossFit Aalborg. Disse spørgsmål skal i sidste ende klargøre, hvad der motiverer

medlemmerne af CrossFit Aalborg og hvordan dette kan inkorporeres i prototypen. Disse holdninger og idéer der blev givet udtryk for i interviewet, vil således danne rammerne for dette afsnit. De udtrykte holdninger af fokusgruppedeltagerne vil derfor, samme med resten af foranalysen, udgøre kravspecifikationen for prototype et, hvilken er at finde senere i denne undersøgelsesfase.



Christoffer Bechgaard
Fokusgruppedeltagerne



Jon Larsen



Christoffer Bidstrup

Til stede ved fokusgruppeinterviewet, som kan findes på tekst i bilag 4 og på lyd i bilag 10, er Christoffer Bechgaard, 19, der læser Teknik og Miljø på AAU, han har styrketrænet i Fitness World i omkring tre år og har været medlem af CrossFit Aalborg i to måneder, Jon Larsen, 29, som arbejder som økonom ved TDC og har været medlem af CrossFit Aalborg i cirka fire år, Christoffer Bidstrup, 26, som tidligere ikke har styrketrænet, og som har meldt sig ind i CrossFit Aalborg, men ikke trænet der endnu. Disse deltagere er valgt, da de passer ind i CrossFit Aalborgs målgruppe, der ifølge Martin Jensen og undertegnede, er mellem 18 og 30 år. Netop disse tre personer er yderligere valgt, da de alle har forskellig erfaring med CrossFit og styrketræning generelt. Christoffer Bidstrup har ingen erfaring, Christoffer Bechgaard har erfaring med styrketræning men ikke CrossFit og Jon Pedersen har meget erfaring med CrossFit.

I forbindelse med hvad der motiverer fokusgruppedeltagerne, var det her vigtigt at redegøre for hvad der fik deltagerne til først at dyrke CrossFit og for hvad der får dem til at fortsætte med at træne. Derfor spurgtes deltagerne om, hvad der fik dem til at melde sig ind og hvad der holdte dem i gang med at træne (Interviewguiden til fokusgruppeinterviewet kan findes i bilag 3). Her var især Jon og Christoffer fokuseret på deres egne personlige fremskridt både resultatmæssigt og kropsmæssigt, hvor de blev motiveret af at følge med i deres progression, hvilket også var grunden til at de netop foretrak CrossFit frem for anden sport. Dette skyldes at de, i forbindelse med CrossFit, kunne holde styr på deres fremskridt, da deres resultater her er målbare i enten tid eller kilo:

Christoffer: "Så det er meget nemt at måle at man har flyttet sig. Det giver sygt god motivation"
(Bilag 4, linje 34)

Jon: "Jeg tænker mere at hvis jeg kan slå mine egne tal fra sidste gang, så rykker jeg mig."
(Bilag 4, linje 86)

Hvad der motiverer Jon og Christoffer til at fortsætte med at træne, stemmer her overens med Foggs teori om hvordan teknologi kan motivere ved at være et værktøj. Dette ses tydeligt, da Jon og Christoffer hovedsageligt er motiveret af at kunne måle deres progression, hvilket et digitalt værktøj vil kunne hjælpe dem med. Dette kan ske ved at gøre denne progression synlig, tilgængelig og overskuelig ved at anvende Foggs principper om hvordan teknologi motiverer som værktøj (Fogg 2003, side 25). Dette medfører derfor et krav til at prototype et, skal kunne holde styr på brugerens træning, således det er muligt for brugerne at se deres progression, da dette vil motivere brugerne til at fortsætte med at træne og/eller yde en hårdere indsats til træning (Fogg 2003, side 44).

Ved at sætte disse krav til prototypen, anvendes Foggs princip om self-monitoring der motiverer brugeren via selvovervågning, til naturligt at forbedre sine handlinger og til at se sine resultater, hvilket yderligere ses ved *MaxFit Elite* applikationen. Ved hjælp af self-monitoring, skal brugeren have muligheden for at overvåge sin progression og derved motiveres til at yde en bedre indsats for at slå de tidligere resultater (Fogg 2003, side 44).

I forlængelse af ønsket fra Jons og Christoffers side, om at kunne have sine resultater tilgængelige, understøtter de efterfølgende citater yderligere kravet om at prototypen skal kunne tillade brugeren at holde styr på sin progression i form af et teknologisk hjælpemiddel, enten stationært eller mobilt.

Christoffer: "Ja også for ens egen skyld, at have den data skrevet ned i stedet for at have det på et stykke papir derhjemme som bliver væk eller at kunne huske det hele i hovedet."

Jon: "Ja, jeg skal huske at skrive det ind i Excel når jeg kommer hjem, det er nederen."

(Bilag 4, linje 168-169)

I gennem hele interviewet, her illustreret ved hjælp af disse to citater, understreges både Jons og Christoffers frustrationer over at skulle skrive deres resultater ind i et Excel dokument og at skulle holde styr på disse resultater på papir indtil de kommer hjem, hvilket igen taler for valget af et digitalt værktøj, der skal tillade brugeren at holde styr på sine resultater. Dette digitale værktøj kan enten være en stationær installation eller en mobil løsning, da begge løsninger tillader brugeren at holde styr på sin træning og progression. Om prototypen skal være det ene eller det andet, er op til målgruppen at beslutte.

■ Krav nr. 1: Prototypen skal kunne holde styr på brugerens resultater og progression

I interviewet nævnte Jon bestemte ønsker, han længe havde tænkt over, der kunne være gavnlige for hans træning. Han svarede følgende, da han blev spurgt om, hvad han kunne tænke sig af hjælpemidler, for at optimere hans træning og at gøre denne mere overskuelig at holde styr på:

Jon: "Så skulle det være en app hvor du både kunne få alle dine data ned og hvis det var workouts eller træning, hvis du har haft rest days og hvad du har haft, så du ligesom kunne se en progression over din træning over en længere tid. Hvad for nogle dage har jeg trænet, hvad har jeg trænet de dage, hvordan har det gået de dage og gøre det meget lettere at skrive workouts ind, det skulle være sådan at den kunne kende en masse standard CrossFit workouts, så du ligesom kunne blande CrossFit, din

styrketræning, dine rest days og andre aktiviteter, hvis du har været ude og svømme eller løbe for at supplere.” (Bilag 4, linje 151)

Jon påpeger her, at det ville være ideelt for brugeren at prototypen at denne kendte standard CrossFit workouts. Ved at prototypen har disse informationer klar til brugeren, vil brugeren undgå ventetid og processen med at trykke denne workout ind manuelt, hvilket igen styrker idéen om at prototypen skal kende standard workouts. Ved yderligere at tilføje andre fysiske aktiviteter, har brugeren også disse klar ved hånden, hvilket medfører et krav om at prototypen skal kende fysiske aktiviteter, hvilket munder ud i krav nummer to:

- Krav nr. 2: Produktet skal kende standard CrossFit workouts og andre fysiske aktiviteter

For at kunne registrere aktiviteter foretaget uden for CrossFit centret, vil denne løsning være ideel i form af en mobil teknologi, da brugeren her vil have en større motivation til at indtaste sine informationer, da brugerens telefon altid er ved hånden og er derfor i en unik position til at overtale (Fogg 2003, side 187). Dette gør at det ikke bliver nødvendigt at udvikle en fysisk prototype, men blot indholdet til brugerens smartphone i form af en mobil applikation. Denne mobile applikation vil motivere brugeren til at indtaste sine resultater og holde styr på disse, hvilket til gengæld vil motivere brugeren til at fortsætte med at træne og at gøre denne træning mere relevant for brugeren, da brugeren her har muligheden for at kunne følge med i sin progression (Fogg 2003, side 33).

Det ønskede resultat opnås bedst ved hjælp af en smartphone app, da denne er med brugeren både til træning og uden for træningscentret. Dette understøttes desuden af både Jons og Christoffers frustration over at skulle skrive deres resultater på papir nede i centret, for derefter at indtaste disse resultater i et Excel-dokument når de kom hjem. Dette eliminerer løsninger som en stationær prototype i træningscentret da det vurderes at denne løsning involverer kø og derfor ventetid, da flere vil have lyst til at bruge denne prototype samtidig. Ved smartphone løsningen, undgår brugeren ventetid ved altid at have denne tilgængelig både i og uden for centret, hvilket medfører et krav om at denne prototype skal fungere som en mobil applikation:

- Krav nr. 3: Produktet skal være en mobil applikation

Udover at fokusgruppemedlemmerne bliver motiveret af at kunne holde styr på deres resultater og se disse blive forbedret, motiveres Bidstrup og de to andre drenge til at fortsætte med at træne af det sociale aspekt af CrossFit:

Bidstrup: ”Jeg kan ikke gå i et almindeligt styrkecenter, det kan jeg simpelthen ikke. Det synes jeg simpelthen er for kedeligt. Så gør jeg det tre gange og så stopper jeg igen.”

MB: ”Så hovedmotivationen for dig til at blive ved med at træne vil så være det sociale?”

Bidstrup: ”Ja det tror jeg”

(Bilag 4, linje 72-74)

I forhold til hvad der motiverer Bidstrup til at motionere, giver han her udtryk for hans frustration over for de konventionelle styrkecentre som Fresh Fitness, hvor han selv var medlem i kort tid, hvorefter motivationen forsvandt. Bidstrups samt Jons og Christoffers generelle holdning i forhold til, hvad der motiverede dem til at

melde sig ind i CrossFit Aalborg til at starte med, er i alle tre tilfælde det sociale aspekt i at kunne træne med venner og/eller at lære nye mennesker at kende samtidig. Det er her vigtigt for dem, for at vedligeholde deres træning, at de får støtte fra venner og/eller bekendte og derved bliver mindet om at træne, hvilket er et tydeligt træk igennem hele interviewet.

Jon: *"En stor del af det er også bare den hygge der er ved, for mig i hvert fald, ved at træne sammen med andre. Også bare det at man kan sammenligne sig med sine kammerater, det kan jeg godt lide."*
(Bilag 4, linje 45)

Christoffer: *"Jeg er jo et konkurrencemenneske (...) konkurrenceelementet i, dem på mit eget niveau, dem vil jeg gerne slå."*
(Bilag 4, linje 84)

Dette medfører et krav til prototypen om at denne skal være social kompatibel, således brugerne af applikationen kan dele resultater med hinanden. Denne sociale kontakt skal, udover at danne et fællesskab via delingen af resultater, kunne tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres resultater for at inkorporere konkurrence-, samarbejds- og anerkendelseelementet. Det sociale aspekt vil yderligere motivere brugerne til at anvende denne applikation, styrke det sociale bånd mellem venner og/eller bekendte og derfor motivere brugeren til at fortsætte med at træne hos CrossFit Aalborg (Fogg 2003, side 198). De krav udtryk i dette afsnit leder til de følgende krav til prototypen:

- Krav nr. 4: Produktet skal tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres
- Krav nr. 5: Produktet skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse brugere imellem

Her vurderes det at elementer fra Gamification vil være anvendelige i forhold til at styrke dette konkurrence-, samarbejds- og anerkendelsesaspekt. Dette vurderes på baggrund af erfaringen af, hvor meget det at sammenligne sig med andre ligeværdige medlemmer af motionscentret betyder for både Jon og Christoffer (Bilag 4, linje 45 og 84). Det vurderes, at denne konkurrence- og samarbejdslyst kan styrkes ved hjælp af inddragelse af elementer fra Gamification ved at tillade brugeren at kunne sammenligne sig med andre og inddrage elementer fra spil, som Jon selv kommer ind på i interviewet:

Jon: *"Det kunne sagtens være en profil app, hvor du har stats i, altså hvor du sammenligner dig med dine kammerater så du ligesom har en, ligesom i Manager, har en profil."*
(Bilag 4, linje 153)

Jon beskriver her hans interesse i, at kunne have sin egen offentlige profil, hvor hans resultater er tilgængelige, ligesom i spillet Football Manager, hvor fodboldspillere har deres færdigheder inden for forskellige aspekter af fodbold registreret (Se evt. bilag 5). Denne profil vil opfordre brugeren til at have så gode resultater som muligt, hvilket vil øge motivationen til at træne, opfordre til et online socialt miljø samt styrke konkurrence-, samarbejds- og anerkendelseelementet i træningen (Cunningham 2011, side 68), hvilket udgør krav nummer seks til prototypen:

- Krav nr. 6: Produktet skal indeholde elementer af Gamification i form af en offentlig brugerprofil

Disse holdninger og ønsker udtrykt i afsnittet, vedrørende motivationen for at melde sig ind i CrossFit Aalborg og motivationen til at fortsætte med at træne har resulteret i seks krav til prototypen. Ud over disse seks krav, er der tilføjet krav baseret på, hvad CrossFit Aalborgs egen applikation kan, nemlig at tillade brugeren at kunne til- og afmelde sig samt se sine tilmeldinger, hvilket resulterer i endnu et krav til prototypen:

- Krav nr. 7: Produktet skal tillade brugeren at tilmelde sig træninger samt se sine tilmeldinger

For at kunne teste denne applikation, vil det være optimalt at prototypen er navigerbar, således brugerne kan teste denne applikation, for at denne kan forbedres. Der skal derfor være fokus på mapping og feedback (Fogg 2003, side 44) da målet for prototypen er at teste, hvordan denne modtages hos målgruppen, hvilket kun kan opnås med en applikation, der repræsenterer det endelige produkt så virkeligt som muligt. Det stiller kravet til prototypen, at denne er navigerbar. Dét at denne er navigerbar, skal tillade brugeren at opdage de forskellige funktioner, prototypen har. Derfor er de syv ovenstående krav anvendt og der er designet en navigering, der tillader brugeren disse muligheder, for at denne prototype kan evalueres.

Denne prototype vil da efter den første undersøgelses- og designfase, blive evalueret ved hjælp af en Tænkehøjt-test med relevante aktører og undergår dermed en iterativ proces, hvor den konceptuelle prototype videreudvikles, re-designes, reevalueres og derved forbedres (Fischer 2010, side 33-35) således produktet i den sidste ende bliver så brugbart og relevant som muligt for medlemmerne af CrossFit Aalborg.

Da denne undersøgelsesfase er baseret på baggrund af faglig viden og undersøgelser, fremstilles kravspecifikationen til den konceptuelle prototype indledende. Det er her vigtigt at nævne at prototype et udelukkende har fokus på funktionalitet og ikke form da dette ikke er relevant i den første designfase. I forbindelse med designet af prototype nummer et, vil der udelukkende være fokus på prototypens funktioner, indhold og interaktionsmuligheder, da selve æstetikken på denne fase i udarbejdelsen af prototypen er irrelevant.

Kravspecifikation til prototype et

Det skal her nævnes, at denne kravspecifikation i løbet af den anden undersøgelsesfase, vil blive reguleret ud fra reaktionerne i forbindelse med Tænkehøjt-testen således kravene til prototypen konstant er relevante i forhold til målgruppens krav og ønsker.

- Krav nr. 1: Prototypen skal kunne holde styr på brugerens resultater og progression
- Krav nr. 2: Produktet skal kende standard CrossFit workouts og andre fysiske aktiviteter
- Krav nr. 3: Produktet skal være en mobil applikation
- Krav nr. 4: Produktet skal tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres
- Krav nr. 5: Produktet skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse brugere imellem
- Krav nr. 6: Produktet skal indeholde elementer af Gamification i form af en offentlig brugerprofil
- Krav nr. 7: Produktet skal tillade brugeren at tilmelde sig træninger samt se sine tilmeldinger

Første designfase

I denne fase, er der som tidligere nævnt, fokus på indhold frem for form. Derfor skal denne fase forstås som en todelt fase, først i forbindelse med afsnittet *udvikling af indhold*, hvor fokus vil være på, hvilket indhold prototypen skal have. Dernæst i forbindelse med afsnittet *designudvikling*, hvor det gennemgåede indhold vil blive visualiseret og ende ud i en fysisk prototype. Derfor vil prototypens funktioner og interaktionsmuligheder blive beskrevet, hvorefter disse funktioner og interaktionsmuligheder vil blive visualiseret og lavet til en applikation. Det er igen vigtigt at nævne at prototype et, har fokus på funktionalitet frem for form og at der derfor udelukkende bliver fokuseret på hvad funktioner prototypen skal indeholde. Prototypen er derfor et produkt af den anvendte teori, case analyserne, fokusgruppeinterviewet samt kravspecifikationen.

Udvikling af indhold

I det efterfølgende afsnit vil kravene til indholdet af applikationen blive gennemgået samt hvordan disse funktioner stemmer overens med den analyserede teori, de analyserede cases, holdninger udtrykt i fokusgruppeinterviewet – alt sammen i form af kravspecifikationen.

- Krav nr. 1: Prototypen skal kunne holde styr på brugerens resultater og progression

Applikationen skal tillade brugeren at holde styr på sin træning, ved at kunne indtaste sine resultater på en bestemt aktivitet, som prototypen lagrer, således disse resultater er tilgængelige. Når brugeren har indtastet dette resultat, skal brugeren her kunne se en statistik over de tidligere resultater på den aktuelle træning, således brugeren kan følge med i sin progression, hvilket kan illustreres både ved hjælp af brugerens tidligere tider samt en graf over brugerens progression for at overskueliggøre dette. Krav nummer et til prototypen, der lyder på at prototypen skal kunne holde styr på brugerens resultater og progression, opfyldes i forbindelse med muligheden for at indtaste en aktivitet. Her vil prototypen anvende self-monitoring som motivationsfaktor, da brugeren får mulighed for at holde øje med sin egen progression, og derved vil blive motiveret til at fortsætte med at træne og til at slå brugerens egne tidligere resultater (Fogg 2003, side 44)., ligesom ved applikationen MaxFit Elites *log* funktion og hjemmesiden Wodboards progressionsoversigt.

- Krav nr. 2: Produktet skal kende standard CrossFit workouts og andre fysiske aktiviteter

I forbindelse med krav nummer et og to, er det vigtigt at tillader brugeren at tilføje en aktivitet. Derfor skal der være en funktion, der tillader brugeren at indtaste et resultat, enten om det er en CrossFit relateret øvelse eller en anden fysisk aktivitet. Derfor vil det være ideelt at tillade brugeren at se en liste over CrossFit øvelser samt brugerens egne resultater på den gældende øvelse, hvilket inspireres af hjemmesiden Wodboards oversigt over workouts. Denne funktion skal derfor tillade brugeren at slå diverse workouts op, for at se hvad disse indebærer og kan samtidig tillade brugeren at se sine egne resultater på den gældende workout. Ved allerede at have kategoriseret alle CrossFit relaterede workouts i forvejen, således brugeren frit kan vælge eller søge efter disse, opfylder prototypen krav nummer to til prototypen, nemlig at prototypen skal kende standard CrossFit workouts og andre fysiske aktiviteter. På denne måde skal prototypen overskueliggøre brugerens proces, da der her ingen grund er til at taste denne træning ind manuelt, men at den kan vælges ud fra en liste.

Ved at kende disse træninger i forvejen, spares brugeren her for en langsommelig proces med at taste disse træninger ind, hver gang brugeren ønsker at indtaste et resultat. Her anvendes reduction motivationsteknikken for at reducere brugerens handlinger, således brugeren har en øget motivation til at indtaste denne information, da applikationen allerede kender disse. Disse informationer applikationen kender i forvejen, er her lavet med fokus på tailoring princippet, ved at have relevant og skræddersyet information tilgængelig. I forbindelse med brugerens interaktionsmuligheder ved at indtaste en aktivitet, skal dette bestå af en trin-efter-trin proces og anvende princippet om tunneling. Dette vælges at gøre, da fejlmargenen drastisk formindskes, da brugeren ikke har mulighed for at gøre noget forkert og derved motiveres yderligere til at fortsætte denne indtastning.

Brugeren skal her, for at overskueliggøre sin progression og de tidligere resultater, have mulighed for at se disse. Brugeren skal derfor have mulighed for at se en liste over tidligere indtastede resultater og at søge i denne liste. Dette gøres mere overskueligt for brugeren ved hjælp af reduction teknikken, der tillader brugeren at holde styr på sin træning og progression, hvilket igen opfylder krav nummer et. Brugeren skal da have mulighed for at indtaste en given aktivitet og at gennemse tidligere indtastede aktiviteter

- Krav nr. 3: Produktet skal være en mobil applikation
- Krav nr. 4: Produktet skal tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres
- Krav nr. 5: Produktet skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse brugere imellem

Udover at tillade brugeren at holde øje med sin egen progression, skal den mobile applikation tillade brugeren at sammenligne sig selv med andre CrossFit medlemmer. Dette gøres bedst ved at inkorporere en social funktion, her inspireret af Wodboard. Brugeren skal her, via den sociale funktion, have mulighed for, efter at have indtastet sine resultater, at sammenligne sine egne resultater med andre CrossFit medlemmer, hvilket opfylder krav nummer fire og fem, som består i at prototypen skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse samt tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres.

Denne funktion kan med fordel placeres, hvor brugerens egen progression er tilgængelig, for derved at anvende suggestion motivationsteknikken til at opfordre brugeren til at sammenligne sine egne resultater med andres. I forbindelse med at tillade brugeren at kunne sammenligne sine resultater med andre medlemmers resultater, har applikationen ved denne funktion, fokus på konkurrenceaspektet, da dette motiverer brugeren til at yde sit bedste ved at tillade brugeren at sammenligne sig selv med en ven (Cunningham 2011, side 68). I forbindelse med samarbejde- og anerkendelsesaspektet, vil det være anvendeligt at tilføje en funktion, hvor brugeren har mulighed for at dele sit resultat ved hjælp af den sociale funktion.

- Krav nr. 6: Produktet skal indeholde elementer af Gamification i form af en offentlig brugerprofil

Dette krav til produktet, tydeliggør igen vigtigheden af inkorporeringen af en social funktion i applikationen. Applikationen skal indeholde en offentlig profil, som med fordel kan tillade brugeren at sammenligne sig selv med andre. Denne brugerprofil skal indeholde brugerens aktiviteter, således andre, ved hjælp af den sociale funktion, har mulighed for at se disse.

- Krav nr. 7: Produktet skal tillade brugeren at tilmelde sig træninger samt se sine tilmeldinger

For at brugeren kan tilmelde sig træninger og at se sine tilmeldinger, skal prototypen indeholde et booking-system, hvor brugeren har mulighed for at melde sig på en workout. For igen at imødekomme krav nummer fem, som er at produktet skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse, kan applikationen med fordel tillade brugeren at se, hvilke af brugerens venner der er tilmeldt de forskellige træninger. Dette skal overskueliggøre hvornår brugerens venner træner og opfordre brugeren til at træne sammen med sine venner - for at styrke motivationen for konkurrence, samarbejde og anerkendelse. Her kan applikationen med fordel tillade brugeren at tilføje venner til sin sociale profil, således brugeren yderligere motiveres til at sammenligne sine tider med andres ved hjælp af suggestion.

Ud over at se hvilke af brugerens venner der er tilmeldt en træning, skal det være muligt at tilmelde sig den allerede eksisterende SMS-service som CrossFit Aalborg allerede benytter, da denne gør det lettere for brugere at vide, hvornår der bliver en plads ledig på et fyldt hold.

For at brugeren kan holde styr på, hvilke træninger brugeren er meldt til, kan der med fordel tilføjes en funktion, der tillader brugeren at se disse tilmeldinger. Via disse tilmeldinger kan brugeren få mulighed for, at blive mindet om træningen således brugeren har en større chance for at møde op til træningen. Der er i interviewet ikke stillet krav til dette, men det vurderes som et godt tiltag, da udeblivelse fra en træning koster brugeren 20 kroner i bøde. Her anvendes tailoring princippet for at give brugeren relevante interaktionsmuligheder der passer til brugerens behov.

Designudvikling

I forhold til denne fysiske udformning af prototypen, er det her vigtigt først at redegøre for hvad et godt design indebærer, hvilket dette afsnit vil omhandle. Dette afsnit fungerer derfor som krav til prototypen på et designmæssigt niveau, her med fokus på formen af applikationen, og ikke funktionerne som i det foregående afsnit.

Visibility, på dansk synlighed, indebærer at brugeren er i stand til at se hvilket stadie produktet er i og hvilke handlinger der er mulige at foretage (Norman 1998, side 22) Det er derfor vigtigt at de rigtige dele er synlige og at disse formidler det rette budskab. Et design, hvor brugeren naturligt ved hvad de forskellige visuelle ting gør, er derfor oplagt at stile efter. Det er her designerens opgave at gøre det synligt, igennem det visuelle design, hvordan produktet virker samt gøre det tydeligt for brugeren, hvordan der interageres med produktet (Norman 1998, side 4-8). I forbindelse med dette produkt design, er det derfor vigtig at illustrere de forskellige interaktionsmuligheder så ideelt som muligt, så brugeren fra starten af har en idé om hvad produktet indeholder og hvilke roller og funktioner de forskellige interaktionsmuligheder har.

Disse interaktionsmuligheder produktet besidder, skal helst være så indlysende sat sammen som muligt, hvilket sker gennem en *natural mapping*, som opfordrer designeren til at tænke over den naturlige kontekst brugeren er i, når han/hun navigerer igennem produktets kontekst (Norman 1998, side 25). *Mapping* er forholdet mellem det brugeren vælger at interagere med, og hvilke resultater dette har for produktet. Det er derfor

vigtigt i forbindelse med produktdesignet, at tage højde for brugerens navigering igennem de forskellige sekvenser og derfor skabe en naturlige og intuitiv navigering i denne. Fejler denne navigering, betyder det ikke at brugeren har lavet en fejl, men at designeren har begået en fejl:

"If an error is possible, someone will make it. The designer must assume that all possible errors will occur and design so as to minimize the chance of the error in the first place, or its effects once it gets made" (Norman 1998, side 36).

Det er derfor essentielt i forbindelse med designet af produktet, at teste dette på brugerne før det endelige produkt lanceres, hvilket igen understøtter valget af metode og ønsket om løbende at videreudvikle en konceptuel model for at udbedre eventuelle fejl løbende.

For at formindske disse fejl og derved forbedre interaktionen og navigeringen, skal produktet designes så brugeren får feedback:

"Feedback – sending back to the user information about what action has actually been done (...) is a well-know concept in the science of control and information theory" (Norman 1998, side 27).

Feedback er, når brugeren får enten et visuelt eller auditivt signal tilbage, efter at have foretaget en handling. Dette kan være en pop-up, en lyd eller et simpelt skift i udseende af teknologien efter at brugeren har klikket på noget. Det er her vigtigt, for at sikre en korrekt navigering i forbindelse med interaktionen med produktet, at have fokus på løbende at give brugeren feedback, således brugeren får besked om at de handlinger brugeren ønsker at foretage, er skete.

Design af indhold

Efter at have klargjort i afsnittet 'Udvikling af indhold', hvilket indhold applikationen skal have, vil dette afsnit omhandle den fysiske udformning af applikationen. Derved går prototypen i dette afsnit fra indhold til form og denne proces vil således blive beskrevet.

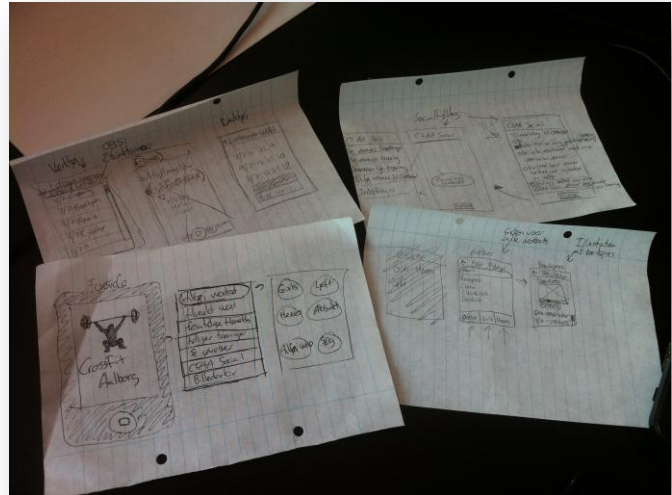
"If you are designing a new version of something that already exists, "state of the art" is the most useful starting point. The chance to set a precedent with something completely new is rare (...) and the process of working through iterative versions of your solution with prototypes and evaluation will still be the best and fastest way to get a good design" (Moggridge 2007, side 727)

I forbindelse med denne udviklingsproces, er der her taget udgangspunkt i den opnåede viden fra kravspecifikationen og udviklingen af prototype nummer et er foretaget med inspiration fra *Den Kreative Platform* (Hansen og Byrge 2010, side 70) samt Bill Moggridges tanker vedrørende interaktionsdesign (Moggridge 2007). Det skal her nævnes at Den Kreative Platform vil være ideel, hvis denne metode involverede flere personer end undertegnede, da dette vil skabe større input. Dog arbejdes der alene om projektrapporten og derfor også om designet af prototypen og Den Kreative Platform er derfor suppleret med interaktionsdesign viden fra Moggridges *Designing Interactions*.

Herefter påbegyndtes idéudviklingen med en brainstorm over mulige layouts og designs af de forskellige interaktionsmuligheder beskrevet i det foregående afsnit. Ideer blev noteret og tegnet på papir, og efter denne proces blev de forskellige noter og tegninger struktureret og derefter påbegyndte designet af de forskellige interaktionsmuligheder i prototype et.

Anvendelsen af Den Kreative Platform alene er ikke optimal, hvorfor Moggridges tanker vedrørende *Screen-Based Experiences* (Moggridge 2007, side 703), inddrages, da disse også er baseret på low fidelity prototyping.

I denne fase går projektrapporten fra teori til praksis, hvilket betyder at erfaringerne fra foranalysen og den første undersøgelsesfase her udmunder i et fysisk produkt. Til at designe prototypen er computerprogrammet *Balsamiq Mockups for Desktop* valgt, til at digitalisere resultatet af Den Kreative Platform. Dette program tillader at designe billeder, der tilsammen kan danne et interaktivt pdf-



Figur 9. Brainstorming ved hjælp af Den Kreative Platform.

dokument, således brugeren i den efterfølgende brugertest, kan navigere frit i dokumentet på sin smartphone. Programmet tillader at skræddersy indholdet med ikoner og tekst, der her kan linkes, således brugeren kan navigere mellem de forskellige billeder. Dette program anvendes både fordi dette er overskueligt for brugeren at navigere i men hovedsageligt, fordi dette program tillader at åbne dette interaktive pdf-dokument på sin smartphone. Dette tillader brugeren der skal teste denne prototype, at navigere på den rigtige platform, da denne prototype fungerer interaktivt på smartphone og både ser ud og fungerer som en applikation. Anvendelsen af dette program til at designe prototypen, gør at prototypen bliver low-fidelity (inovdesigns.com), da programmet udelukkende anvender skitser for at overskueliggøre funktioner og funktionalitet, hvilket stemmer overens med arbejdsmetoden, da det på dette stadie af prototypen ikke er nødvendigt at have fokus på æstetik og form, idet den første designfase udelukkende består i at have fokus på prototypens funktioner og derfor interaktionsmuligheder. Hvor low-fidelity skitser ofte bliver udarbejdet i hånden, er disse skitser her valgt at foretage på computer.

For at kunne designe den mest optimale prototype, er det her essentielt at have styr på layout, navigation og feedback i forhold til den konceptuelle prototype. Hvor de tidligere afsnit har omhandlet prototypens funktion, handler dette afsnit om prototypens form. Uden dette fokus på prototypens form, vurderes det at den udarbejdede prototype vil være yderst mangelfuld i forhold til navigation og layout og derved være uoverskuelig, usammenhængende og derfor ikke attraktiv for brugeren at anvende og umulig at udføre en gavnlig brugertest med. Derfor er det valgt at omsætte de opstillede krav til prototypen i det tidligere afsnit til en delvist funktionel applikation, hvor alle interaktionsmulighederne er illustreret, men uden funktionalitet på

alle disse, da dette vil kræve unødvendig arbejdstid og ikke gavne prototypen i den sidste ende da brugeren her har mulighed for at se, hvilke interaktionsmuligheder han/hun har og eksempler på disse i applikationen.

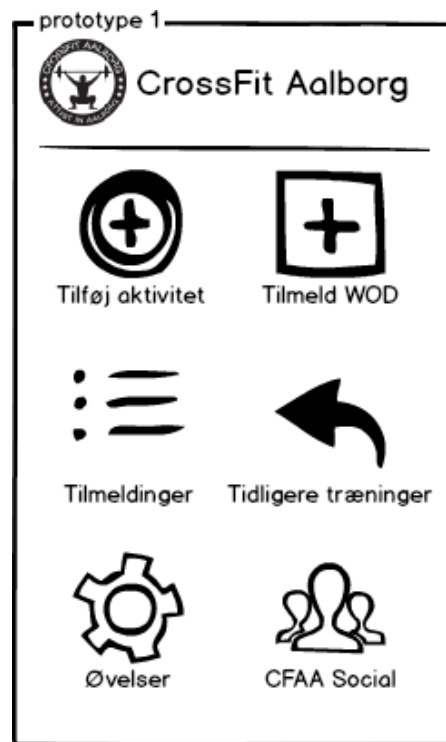
I dette afsnit bliver prototypens fysiske design og layout begrundet. Selvom prototypens æstetiske udtryk ikke på dette stadie er relevant for den endelige prototype, er en navigerbar applikation designet. I stedet for at have fokus på det æstetiske i form af hvilke logoer, farver, baggrunde og ikoner der er anvendt, er der her fokus på interaktionsmulighederne og den anvendte tekst. Det skal her nævnes at disse interaktionsmuligheder og tekst er illustreret bedst muligt ud fra hvad Balsamiq Mockups for Desktop tilbyder af muligheder.

Præsentation af prototype et

Her opfordres læser til at indlæse hjemmesiden www.kortlink.dk/d2n4 eller at finde filen på CD'en i bilag 10, hvor prototype et er at finde.

Dette fungerer mest optimalt på en smartphone, da dette giver den bedste oplevelse af prototypen. Hvis åbnet på computer, kan der med fordel zoomes så langt ind (175%) at kun ét billede er synligt af gangen på skærmen, således læser får den fulde effekt af at kunne klikke sig rundt i prototypen.

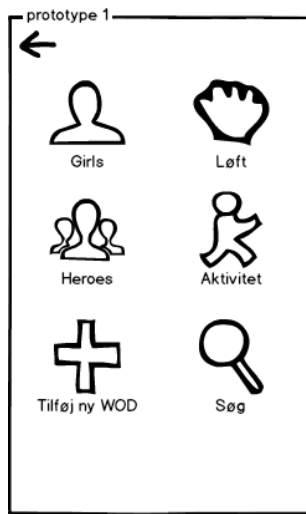
For at kunne inkorporere alle ønskerne til applikationen, som er beskrevet i det tidligere afsnit, er det essentielt med en startside, hvor alle interaktionsmulighederne er tilgængelige fra. Startsidens, som ses på figur 10, indeholder alle tilgængelige interaktionsmuligheder og er siden, alle interaktionsmulighederne fører tilbage til. Denne er udstyret med seks forskellige ikoner: *Tilføj aktivitet*, *Tilmeld WOD*, *Tilmeldinger*, *Tidligere træninger*, *Øvelser* og *CFAA Social* som alle bygger på krav 1-7. Herved anvendes Normans teori om, at starte med hvad der er ønsket og derefter arbejde mod dette mål, hvilket sker ved hjælp af designet af denne applikation, der skal opfylde kravene fra det foregående afsnit (Se eventuelt afsnittet *Udvikling af indhold*).



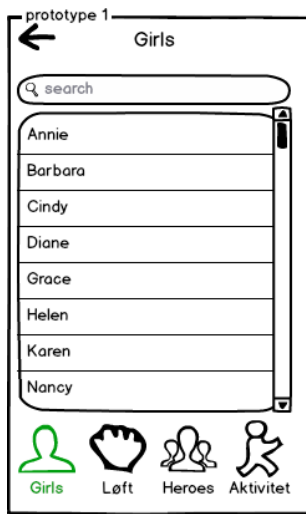
Figur 10. Prototype et. Startside

I forbindelse med denne designproces, er det derfor vigtigt at have fokus på alle aspekter af designet af produktet, således det kan testes. Dette inkluderer specielt produktets layout og navigation. Principperne for et godt produkt design er ifølge Donald Norman; *visibility*, *good mappings* og *feedback* (Norman 1998, side 52). Disse danner baggrund for de efterfølgende afsnit, der vil gennemgå udformningen af de tidligere beskrevne designkrav.

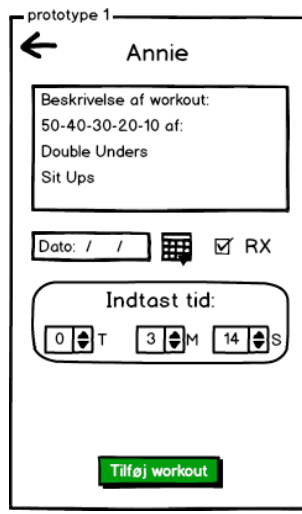
Tilføj aktivitet



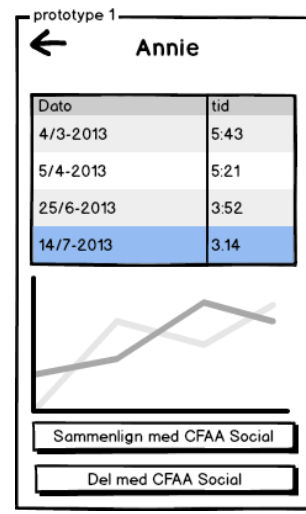
Figur 11. Valg af aktivitet
Tilføj aktivitet samt interaktionsmuligheder.



Figur 12. Girls



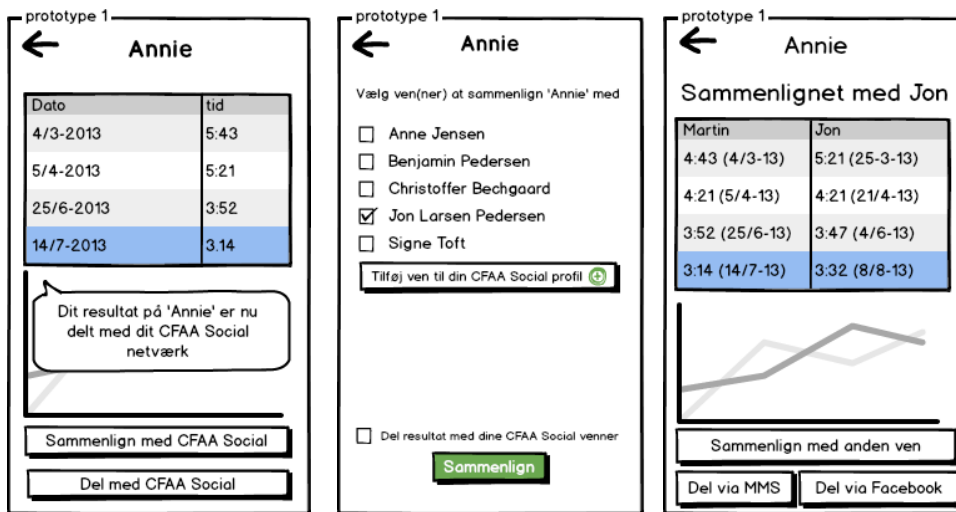
Figur 13. Annie information



Figur 14. Progression

Som det ses på figur 11-14, er der under ikonet *Tilføj aktivitet*, mulighed for brugeren at registrere en enten CrossFit relateret træning, en fysisk aktivitet eller at søge på en træning via de seks forskellige interaktionsmuligheder, hvilket ses på figur 11. Prototypen tillader her brugeren at trykke på *Annie* (Figur 12), hvorefter brugeren på figur 13, bliver præsenteret for denne træning samt interaktionsmulighederne at kunne indtaste dato og tid på denne træning. Herefter, på figur 14, ses den indtastede tid og dato, som i dette tilfælde er sat til 3 minutter og 14 sekunder og d. 14/7-2013. Denne er her sammenlignet med brugerens tidligere indtastede resultater med datoer for disse indtastninger, hvilket opfylder krav nummer et og to, der lyder på at prototypen skal kunne holde styr på brugerens resultater og progression samt kende standard CrossFit træninger og andre fysiske aktiviteter.

Her anvendes reduction princippet, da de forskellige kategorier af workouts og aktiviteter er overskueligt opdelt, hvilket tillader en nemmere navigation. På figur 14 ses interaktionsmulighederne *Sammenlign med CFAA Social* og *Del med CFAA Social*, hvilket fører til de næste tre figurer herunder, hvor det ønskede sociale element er inkorporeret i applikationen:

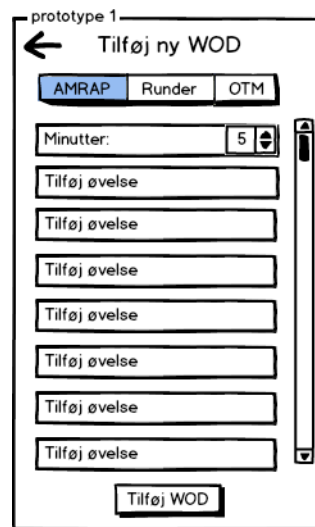


Figur 15. Delt med CFAA Social Tilføj aktivitet interaktionsmuligheder
 Figur 16. Sammenlign med ven
 Figur 17. Sammenlign m. Jon

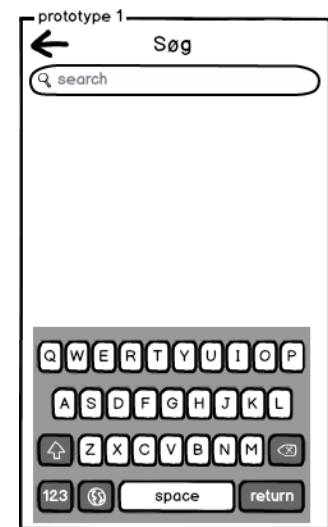
Del med CFAA Social er illustreret i figur 15 og tillader brugeren at dele sit resultat via den tidligere omtalte sociale funktion, applikationen skulle indeholde. Denne sociale funktion er kaldt *CFAA Social*, hvor *CFAA* er en forkortelse af CrossFit Aalborg og *Social* indikerer det sociale aspekt. Denne sociale funktion tillader herved brugeren, hvilket er illustreret på figur 15, 16 og 17, at dele sine resultater og sammenligne disse med andre. Dette opfylder krav nummer fire og fem der lyder på at prototypen skal tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andre og tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse brugere imellem. (Bilag 4, linje 45 og 84 & Fogg 2003, side 198).

Figur 15 illustrerer her muligheden for brugeren at dele sit resultat med CFAA Social. Dette gør at de personer, brugeren har tilføjet som venner via CFAA Social, vil blive notificerede om dette resultat via en *push*-besked på deres smartphone, hvilket brugeren selv bliver mindet om ved at få feedbacken: "Dit resultat på 'Annie' er nu delt med dit CFAA Social netværk". Dette understøtter derved kravet om at prototypen skal tillade konkurrence, samarbejde og anerkendelse, da brugeren her kan dele sine resultater. På figur 16 ses *Sammenlign med CFAA Social* funktionen, hvor brugerens muligheder for at vælge hvilken ven, brugeren vil sammenligne sine resultater med, er illustreret. Her har brugeren mulighed for enten at vælge en allerede tilføjet ven at sammenligne sig med, eller at tilføje en ny ven. Her er det illustreret at brugeren har valgt at sammenligne sig selv med venen Jon Larsen Pedersen, hvorefter brugers og Jon L. Pedersens resultater sammenlignes i figur 17. Denne funktion tillader brugeren at se sine egne resultater sammenlignet med Jon L. Pedersens tidligere resultater, hvilket opfordrer brugeren til at yde sit bedste og derved at arbejde mod at få et bedre resultat end sin ven (Cunningham 2011, side 68). Her uddybes konkurrence-, samarbejds- og anerkendelsesaspektet ved at tillade brugeren at dele denne sammenligning via MMS eller Facebook. Dette skyldes at brugeren ved hjælp af disse to interaktionsmuligheder, kan informere venner og/eller bekendte, der ikke allerede anvender prototypen, om dette resultat (Fogg 2003, side 198).

I forbindelse med at tilføje en aktivitet, er det også her gjort muligt for brugeren at tilføje sin egen øvelse, således brugeren har mulighed for at indtaste sin egen, skræddersyet aktivitet, enten relateret til CrossFit eller til en anden aktivitet, hvilket ses på figur 18. Her har brugeren mulighed for, under boksene *Tilføj øvelse*, at tilføje den ønskede øvelse, og derved at sammensætte den træning brugeren enten ønsker at lave, eller allerede har lavet, for at kunne tilføje denne til brugerens træningslog, som vil blive beskrevet i afsnittet omhandlende *Tidligere træninger* ikonet. Brugeren har også mulighed for at anvende søgefunktionen, således brugeren nemt og hurtigt kan finde en ønsket workout eller aktivitet at tilføje, hvilket ses på figur 19.

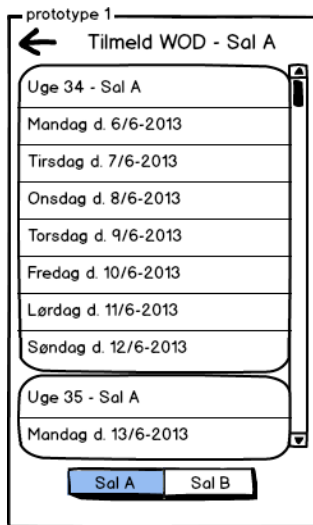


Figur 18. Tilføj ny WOD
Tilføj ny WOD og søgefunktion.

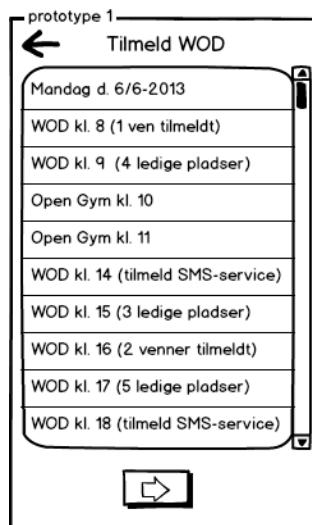


Figur 19. Søg WOD/aktivitet

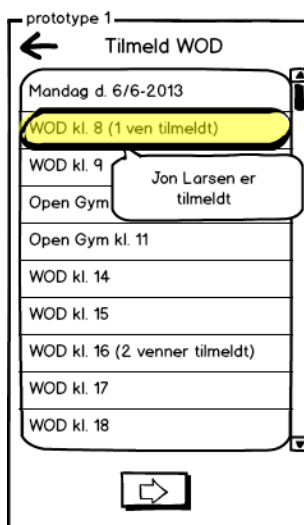
Tilmeld WOD



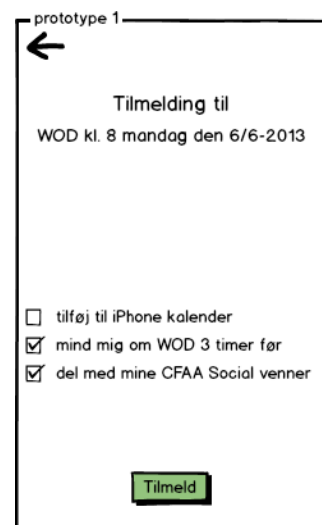
Figur 20. Tilmeld WOD Sal A
Tilmeld WOD interaktionsmuligheder



Figur 21. Tilmeld WOD



Figur 22. WOD mandag 6/6 kl. 8

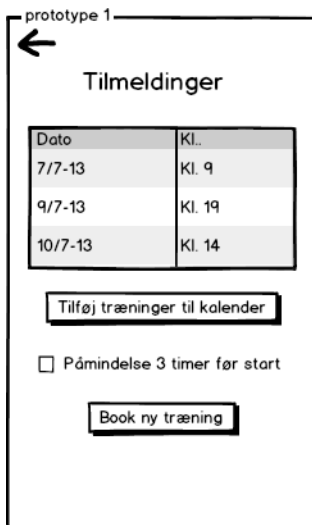


Figur 23. Bekræft tilmelding

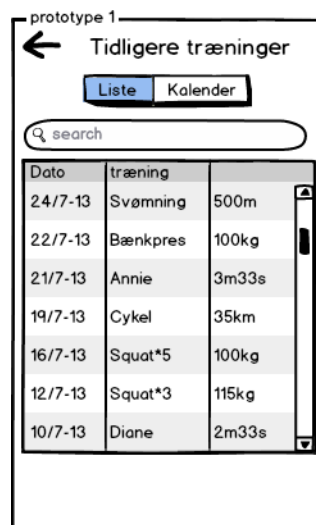
I forbindelse med krav nummer syv, hvilket er at brugeren skal kunne tilmelde sig træninger samt se sine tilmeldinger, er booking systemet designet. Ved at trykke på ikonet *Tilmeld WOD* på startside, får brugeren her mulighed for at se datoer to uger frem, hvorefter brugeren har mulighed for at vælge hvilken dato der ønskes at booke en træning. Herefter har brugeren flere forskellige interaktionsmuligheder, hvilket ses på figur 21. Her har brugeren mulighed for at se, hvilke af sine CFAA Social venner, der er tilmeldt en træning, hvilket opfylder krav nummer fem og inkluderer Foggs teori om konkurrence, samarbejde og anerkendelse som motivation.

Konkurrencen ses i at brugeren her vil blive motiveret til at tilmelde sig en træning, for derfor at kunne konkurrere med en ven. Brugeren har derudover mulighed for at se, hvor mange ledige pladser der er på holdet samt at tilmelde sig SMS-service. På figur 22 illustreres det, at brugeren, ved at trykke på en workout, hvor en ven er tilmeldt, kan se hvilken ven der er tilmeldt. Dette er illustreret ved pop-up'en *Jon Larsen er tilmeldt* samt markeringen med den gule overstregning, for at give feedback til brugeren om, hvilken træning denne ven er tilmeldt. Efter brugeren har valgt hvilken workout brugeren ønsker at tilmelde sig, ved at trykke på pilen i bunden af siden, får brugeren her mulighed for at gennemse, hvilken træning brugeren har valgt og får her yderligere muligheder for interaktion. Dette inkluderer at kunne tilføje træningen til brugerens iPhone kalender, at blive mindet om træningen tre timer før start og/eller at kunne dele denne tilmelding med CFAA Social netværket.

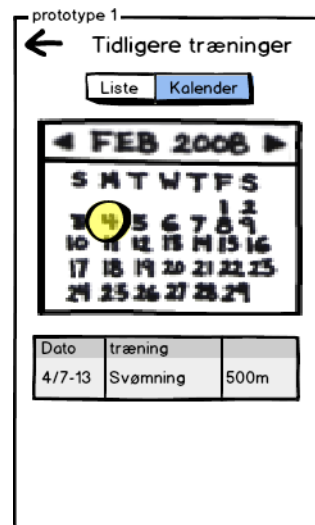
Tilmeldinger



Figur 24. Tilmeldinger



Figur 25. Tidligere træninger



Figur 26. Kalender

Tilmeldinger samt tidligere træninger funktioner

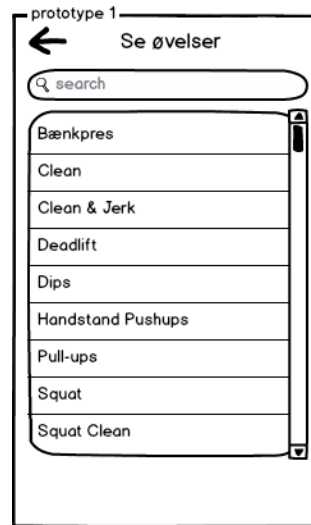
For yderligere at imødekomme krav nummer syv til prototypen, har brugeren mulighed for at se sine tilmeldinger, hvilket foregår under ikonet *Tilmeldinger* (se figur 24). Her er brugerens tilmeldinger listet op, sammen med funktionerne der muliggør at kunne tilføje tilmeldingerne til brugerens kalender, at blive påmindet tre timer før start og at booke en ny træning, hvorved suggestion og reduction i samarbejde anvendes for at motivere brugeren til at tilmelde sig en ny træning og gør dette lettere for brugeren.

Tidligere træninger

Ikonet *Tidligere træninger* tillader brugeren at se de registrerede aktiviteter, foretaget under *Tilføj aktivitet* ikonet. Disse aktiviteter er derved tilgængelige for brugeren at gense, således brugeren har et overblik over sine aktiviteter, hvilket opfylder krav nummer et. Dette ses på figur 25, hvor brugerens aktiviteter er vist i en listeform med en søgefunktion og hvor brugeren har muligheden for at få disse aktiviteter vist i kalenderform på figur 26. Dette er illustreret ved den gule cirkel omkring datoen 4. februar, hvor aktiviteten *Svømning 500m* er registreret for at illustrere kalendermuligheden.

Øvelser

For yderligere at opfylde krav nummer to, har brugerne mulighed for at se videoer af CrossFit relaterede øvelser, hvorved tailoring princippet anvendes, da dette indhold er skræddersyet til et medlem af et CrossFit center. Dette ses på figur 27, hvor de forskellige øvelser og workouts er listet op, hvor der yderligere er mulighed for at søge blandt disse. Denne funktion er valgt at tilføje, for at tilbyde det mindre erfarne medlem en videobeskrivelse og gennemgang af de gældende øvelser, som er illustreret på figur 28. Denne funktion tillader brugeren at se, hvordan den gældende øvelse eller workout udføres samt hvad denne workout indeholder af øvelser, hvis der er tale om en CrossFit workout.



Figur 27. Øvelser
Se øvelser interaktionsmuligheder



Figur 28. Bænkpres øvelse

CFAA Social



Figur 29. CFAA Social startside

Den tidligere nævnte sociale funktion, der blev krævet udført i forbindelse med designet af prototypen, er i denne applikation det internt sociale netværk *CFAA Social*. Denne funktion er tilføjet grundet kravet om fokus på konkurrence, samarbejde og anerkendelse samt inddragelse af Gamification. Disse krav er mundet ud i syv forskellige funktioner som vil blive gennemgået kort i dette afsnit og uddybet i det efterfølgende afsnit. *Se din CFAA Social profil* tillader brugeren at se sin egen profil, hvor brugerens informationer er mulige at redigere. *Se venners tilmeldinger* gør at brugeren kan se, hvornår brugerens CFAA Social venner er tilmeldt træninger. *Se venners træning* tillader brugeren at se en oversigt over, hvilke aktiviteter brugerens CFAA Social venner har registreret. *Sammenlign træning* tillader brugeren at sammenligne sine egne resultater med sine venners resultater. Under *Se rekordlister* har brugeren mulighed for at se en liste over de bedste resultater på de forskellige aktiviteter og sin egen placering i forhold til disse. Ved at trykke på *Tilføj venner til CFAA Social* har brugeren mulighed for at tilføje venner til CFAA Social, som brugeren derefter kan sammenligne sig med. Til sidst har brugeren mulighed for at ændre indstillingerne på CFAA Social, hvilket gøres ved hjælp af *Indstillinger* ikonet.

Den første interaktionsmulighed, *Se din CFAA Social profil*, ses på figur 30 og er inspireret af Jons bemærkning om at have en Football Manager lignende profil, med ens statistikker (Bilag 4, linje 153). Denne profil tillader brugeren at tilføje et billede som profilbillede, indtaste sit navn, alder, højde, vægt og hvilket CrossFit center brugeren tilhører. Herudover består profilen af de bedste af brugerens indtastede resultater, således brugeren

præsenteres bedst muligt. Denne profil er her tilgængelig for alle brugerens CFAA Social venner, hvilket motiverer brugeren til at tilføje nye venner, for derved at få adgang til deres profil og resultater.

Under *Venners tilmeldinger* (figur 31) har brugeren mulighed for at se, hvilke træninger brugerens CFAA Social venner er tilmeldte. Dette er gjort, for at motivere brugeren til at tilmelde sig på de samme træninger som brugerens venner, hvor Foggs teori om konkurrence, samarbejde og anerkendelse er anvendt. Her er der tilføjet et ikon bestående af en cirkel med et plus indeni, for at indikere at brugeren har mulighed for at tilmelde sig den gældende workout, hvor reduction princippet er anvendt for at simplificere tilmeldingen til en træning til kun ét tryk.

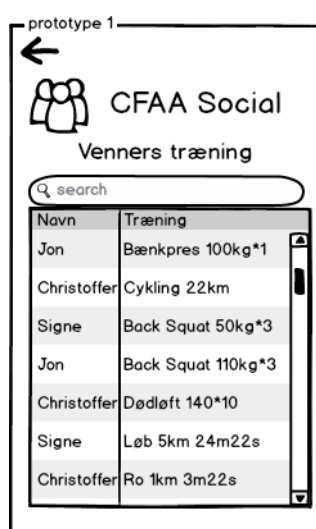
Venners træning, som ses på figur 32, tillader brugeren at se, hvilke træninger brugerens CFAA Social venner har tilføjet til deres profil i en listeform, der er mulig at søge i. Dette motiverer brugeren til at træne og til at foretage den samme aktivitet som brugerens ven, for at kunne sammenligne sig selv med sin ham/hende. Dette styrker konkurrence-, samarbejde- og anerkendelsesaspektet da brugeren ved denne funktion har mulighed for at kunne sammenligne sig selv med en sine venner, hvilket yderligere opfylder krav nummer fire til prototypen, hvilket består i at kunne tillade brugeren at sammenligne sine resultater med andres, hvilket øger motivationsfaktoren for at fortsætte sin træning (Fogg 2003, side 198).



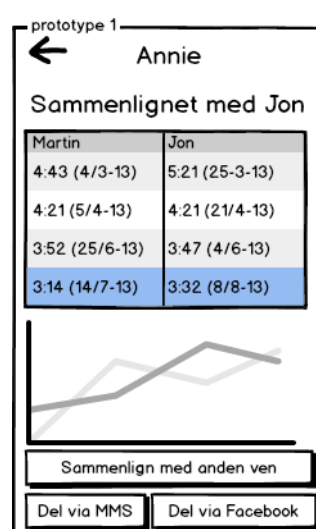
Figur 30. CFAA Social profil
CFAA Social interaktionsmuligheder



Figur 31. Venners tilmeldinger



Figur 32. Venners træning



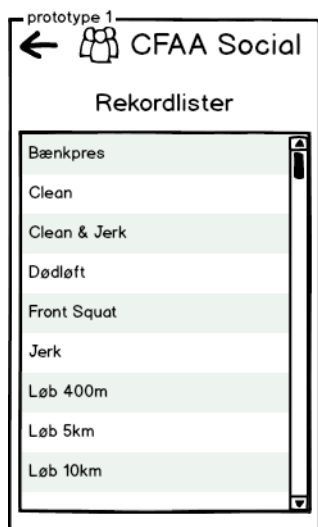
Figur 33. Sammenlign træning

Som tidligere beskrevet, tillader denne applikation brugeren at sammenligne sine resultater med andres resultater, hvilket også sker under *Sammenlign med anden ven* ikonet i figur 33. Her er det samme layout som når brugeren vælger at sammenligne sig med en CFAA Social ven valgt, og derfor vil denne funktion ikke blive yderligere beskrevet, da denne er gennemgået i det forrige afsnit *Tilføj aktivitet*.

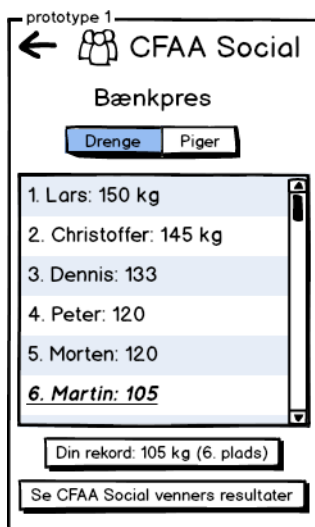
Ved at tilføje en rekordliste til den sociale platform, har brugeren her mulighed for at sammenligne sine egne resultater med de bedste registrerede resultater af andre brugere af CFAA Social. Dette er illustreret i figur 34, hvor en liste over hvilke rekordlister der er tilgængelige, er synlig. Her har brugeren mulighed for at vælge,

hvilken øvelse brugeren ønsker at se en rekordliste over, hvor *Bænkpres* øvelsen er illustreret i figur 35. Her er de bedste resultater tilgængelige, både for drenge og piger, hvilket vil tillade brugeren at sammenligne sit resultat med resultaterne på denne liste. Dette er illustreret ved boksen *Din rekord* i bunden, hvor brugerens bedste resultat er, sammen med hvilken plads dette resultat vil give brugeren på listen. Yderligere er det her muligt for brugeren at se, hvor brugerens CFAA Social venners resultater er på denne liste, ved hjælp af boksen *Se CFAA Social venners resultater*. Rekordlisten anvender Gamification elementet *leaderboard*, hvilket øger motivationen hos brugeren til at yde sit bedste og derfor at overhale sine venner i systemet, ved at have et ranglistesystem (Cunningham 2011, side 68).

Under *Tilføj venner til CFAA Social*, som ses på figur 36, har brugeren mulighed for at tilføje nye venner til sin CFAA Social profil, hvilket skal øge konkurrence, samarbejde og anerkendelsesaspektet da, jo flere medlemmer brugeren har, jo flere har brugeren at sammenligne sig selv med.



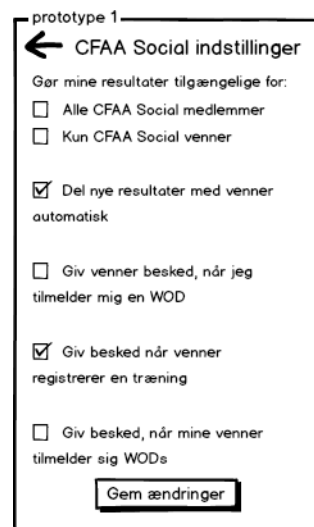
Figur 34. Rekordlister
CFAA Social interaktionsmuligheder



Figur 35. Bænkpres rekordliste



Figur 36. Tilføj ven



Figur 37. Indstillinger

Hvem der har adgang til brugerens resultater, kan brugeren indstille under ikonet *Indstillinger* (figur 37), hvor brugeren også har mulighed for at bestemme, hvorvidt alle de indtastede resultater automatisk skal deles med brugerens CFAA Social netværk eller ej og om disse venner skal notificeres når brugeren tilmelder sig en workout. Brugeren har også her mulighed for at bestemme, om brugeren ønsker at blive notificeret, når en CFAA Social ven registrerer en workout eller tilmelder sig en workout. Disse notifikationsmuligheder er designet for yderligere at opfordre til konkurrence, samarbejde og anerkendelse (Fogg 2003, side 207), da brugeren på denne måde kan holde styr på sine venners resultater og aktivitetsniveau, hvilket i sidste ende motiverer brugeren til selv at træne. Denne mulighed for notifikationer, når brugerens venner er aktive eller når brugeren selv er aktiv, øger derved motivationen hos brugeren til at træne, da brugeren på denne måde kan søge anerkendelse og opfordrer til samarbejde og konkurrence (Cunningham 2011, side 68).

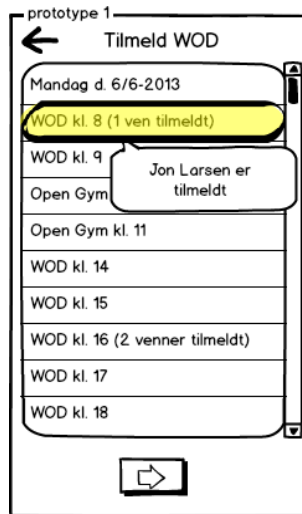
Alle seks funktioner er hermed beskrevet, hvorefter prototypens navigering og feedback vil blive gennemgået i det efterfølgende afsnit.

Navigering og feedback

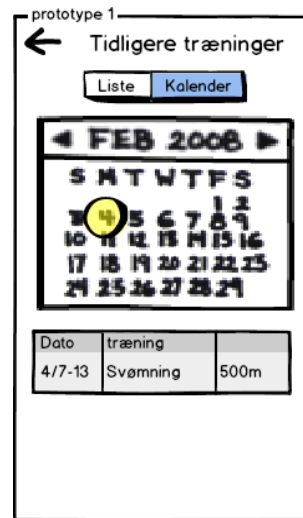
For at illustrere brugerens mulighed for at vende tilbage i applikationen, er der her valgt en pil, der peger mod venstre. Denne pil er valgt, da en venstrevendt pil som regel er et symbol for at vende tilbage. Dette ses eksempelvis i forbindelse med *backspace* knappen på computerkeyboards der sletter det sidste bogstav en bruger har tastet på keyboardet eller går tilbage til den foregående internetside eller mappe på computeren. Denne interaktionsmulighed er placeret øverst i venstre hjørne af alle sider, undtagen startside, for at illustrere at man, ved at klikke på denne pil, bliver ført et trin tilbage (se evt. figur 38-40) Grunden til at denne er placeret øverst i venstre hjørne, er at der i dette hjørne traditionelt set, er en mulighed for at vende tilbage til den foregående aktivitet eller startside (nettoweb.dk, 2011). Denne mapping af funktioner er med vilje tilføjet for at gøre det lettere for brugeren at navigere rundt i applikationen og sikrer at brugeren af applikationen altid, ved at klikke sig tilbage, vil blive ført tilbage til startside og derfor ikke kan fare vild i applikationen.



Figur 38. Bekræftelsebekræftelse.



Figur 39. En ven er tilmeldt



Figur 40. Kalenderoversigt

Eksempler på prototypens fokus på navigering, feedback og mapping

Alle applikationens funktioner er inddelt i seks hovedfunktioner på applikationens startskærm, hvilket er gjort for at sikre brugeren en nem navigation i applikationen (se evt. figur 10). Dette valg af startside, understreger her applikationens fokus på visibility, da denne er søgt at gøre så overskuelig som muligt ved at synliggøre interaktionsmulighederne for brugeren. Dette foregår hovedsageligt ved hjælp af knapper i applikationen, ofte placeret i top eller bund. Disse knapper er flere steder farvede, da dette skaber en synlig interaktionsmulighed for brugeren, som let overskuer hvilke interaktionsmuligheder der er (Norman 1998, side 25).

I forhold til at give brugeren feedback, er der valgt forskellige måder at illustrere dette på, hvilket kan ses på figur 38, 39 og 40. Her er der blandt andet tilføjet pop-up'en *du er nu tilmeldt WOD kl. 8 d. 6/6 2013*, når brugeren tilmelder sig en WOD. Dette er gjort for at sikre at brugeren af applikationen, er klar over at denne WOD nu er booket. Også når brugeren af applikationen trykker på den træning der ønskes booket, bliver denne træning markeret med en gul cirkel. Dette er designet for at sikre, at brugeren ved, hvilken WOD der er tale om, at brugeren er ved at booke, således brugeren ikke er i tvivl (Norman 1998, side 25). I denne forbindelse

får brugeren også feedback om, hvilken af brugerens CFAA Social venner, der er tilmeldt den gældende WOD, hvilket i dette tilfælde er illustreret ved hjælp af pop-up'en *Jon Larsen er tilmeldt!*. Når brugeren vælger dato under *tidligere træninger*, får brugeren her feedback i form af en gul cirkel, der her angiver, hvilken dato brugeren har valgt. Denne form for feedback eksisterer igennem hele applikationen, og er anvendt de steder, hvor brugeren har brug for det, således brugeren altid ved, hvad brugeren handling har ført til af resultat samt hvor brugeren er henne i processen. Disse former for feedback opstår enten i form af en pop-up, en cirkel eller en farvet markering af hvilken fane brugeren navigerer under, hvilket gør det lettere for brugeren at vide, hvorvidt handlingen er udført eller ej (Norman 1998, side 36).

Igennem hele processen med at designe formen, herunder layoutet og navigeringen i prototypen, har der været fokus på at opstille tydelige hierarkier, at dele interaktionsmulighederne op i overskuelige sektioner og forsøgt at undlade unødvendige navigeringsmuligheder (Gamborg 2008, side 22). Dette fokus på Foggs *natural mapping*, resulterer derfor i et layout hvor interaktionsmulighederne siger sig selv og hvor navigeringen kommer naturligt til brugeren (Norman 1998, side 25). Dette fokus skal søge at øge navigeringsvenligheden hos brugeren, hvilket er opnået ved at have fokus på feedback, mapping, tydelige hierarkier, at dele interaktionsmulighederne op i overskuelige sektioner og undlade unødvendige navigeringsmuligheder (Gamborg 2008, side 22; Norman 1998, side 25).

Opsummering

Dette afsnit vil kort opsummere, hvilken oplevelse prototype et søger at give brugeren ved hjælp af de forskellige interaktionsmuligheder og vil samtidig redegøre for, hvordan denne prototype forholder sig til de krav, der blev krævet af prototypen i den første undersøgelsesfase.

Igennem *Første designfase* har prototypen undergået sit første design fra teori til praksis, og på baggrund af kravspecifikationen, endt ud i en navigerbar, interaktiv applikation der opfylder alle disse krav. Denne mobile applikation skal søge at give brugeren en øget oplevelse af det, at gå i motionscentret, hvilket er gjort ved hjælp af et mobilt, interaktivt værktøj, der ved hjælp af udførelsen af de ovenstående krav, skal søge at øge brugerens motivation til at træne. Fokus har derfor under hele processen, fra foranalysen til nu, været på at undersøge to ting, nemlig:

”Hvilken rolle har teknologi ift. fortsættelsen af interessen og motivationen hos medlemmerne af motionscentret CrossFit Aalborg og hvordan kan denne motivation videreudvikles og forbedres ved hjælp af interaktiv teknologi?”

Ved at designe prototype et, er der her skabt et værktøj der anvender teknologi til at gøre en handling lettere for brugeren, hvilket er kombineret med en rolle som en social aktør, der tillader brugeren at sammenligne sine resultater med andres. Yderligere anvender prototypen Cunninghams teori omkring Gamification, hvilket ses i dette konkurrence-, samarbejdes-, og anerkendelsesaspekt, hvor brugeren har yderligere mulighed for at sammenligne sig selv med andre via CFAA Social. Denne prototype er et resultat af det mest relevante fra teorierne, hvilket til sidst i forbindelse med fokusgruppeinterviewet dannede kravene til prototypen.

Anden undersøgelsesfase

Prototypen blev designet i den første designfase, og nu er det den anden undersøgelsesfases rolle at vurdere, hvordan denne prototype bliver modtaget af målgruppen. Prototypen foretager her en iteration, da denne undersøgelsesfase søger at rette kravene til prototypen, for derved at designe et bedre produkt i den anden designfase. Denne undersøgelsesfase består af en brugertest, hvorefter feedbacken fra disse præ- og brugertests resulterer i en ændring af kravene til prototype nummer to, hvilket sker i den anden designfase.

Brugertest

Alt god teknologi er udviklet ved at teste produktet og opdage eventuelle problemer og derefter ordne disse, hvorefter denne proces igen finder sted (Norman 1998, side 142). Denne proces gør at den konceptuelle prototype ændres i forbindelse med erhvervelsen af nye informationer og feedback. Denne metode stemmer derved overens med den anvendte HOME-metode i projektrapporten og understøttes af Donald Normans tanker vedrørende produktdesign.

Tænke-højt-test undersøgelsesmetoden

Tænke-højt-testen er oprindeligt lavet, for at lade designere vide, hvordan brugerne opfatter deres hjemmeside. Denne test består i, at lade testbrugeren anvende en hjemmeside eller dele af den, hvor testlederen optager denne seance og beder testbrugeren om at tale højt undervejs, således testlederen får en indsigt i testbrugers tanker. Dette sætter fokus på testbrugers handlinger og tanker ved navigeringen på hjemmesiden og giver derved testlederen nyttige informationer om hjemmesiden og dens eventuelle problemer vedrørende hjemmesidens navigation. (Munk, Timmie & Mørk, Kristian, 2002)

“Ved at anvende tænke-højt-test kan man få et overblik over hvilke funktionaliteter, der volder de største vanskeligheder for brugerne, og hvilke der kan benyttes uden problemer. Man kan også afdække, hvordan brugerne planlægger forskellige aktiviteter, opfatter ikoner og menupunkter. Ligesom man kan finde ud af hvordan brugerne reagerer, når de ikke kan bruge bestemte dele af hjemmesidens funktionaliteter.” (Munk, Timmie & Mørk, Kristian, 2002)

I dette tilfælde omhandler testen en smartphone applikation, hvorved formatet for denne undersøgelsesmetode ændres. Undertegnede er her klar over at denne metode skifter medie fra computer til smartphone, hvilket medfører en mangel på mus og tastatur samt en mindre skærm. Denne ændring vurderes til at være acceptabel, da applikationen anvender de samme principper som en hjemmeside, dog ved brug af fingeren i stedet for en mus. Målet for metoden ændres derfor ikke ved at skifte medie, da denne metode søger at undersøge funktionalitet og navigering, hvilket sker på samme måde på en hjemmeside som på i en applikation, da begge disse består af ikoner og tekst der kan interageres med, hvor der derfor ikke ses nogle problemer.

Der findes tre varianter af Tænke-højt-test; *spørgsmål og svar*, *tandem* og *eftertanke* (Munk, Timmie & Mørk, Kristian, 2002). *Spørgsmål og svar* metoden opfordrer testbrugeren til at stille testlederen spørgsmål for at

afdække hvor testbrugeren har problemer og/eller spørgsmål vedrørende informationerne eller navigering. *Tandem* består i at have to testbrugere, der til sammen bliver sat til at løse en opgave, hvorved man har en yderligere mulighed for at få en samtale i gang ved at høre testbrugernes dialog imens de løser opgaven. Ved at anvende eftertanke, får testbrugeren ikke spørgsmål og bliver ikke bedt om at tænke højt under testen, hvorimod dette foregår efter testen.

Da brugeren af applikationen kommer til at anvende denne alene, er det optimalt at anvende én testbruger af gangen. Derved forholder denne test sig til, hvordan applikationen vil blive anvendt i et ægte scenario, hvor brugeren vil interagere med applikationen alene. Derfor anvendes spørgsmål og svar-metoden, dog revideret i form af seks opgaver, som testbrugeren skal søge at løse, hvor testbrugeren bliver bedt om at snakke højt imens. Disse opgaver er lavet på baggrund af kravspecifikationen, for både at teste om disse opgaver er lette at udføre og for at få testbrugers feedback på om hvad han/hun synes om disse funktioner. Derfor testes både formen og funktionen af applikationen i form af både navigeringen samt indholdet, da der løbende bliver spurgt ind til, om testbrugeren finder applikationens interaktionsmuligheder nyttige eller ej.

Brugertesten foregår i CrossFit Aalborgs motionscenter med testbrugere i målgruppen, ved hjælp af en Tænke-højt-test med målgruppen for prototypen. Testbrugeren anvender her undertegnede smartphone, hvor prototypen er installeret på, hvor lyden fra testen også optages på. Dette skal sikre at reaktioner på applikationen kan dokumenteres, da der i dette tilfælde vil blive bedt om at tænke højt. Ved at testbrugere tænker højt, søges det at få de umiddelbare indtryk fra brugerne, således det dokumenteres, hvor der eventuelt er problemer med navigeringen eller glæde eller frustration over indhold.

Testbrugeren for denne brugerundersøgelse er her 18-30 årige medlemmer af CrossFit Aalborg, da dette tidligere er defineret som målgruppen for prototypen. Prototypen testes af brugerne i CrossFit Aalborgs motionscenter, således det rigtige miljø anvendes. Den rigtige målgruppe tester prototypen for at sikre relevant feedback og prototypen er på det rigtige format, således brugerne oplever applikationen, hvor den er tiltænkt at fungere. Disse forudsætninger sikrer de optimale rammer for at få den bedste feedback muligt, da denne foretages af målgruppen i det rigtige miljø og på den rigtige platform i det rigtige format.

Prætest af interviewmetode

For at vurdere, om denne interviewmetode var den mest optimale og for at sikre det bedst mulige udbytte af Tænke-højt-testen, er to prætests med anvendelsen af *tandem* undersøgelsesmetoden valgt. Dette valg af metode til prætesten er truffet, da dette vil sikre en kommunikation brugerne imellem og derved resultere i en større mængde empiri. Dette skyldes at testbrugere her er to om at udføre de stillede opgaver, hvilket opfordrer til en øget kommunikation brugerne imellem, hvilket resulterer i en større mængde feedback på applikationen. Ved at udføre denne prætest er der her også mulighed for at teste de stillede opgaver og sværhedsgraden af disse. Her er det også muligt at teste om det er tilstrækkeligt kun at optage lyden fra interviewet og få den fornødne feedback herigennem. Dette skyldes ønsket om at få en så autentisk feedback fra testbrugeren som muligt, hvilket ikke er opnåeligt ved at videofilme denne test, da dette vil medføre at brugerne er opmærksomme på kameraet og derfor ikke vil reagere naturligt. Samtidig er det også muligt ved

disse prætests at teste om støjniveauet i træningscentret påvirker muligheden for at høre optagelsen efterfølgende.

Denne kombination af undersøgelsesmetoder er valgt, da der her er mulighed for at få en stor mængde feedback fra testbrugerne ved hjælp af *tandem* metoden og efterfølgende, ved hjælp af den reviderede *spørgsmål og svar* undersøgelsesmetode, få indsigt i den enkelte brugers navigering i applikationen og holdninger til funktionerne. De opgaver testbrugerne bliver sat til at udføre, er udledt af kravspecifikationen, for således at finde ud af, om det er nemt at udføre disse. De stillede opgaver samt interviewguiden til præ- og brugertesten, er at finde i bilag 6.

Resultat af præ- og brugertests

De forskellige form- og funktionsmæssige fejl og mangler vil blive gennemgået i det efterfølgende afsnit, hvor fejlen og/eller manglen først vil blive nævnt, hvorefter et løsningsforslag vil blive præsenteret. Til sammen vil disse løsningsforslag udgøre ekstra krav til ændringer af prototype et og derefter ende ud i en kravspecifikation - specifikt lavet for at illustrere, hvilke ændringer der skal foretages i den anden designfase af prototypen.

Det skal her nævnes, at undertegnede er klar over at muligheden, af at ignorere testbrugernes ønsker eller krav til ændringer i denne fase. Derfor vil der her være opmærksom på at ændringerne i kravene til prototypen er velbegrundede fra testbrugernes side og ændringer ud fra egne præferencer derfor vil undgås.

Anden designfase

Denne designfase indeholder to niveauer, hvor det ene er funktionsnært til prototypen og det andet er abstrakt i forhold til projektopgavens og derved prototypens teorigrundlag. Funktionsmæssigt påpeger testbrugerne under brugertesten forskellige funktions- og formmæssige fejl ved applikationen, hvilket vil blive gennemgået i dette afsnit. Rent oplevelsesmæssigt giver testbrugerne udtryk for deres oplevelse med prototypen, hvilket vil blive gennemgået i afsnittet *Oplevelse*. Det skal her nævnes at *Oplevelses* afsnittet afviger fra HOME metoden, da denne metode ikke indeholder et sådan afsnit, men i stedet anbefaler udbedringen af fejl, hvorefter realiseringsfasen kommer. Her ændres HOME metoden, da denne metode er lavet til produktudvikling, hvor denne projektrapport også har fokus på brugerens oplevelse. Prototype 2 kan enten findes på bilags CDen i bilag 10 eller via hjemmesiden www.kortlink.dk/d2kn⁵.

Kravsifikation til prototype to

De nedenstående krav til ændringer i prototype 1 fører til designet af prototype 2, hvilket sker i det denne designfase. Disse krav til ændringerne er baseret på testbrugernes feedback og vil blive anvendt til at rette fejl og mangler i prototype 1, hvorved denne prototype forbedres og bliver til prototype 2.

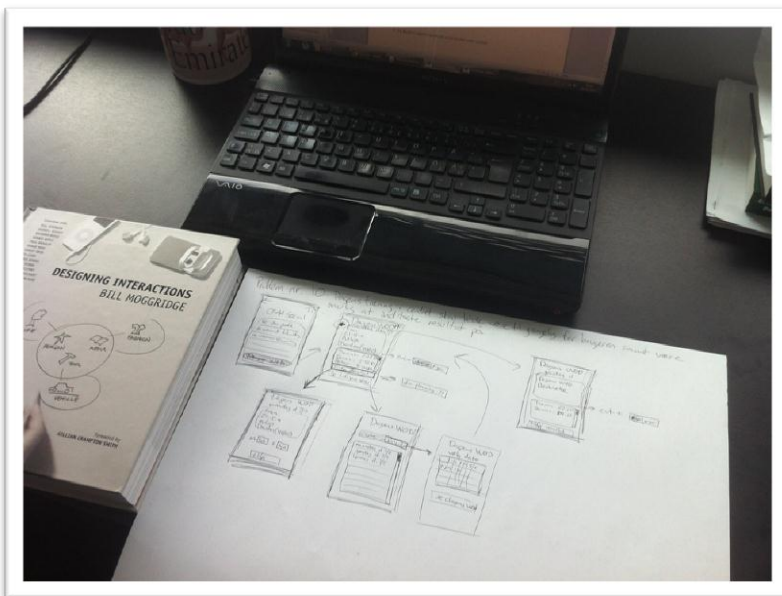
Prototypen re-designes i denne fase, ud fra kravene opstillet i den undersøgelsesfase, således prototypen rettes for de fejl, der blev pointeret under brugerundersøgelsen. Dette sikrer derfor en bedre prototype, da fejlene i denne prototype i denne fase bliver rettet. Det skal her nævnes at der ikke vil være fokus på forbedringer på det æstetiske niveau eller på placeringen af ikonerne i applikationen, da testbrugerne udelukkende tilkendegav positiv feedback på prototype 1s udseende (Bilag 8.2, linje 112; Bilag 8.3, linje 18; Bilag 8.6, linje 63). Også placeringen af ikonerne og navigeringen generelt, vil ikke blive rettet, bortset fra de pointerede fejl i det efterfølgende afsnit, grundet den positive feedback på applikationens navigeringsmuligheder (Bilag 7.2, linje 100-101; Bilag 8.1, linje 44; Bilag 8.2, linje 90; Bilag 8.3, linje 91; Bilag 8.4, linje 66; Bilag 8.5, linje 68; Bilag 8.6, linje 63). De nye krav til ændringerne af prototype er som følger:

1. Kalenderfunktionen skal kunne anvendes på alle smartphone platforme
2. Påmindelsesfunktionen skal kunne indstilles
3. Checkboksene skal gøres større
4. Brugeren skal have mulighed for, ved et tryk, at komme tilbage til startsiden
5. Brugeren skal kunne afmelde sig træninger
6. Brugeren skal kunne se, hvilke træninger der er tilføjet til kalender samt hvilke, der er påmindelser på
7. Brugeren skal kun have mulighed for at tilføje træningen til sin kalender i forbindelse med bekræftelsen af en booking samt under 'tilmeldinger' fanebladet

⁵ Det skal her nævnes at prototype 2, grundet tekniske problemer med Balsamiq Mockups programmet, ikke er muligt at navigere i, med Adobe Reader Produktet kan stadig opleves via. både Internet Explorer, Google Chrome, FireFox, andre PDF-læsere som Foxit Reader mm., diverse smartphone applikationer, herunder 'Link Viewer', som anbefales, da denne viser pdf-dokumenter i fuld skærm på smartphone, hvilket giver den fulde oplevelse af prototypen. På baggrund af problemet med Adobe Reader, har undertegnede inkluderet installationsfilen til PDF-læseren FoxIt Reader i bilags CDen.

8. Efternavne skal være synlige
9. Brugerens CFAA Social profil skal kunne gøres privat
10. Dagens træning i centret skal både være tilgængelig for brugeren samt være mulig at indtaste resultat på
11. Brugeren skal kunne indtaste et nyt resultat under 'øvelser'
12. Brugeren skal kunne se, hvor mange tilmeldte, der er på alle hold

Disse ændringer vil foretages i dette afsnit og der vil undervejs beskrives, hvordan disse ændringer er foretaget for at imødekomme testbrugernes krav optimalt. I det efterfølgende afsnit vil de nye krav og løsningen på disse blive præsenteret. Her anvendtes igen Den Kreative Platform (Hansen og Byrge 2010) til at brainstorme på, hvordan disse problemer kan løses. Dette foregik på skitseniveau, hvor prototypen blev re-designet med fokus på interaktionsmuligheder og layout (se figur 42).



Figur 42.
Re-design af prototype 1 med anvendelse af Den Kreative Platform. Her set i forbindelse med løsningen af problem nummer 10.

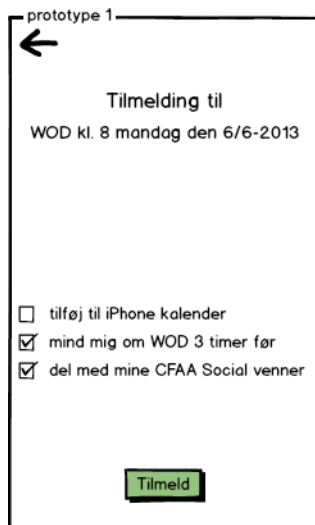
Funktions- og formmæssige rettelser

- 1. Kalenderfunktionen skal kunne anvendes på alle smartphone platforme

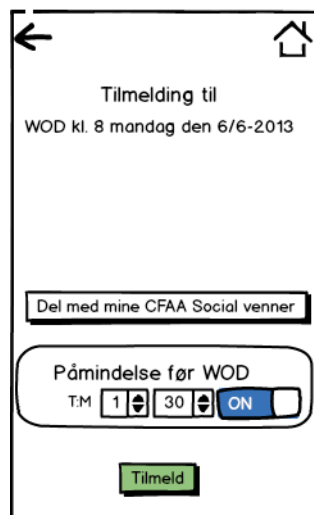
Både Anders, Mads og Andreas (Bilag 7.1, linje 58-61; Bilag 8.5, linje 45) pointerede, at der nu i applikationen under 'Tilmelding til WOD kl. 8 mandag den 6/6-2013' (se evt. figur 23), står *tilføj til iPhone kalender*, hvilket indikerer, at det kun er muligt at anvende kalenderfunktionen, hvis man anvender applikationen på en iPhone. Dette er ikke ideelt, da flere af testbrugerne ejede smartphones af andre mærker, hvilket bekræfter ændringen i kalenderfunktionen, således denne skal kunne fungere på alle smartphone platforme. Se problem 7 og figur 43 for løsning af dette, da *tilføj til iPhone kalender* teksten fjernes fra denne side.

■ 2. Påmindelsesfunktionen skal kunne indstilles

I forbindelse med påmindelsesfunktionen i applikationen, der tillader brugeren at blive mindet om tilmeldingen tre timer før denne starter (se evt. figur 23 og 24), ønsker testbrugerne Simon og Anders, at denne funktion gøres indstillelig (Bilag 7.1, linje 62 og 77; Bilag 8.2, linje 62-64). Denne ændring udføres, da dette eksempelvis tillader en bruger, der skal på et tidligt hold, at indstille påmindelsen til én time før og da dette generelt giver brugeren mulighed for selv at vælge dette, hvilket findes yderst anvendeligt og relevant. Se nedenstående figur 43 for løsning, hvor der er tilføjet en indstillelig påmindelse, der både kan reguleres på time- og minutbasis samt aktiveres og de-aktiveres, hvilket opfylder testbrugernes krav. Det skal her nævnes at Balsamiq Mockups kun tillader den engelske version af *on/off* knappen, som i det endelige produkt skal hedde til/fra, da applikationen er på dansk.



Figur 43. Tilmelding til WOD (P1)



Figur 44. Tilmelding til WOD (P2)

Tilføjelse af en indstillelig påmindelse, fjernelse af checkbokse samt 'tilføj til iPhone kalender'.

■ 3. Checkboksene skal gøres større

I forbindelse med navigeringen i applikationen, oplevede flere af testbrugerne besvær med at ramme forskellige knapper. Dette omhandlede især de såkaldte *checkbox* (se evt. figur 13, 16, 23, 24 og 37), der var for små til at flere af testbrugerne kunne ramme disse (Bilag 8.2, linje 108; Bilag 7.1, linje 67 og 99-102). Dette inkluderede både Andreas, Simon og Mads – der alle havde problemer grundet enten rysten på hænderne efter at have udført en træning eller fordi knapperne var for små. Dette ændres, da disse interaktionsmuligheder, efter denne ændring, vil være mulige for alle at interagere med. I forbindelse med løsningen af dette problem, er alle checkbokse ændret til knapper, som der kan ses et eksempel på, på figur 44, hvor *Del med mine CFAA Social venner* er omdannet fra en checkbox til en knap.

■ 4. Brugeren skal have mulighed for, ved et tryk, at komme tilbage til startside

Både Anders, Dennis og Chris savnede alle, under navigeringen i prototypen, at der var mulighed for at kunne komme direkte, fra en hvilken som helst side, til startside (Bilag 7.1, linje 68-69; Bilag 8.6, linje 40; Bilag 8.3,

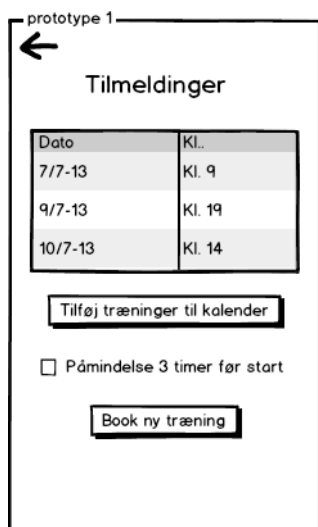
linje 62). I nuværende stund, er det kun muligt for brugeren at trykke sig én gang tilbage, hvorved det vil være ideelt at tilføje en knap, der bringer brugeren direkte tilbage til startside, for derved at reducere antallet af tryk, dette kræver for brugeren, hvilket skal lette navigeringen i applikationen. Her er der efterfølgende tilføjet en *home* knap i det øverste højre hjørne af alle sider. Ved at trykke på denne knap, kommer brugeren tilbage til startside. Denne funktion er illustreret ved hjælp af et hus, som kan ses på figur 44.

■ 5. Brugeren skal kunne afmelde sig træninger

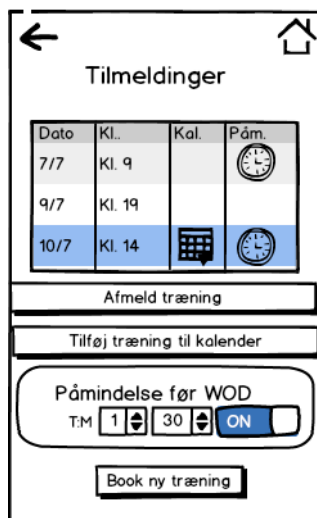
Krav nr. 7 til prototype et var, at produktet skulle tillade brugeren at tilmelde sig træninger samt se sine tilmeldinger. Dette krav burde have indeholdt muligheden for brugeren at kunne afmelde sig træninger, hvilket ikke er muligt i prototype et. Dette pointerede både Marie og Anders, der begge undrede sig over, at det ikke var muligt at framelde sig en workout (Bilag 7.2, linje 93; Bilag 7.1, linje 79 og 81), hvilket medfører et krav om, at prototype to skal kunne tillade brugeren dette. Dette skyldes at brugeren derfor skal anvende CrossFit Aalborgs hjemmeside, for at kunne afmelde sig, hvilket vil være besværligt for brugeren. Se nedenstående problem og figur 46 for løsning samt illustration af denne.

■ 6. Brugeren skal kunne se, hvilke træninger der er tilføjet til kalender samt hvilke, der er påmindelser på

Ved at give brugeren mulighed for at se, hvilke af de tilmeldte træninger, brugeren har tilføjet til sin kalender, har brugeren derved et bedre overblik over dette og undgår samtidig at dobbeltbooke disse træninger i sin kalender. Dette lod testbrugeren Mads mærke til (Bilag 7.1, linje 86). Her er der tilføjet muligheden for at se, hvilke af træningerne der er tilføjet til kalenderen samt hvilke, der er påmindelser på (Se figur 46). Dette er illustreret ved kalenderikonet og ur-ikonet der er placeret ved siden af den gældende træning, for således at illustrere, hvorvidt denne er tilføjet til kalenderen og/eller om der er en påmindelse på denne.



Figur 45. Tilmeldinger (P1)



Figur 46. Tilmeldinger (P2)

Tilføjelse af mulighed for at afmelde sig træning, at tilføje træning til kalender, indstillelig påmindelse samt muligheden for at se, hvilke træninger der er tilføjet kalender samt hvilke der er påmindelse på.

- 7. Brugeren skal kun have mulighed for at tilføje træningen til sin kalender i forbindelse med bekræftelsen af en booking samt under 'tilmeldinger' fanebladet

Mads tilføjede yderligere, i forbindelse med kalenderfunktionen, at han først ønskede muligheden at tilføje træningen til sin kalender, når han havde fået bekræftet denne booking (se evt. figur 23; Bilag 7.1, linje 86). Denne funktion skal fjernes, da brugeren, før at have bekræftet sin tilmeldelse, ikke burde have mulighed for at tilføje denne træning til kalenderen, da denne ikke er booket endnu, hvilket kan forvirre brugere og medføre en manglende tilmelding grundet denne interaktionsmulighed. Se figur 44 og 46 for løsningsseksempler.

- 8. Efternavne skal være synlige

I forbindelse med at kunne se, hvilke af sine venner, der er tilmeldt de forskellige træninger (se evt. figur 31, 32, 33 og 35), er kun fornavnet mulig at se på nuværende tidspunkt, hvilket både Mads og Anders lagde mærke til (Bilag 7.1, linje 107-109). Der skal her være mulighed for at se efternavnet, da to eller flere personer kan dele fornavn, hvorved man ikke ved, hvilken af sine venner det er. Herunder ses et eksempel på tilføjelsen af efternavnsinitialer, således brugeren af applikationen ved, hvem af sine venner det er.

prototype 1

Navn	Træning
Jon	Bænkpres 100kg*1
Christoffer	Cykling 22km
Signe	Back Squat 50kg*3
Jon	Back Squat 110kg*3
Christoffer	Dødløft 140*10
Signe	Løb 5km 24m22s
Christoffer	Ro 1km 3m22s

Figur 47. Venners træning (P1)
Tilføjelse af efternavne

Navn	Træning
Jon L. P.	Bænkpres 100kg*1
Christoffer B.	Cykling 22km
Signe S.	Back Squat
Jon L. P.	Back Squat
Christoffer B.	Dødløft 140*10
Signe S.	Løb 5km 24m22s
Christoffer B.	Ro 1km 3m22s

Figur 48. Venners træning (P2)

- 9. Brugers CFAA Social profil skal kunne gøres privat

Både Anders, Andreas og Simon (Bilag 7.1, linje 110-111; Bilag 8.2, linje 66; Bilag 8.5, linje 29) ønskede enten selv, eller at andre skulle have muligheden for at have en privat profil, hvilket vurderes logisk, da ikke alle ønsker at deres resultater er offentlige. Dette tillader brugere, der ikke ønsker passivt eller aktivt, at dele sine resultater med andre, at kunne holde styr på sin egen træning. Denne funktion vurderes ikke at have været designet udførligt nok (se evt. figur 37) under *CFAA Social indstillinger*, hvor brugeren har mulighed for at krydse af, om han/hun ønsker at gøre sine resultater tilgængelige for; *alle CFAA Social medlemmer* eller *kun CFAA Social venner*. Her vurderedes det at brugeren, hvis der ikke var krydset af i nogle af disse to bokse, ville have en idé om at profilen var anonym. Dette delte testbrugerne ikke opfattelsen af, hvilket forklarer, hvorfor

dette skal ændres. Her er de to interaktionsmuligheder placeret øverst på siden og ændret fra at omfatte to til at omfatte tre. (se figur 49 og 50). Dette er sket for at skabe et større overblik over, hvad de forskellige knapper gør, da dette ikke var overskueligt før. Brugeren har nu mulighed for at indstille sin profil som; *privat profil*, *kun for venner* eller *offentlig profil*, hvilket tillader brugeren at have den ønskede privatindstilling (se figur 50; Bilag 7.1, linje 110-111; Bilag 8.2, linje 66; Bilag 8.5, linje 29).

prototype 1

← CFAA Social indstillinger

Gør mine resultater tilgængelige for:

Alle CFAA Social medlemmer

Kun CFAA Social venner

Del nye resultater med venner automatisk

Giv venner besked, når jeg tilmelder mig en WOD

Giv besked når venner registrerer en træning

Giv besked, når mine venner tilmelder sig WODs

Gem ændringer



← Profil indstillinger

Privat profil ON

Kun for venner OFF

Offentlig profil OFF

Del nye resultater med venner automatisk

Giv venner besked når jeg tilmelder mig en WOD

Giv besked når venner registrerer en træning

Giv besked når venner tilmelder sig WODs

Gem ændringer

Figur 49. Privatindstillinger (P1)

Figur 50. Privatindstillinger (P2)

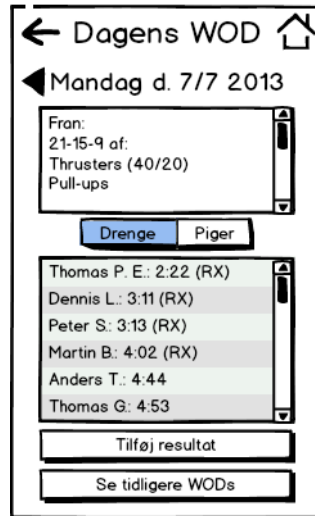
Synligere privatindstillinger, fjernelse af checkbokse og tilføjelse af større knapper

- 10. Dagens træning i centret skal både være tilgængelig for brugeren samt være mulig at indtaste resultat på

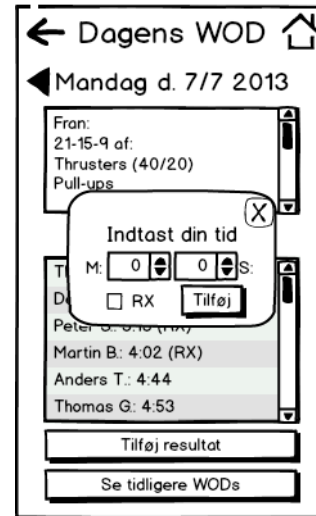
Da der hver dag kommer en ny træning i centret der ofte afviger fra de forudindtastede træninger i applikationen, skal applikationen tillade brugeren at finde dagens træning i centret for både at undgå en manuel indtastning og samtidig tillade at sammenligne sig med andre, der har kørt denne træning. Dette fik Simon, Anders og Mads gjort opmærksom på i forbindelse med brugertesten (Bilag 7.1, linje 118-120 og 132; Bilag 8.2, linje 94-98). Denne ændring skal foretages, da dagens træning i centret, hvilket er den alle der er tilmeldt hold benytter sig af, således også vil være tilgængelig for brugeren at se og tillader her brugeren at følge med i, hvilket træninger der er blevet kørt i centret, hvilket var vigtigt for både Chris, Andreas, Simon, Anders og Mads, hvorfor disse funktioner skal tilføjes til applikationen.



Figur 51. CFAA Social (P2)

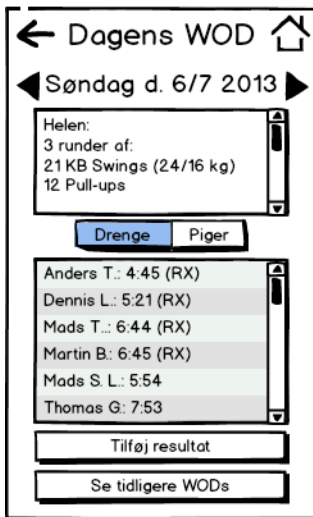


Figur 52. Dagens WOD (P2)



Figur 53. Resultatsindtastning (P2)

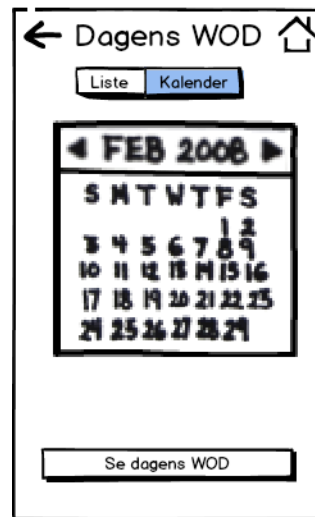
Tilføjelse af 'Se CFAA WODs' interaktionsmulighed samt overblik over dagens og tidligere WODs.



Figur 54. Dagens WOD søndag (P2)



Figur 55. Dagens WOD listeform (P2)



Figur 56. Dagens WOD kalenderform (P2)

Tilføjet muligheden for at gå én dag tilbage samt at se tidligere WODs i liste- og kalenderform

Her er der tilføjet interaktionsmuligheden *Se CFAA WODs* under *CFAA Social*, der leder brugeren til en beskrivelse af dagens WOD samt en rangliste, hvor brugeren har mulighed for at indtaste sit eget resultat (se figur 52 og 53). Brugeren har her mulighed for, ved at trykke på pilen ved siden af *Mandag d. 7/7 2013*, at komme til den forrige dags WOD. Ved at trykke på *Se tidligere WODs*, får brugeren her mulighed for at se tidligere WODs i liste- og kalenderform for at tillade brugeren at gennemse tidligere WODs og at indtaste sit resultat på disse, hvilket opfylder testbrugernes krav (Se figur 55 og 56).

- 11. Brugeren skal kunne indtaste et nyt resultat under 'øvelser'

Grunden til tilføjelsen af denne mulighed er, at testbrugerne Simon og Marie begge forventede at kunne indtaste sine resultater under *øvelser*, da de fik opgaven at skulle indtaste et resultat (Bilag 8.2, linje 10-12; Bilag 7.2, linje 10). Dette skete, da de begge følte det naturligt, at dette resultat vil kunne indtastes under *øvelser*, hvilket giver mening. Ved at tilføje denne interaktionsmulighed har brugeren mulighed for at tilføje et resultat begge steder, hvilket eliminerer en unødvendig navigering fra *øvelser*, ud til startmenuen, og over i *tilføj aktivitet*, hvor øvelsen brugeren ønsker at indtaste resultatet på igen skal findes. Her er muligheden for at kunne tilføje et nyt resultat designet, samt rykket videoafspilleren op i toppen af siden, for både at siden ligner de andre samt for at tillade mere plads til flere resultater i bunden (Se figur 58).

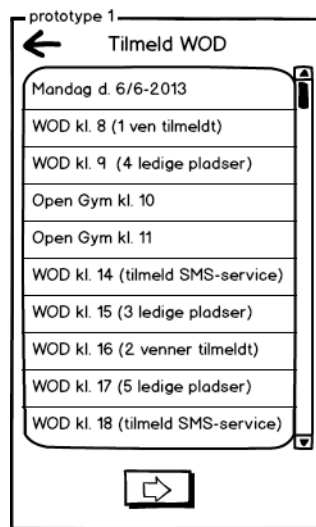


Figur 57. Bænkpres øvelse (P1)
Tilføjelse af muligheden for at tilføje brugerens eget resultat.

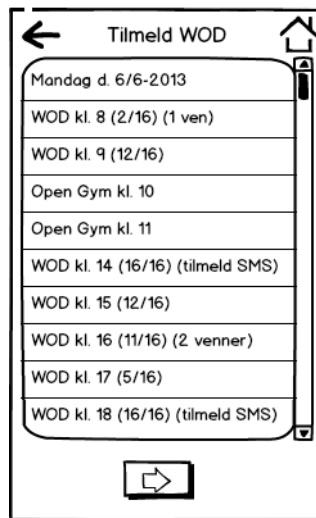


Figur 58. Bænkpres øvelse (P2)

- ◆ 12. Brugeren skal kunne se, hvor mange tilmeldte, der er på alle hold



Figur 59. Bænkpres øvelse (P1)
Tilføjelse af muligheden for at tilføje brugerens eget resultat.



Figur 60. Bænkpres øvelse (P2)

Testbrugeren Dennis bemærkede at, han under tilmeldingen af en WOD, ikke havde mulighed for at se, hvor mange der var tilmeldt alle holdene (Bilag 8.6, linje 36; Se evt. figur 21). Dette skabte en forvirring hos testbrugeren, som uden tvivl burde have forvirret andre testbrugere. Her mangler brugeren feedback på, hvor mange der er tilmeldt de forskellige hold, og da denne information er essentiel, for at vide om der er ledige pladser på et hold eller ej, skal denne information tilføjes.

Brugeroplevelsen

I dette afsnit vil testbrugernes oplevelsesmæssige reaktioner på prototypen blive beskrevet og holdt op på den anvendte teori for at klargøre, hvorvidt denne teoretiske viden om, hvad der motiverer folk, holder stik i praksis. Det skal igen nævnes at dette afviger fra HOME metoden, da denne metode går direkte fra designfasen til realiseringsfasen, hvor der her er et yderligere fokus på brugeroplevelsen, der vil blive gennemgået i dette afsnit. Denne fase er inddraget, da studieordningen dikterer at den studerende skal kunne evaluere og reflektere over det digital oplevelsesdesigns effekt og værdi for både brugere og samarbejdspartner, hvilket bedst sker ved at påvise brugeroplevelsen og dens værdi for brugeren og derfor værdien for CrossFit Aalborg i den sidste ende.

I forbindelse med designet af prototypen, er Fogg og Cunninghams teorier anvendt for at fastslå, hvordan folk motiveres til at udføre en handling ved hjælp af digital teknologi. I løbet af foranalysen samt de to undersøgelses- og designfaser er det her erfaret, hvad medlemmerne af CrossFit Aalborg har brug for af digital motivation, for at få dem til at fortsætte interessen for fysisk aktivitet og har derved fyldestgørende besvaret problemformuleringen i forbindelsen med udviklingen af dette produkt. Undervejs i processen er forskellige dele af den teoretiske baggrund fravalgt, da alle motivationsteknikkerne ikke var mulige at overføre til den digitale teknologi og/eller var irrelevant i forhold til dette produkt. I forbindelse med Foggs teori om persuasivt design, er prototypen designet, hovedsageligt med fokus på rollerne som et værktøj og som en social aktør, som vil blive gennemgået i disse to afsnit.

Værktøjets motivation

Prototypens rolle som værktøj dækker her over brugen af *reduction, tunneling, tailoring, suggestion, self-monitoring* og *condition* men ikke *surveillance*. Surveillance er fravalgt, da en overvågning af brugeren ikke vurderes som motiverende og at denne også vil være unødvendig, da brugeren i forbindelse med prototypen selv indtaster sin aktivitet og derfor ikke har nogen fordel ved at blive overvåget. Fravalget af Foggs teori om teknologi som et medie, skyldes at årsag og effekt metoden ikke blev fundet anvendeligt, baseret på den indledende brugerundersøgelse og da denne prototype er en mobil teknologi ikke vil have nytte af det simulerede miljø eller objekt. I forbindelse med brugerens registrering af aktiviteter, anvendes self-monitoring teknikken, der ved at tillade brugeren at kunne følge med i sin træning og progression motiverer brugeren til at fortsætte med at træne:

Chris: *"Altså det har jeg virkelig brug for nu, fordi jeg glemmer det virkelig. Jeg kan ikke huske hvad de forskellige tider og mine løft."* (Bilag 8.3, linje 24)

Ved at tillade anvendelsen self-monitoring i forbindelse med træning i CrossFit, bliver brugeren motiveret til at fortsætte med at træne ved at kunne holde styr på sin egen progression, hvilket Chris og samtlige af de andre testbrugere fandt nyttigt (Bilag 7.1, linje 23; Bilag 7.2, linje 17; Bilag 8.1, linje 14; Bilag 8.2, linje 16; Bilag 8.4, linje 22; Bilag 8.5, linje 17; Bilag 8.6, linje 8). Alle testbrugere var her enige om, at ideen med at kunne holde styr på sin egen træning var anvendelig, noget de ville bruge og noget der gjorde at de ydede en større indsats i træningscentret, hvilket tydeliggør vigtigheden af self-monitoring i forbindelse med denne prototype. Denne

anvendelse af self-monitoring gør yderligere, at brugerne har mulighed for at følge med i deres egen progression, hvilket alle testbrugerne fandt yderst motiverende, som de tre nedenstående citater illustrerer:

Simon: *"Det er genialt, at man kan holde styr på... Det er noget af det jeg savnede lidt mere i den tidligere app. Det var at man havde en funktion i forhold til ens workout, så det der med at man kan se sine tidligere tider og det med at man kunne taste sine maks ind i forskellige løft."* (Bilag 8.2, linje 16)

Andreas: *"Det er en god ting, det er dejligt overskueligt og nemt at finde ud af sin træning, se hvor man forbedrer sig."* (Bilag 8.5, linje 17)

Anne: *"Ja, man har da et formål med at komme her. Så ja, det gør en mere motiveret synes jeg, at man sådan kan se, at man bliver bedre."*

MB: *"Ja, motiveret til hvad, tænker du?"*

Anne: *"Altså til at komme her, så man kan se man bliver bedre. Det synes jeg i hvert fald er en stor motivation."* (Bilag 7.2, linje 21-23)

For at gøre det nemmere, mere overskueligt, relevant og motiverende for brugeren at holde styr på sin træning, anvender prototypen her reduction, tunneling, tailoring og suggestion – alle i sammenspil med hinanden. Reduction tillader brugeren at udføre komplekse handlinger med få klik, hvilket ses i forbindelse med at denne prototype kombinerer alt brugeren har brug for på én platform, hvilket alle testbrugerne fandt attraktivt:

Simon: *(...)det samler alle ting i én app i stedet for at – nu har jeg en WOD app, så har jeg CrossFits app og så har jeg en note på min telefon også, og så skal man også selv sidde og kode ind i kalenderen. Det her med at det er mere samlet ét sted, det synes jeg det er smart."* (Bilag 8.2, linje 88)

Dennis: *"Ja, det synes jeg, ja. Jeg synes det er meget rart, fordi lige nu, når man er her nede, så skriver man godt nok nogle af tiderne ned, men så smider man papiret væk når man kommer hjem, og så skal man ind på hjemmesiden, man kan ikke huske hvad dag man var her nede alligevel og så er det hele væk... Det kunne være meget smart at kunne sætte det her ind og så følge med i, om man forbedrer sig, det synes jeg virker meget godt."* (Bilag 8.6, linje 8)

Reduction ses også i det interaktive design, der kun tilbyder anvendelige og relevante interaktionsmuligheder, hvor der her anvendes tailoring ved eksempelvis at have alle CrossFit træninger tilgængelige for brugeren, således disse ikke skal indtastes manuelt. I forbindelse med anvendelsen af tunneling, har prototypen vægt på at lede brugeren igennem en forudbestemt sekvens af interaktioner. Dette letter brugerens navigering i applikationen, og har medført at kun få af testbrugerne havde problemet med navigeringen, hvilket alle, undtagen én, senere indrømmede var, fordi de skyndte sig og/eller havde læst spørgsmålet forkert (Bilag 7.2, linje 105; Bilag 8.1, linje 44; Bilag 8.2, linje 90; Bilag 8.3, linje 91; Bilag 8.5, linje 68; Bilag 8.6, linje 63). Ved på forhånd at have afklaret, hvilken sekvens af interaktionsmuligheder, brugeren skulle igennem for at nå de forskellige mål, er tunneling anvendt for at skabe en overskuelig prototype, der er nem for brugeren at finde rundt i:

Dennis: *"Det er meget intuitivt, i hvert fald her ude i hovedmenuen. Det er meget store knapper, der er ikke 700 menuer, så kommer man ind under... (...) for eksempel 'tilføj aktivitet', der er seks store ikoner, let genkendeligt, hurtigt at tilføje en girl ind under. Det kan jeg godt lide, designet. At det er enkelt."*
(Bilag 8.6, linje 63)

Chris: *"Jaaa, der var lige den første der. Registrer, det var den. Jeg tror bare, det er første gang man lige skal ind i det, men sådan er det med alting. Jeg kan godt se, heroes, løft... Jo, helt sikkert. Jeg synes det er genialt. Jeg synes det er godt sat op og nemt at forstå."* (Bilag 8.3, linje 91)

Disse citater illustrerer tydelige udbyttet af at anvende reduction og tunneling i forbindelse med brugerens navigering af applikationen. Anvendelsen af suggestion har også givet prototypen en motiverende faktor, da prototypen har fået interaktionsmuligheder, der skal opfordre brugeren til at træne mere ofte, eksempelvis i forbindelse med brugerens tilmelding af en træning. Her giver applikationen brugeren muligheden for at se, hvornår brugerens venner er tilmeldt træninger, hvilket virkede hos flere af testbrugerne:

Søren: *"Jeg bruger det ikke så meget, det med at planlægge at træne sammen og sådan noget, det er også fordi mine tider er lidt skæve. Men jeg tror da helt klart, hvis man serverede det på et sølvfad som her, så kan man godt sige: "Jon, han skal fandeme have nogle tæsk, jeg går lige ind og tilmelder mig", det tror jeg helt sikkert."* (Bilag 8.4, linje 34)

Dennis: *"Jeg ved ikke, jeg har koordineret det i forvejen på SMS, men det gør det nemmere at tjekke måske lige at tjekke op nogle gange, om dem man ikke ser så meget og så kan man tænke: "Nu går jeg ind, nu hvor de er på et hold.", det kan godt være det pusher lige en sjælden gang, en til at komme af sted til træninger man ellers ikke ville være taget af sted til."* (Bilag 8.6, linje 26)

Her ses tydelige resultater af anvendelsen af suggestion teknikken til at motivere brugeren til at yde den ønskede handling, hvilket i hele dette projekt, omhandler lysten til at fortsætte interessen for at fortsætte med at dyrke CrossFit, hvilket her opfyldes. Det skal her nævnes, at ikke alle af testbrugerne blev motiverede til selv at træne mere, ved at kunne se, hvornår deres venner trænede eller ved at kunne sammenligne sig med dem. Både Maiken, Anne, Marie, Mads, Anders, Andreas og Dennis gav alle udtryk for at de trænede for deres egen skyld, men så alle sammen potentiale i muligheden for at kunne sammenligne sig med andre, hvilket både Andreas, Dennis, Anne og Marie sagde, at de ville anvende, når de havde trænet i længere tid, da de alle på nuværende tidspunkt ikke følte at det nyttede noget at sammenligne sig med andre, hvilket testbrugeren Dennis gav udtryk for således:

Dennis: *"(...) Men det med at se hvad de har kørt en 'Annie' på, det kunne måske være meget sjovt. Det kunne være sjovt hvis man, nu har jeg kun trænet CrossFit i tre måneder, men hvis man først bliver god til det, så kunne det være sjovt, så går der sport i det. Der er stadig meget fokus i teknik i det for mig, som begynder så tror jeg..."*

MB: *"Du vil måske bruge det til at holde styr på din egen træning?"*

Dennis: *"Ja, præcis, så kommer det nok senere."* (Bilag 8.6, linje 14-16)

I forbindelse med, hvorvidt testbrugerne ville anvende funktionen at kunne sammenligne sine egen resultater med andre, kunne de alle se det motiverende og sjove i, hvilket vil blive beskrevet i det efterfølgende afsnit, der omhandler prototypens rolle som social aktør.

Den sociale motivation

Prototypens fokus på belønning, konkurrence, samarbejde og anerkendelse i en digital kontekst er baseret på Foggs teori om teknologi som en social aktør og Cunninghams Gamification. Disse to teorier bidrog sammen med hinanden til skabelsen af CFAA Social funktionen, der tillader brugeren at sammenligne sine resultater med venners resultater og at dele og modtage informationer om registrerede træninger og tilmeldte workouts. Denne funktion blev dog, som tidligere nævnt, ikke positivt modtaget af alle testbrugerne, selvom de alle kunne se potentialet og motivationsfaktoren i denne funktion:

Søren: "Der vil gå lidt konkurrence i det, så ja, om ikke andet vil man presse sig selv hårdere de gange man er her i hvert fald. Fordi, man vil jo gerne have en fed placering. Måske ikke nummer et, men top eller andet, man kan sætte sig nogle mål, det synes jeg er fedt nok." (Bilag 8.4, linje 40)

Maiken: "Altså umiddelbart er det fint nok, jeg er bare ikke så stor fan af konkurrence, men den anden. Jeg ser kun konkurrence for mig selv, men jeg tror at andre vil få brug af det." (Bilag 8.1, linje 20)

Chris: "Ja, helt sikkert. Jeg synes, det er altid sjovt at have, selvom man ikke siger det, konkurrence i CrossFit, der er lidt, du ved. Man skal gerne måle sig lidt med de andre og se. Så helt sikkert." (Bilag 8,3, linje 32)

Søren: "Det er sjovt at der kommer et konkurrenceaspekt i det. Det er en sjov måde at udfordre hinanden lidt på uden at stå over for hinanden. Man kan godt have nogle interne konkurrencer kørende, hvor man sammenligner med hinanden. Det åbner ligesom op for et nyt aspekt. I stedet for at man skriver sin tid på tavlen, så er den visket ren dagen efter, så er det kun hvis man selv går og gemmer på de tider. Det er heller ikke sådan at du går hen og spørger: "Hvad er din tid". Så er det sjovere det her" (Bilag 8.4, linje 18)

Andreas: "Jamen, det er fint nok hvis det er det man har lyst til. Jeg tror ikke, jeg vil gøre brug af det. Ikke sådan.. Jeg tror mest det er for min egen skyld at jeg skulle se hvad mine tider var, det er ikke for... Jeg synes det er fedt at konkurrere, på en eller anden måde. Men det er også fedt nok, at man konkurrerer med sig selv og så holdene er mere sociale og man ikke kæmper direkte imod de andre, på den måde. Men det er fint nok, hvis man er meget konkurrenceorienteret, men det er jeg ikke. Jeg vil gerne se at jeg selv forbedrer mig, det er ikke så vigtigt hvad de andre gør tingene på." (Bilag 8.5, linje 23)

Dette bekræfter Fogg og Cunninghams teorier vedrørende konkurrence, samarbejde og anerkendelse som motivationsform, selvom flere af testbrugerne gav udtryk for at de ikke blev motiverede af social konkurrence, samarbejde eller anerkendelse. Grunden til at denne teori bekræftes, skyldes at denne sociale funktion i form af CFAA Social, ingen negative konsekvenser havde eller får, da brugere der ikke har lyst til at anvende denne

funktion har mulighed for at gøre deres profil privat og derfor anvende den mere attraktive funktion i at kunne registrere sin egen træning og holde styr på denne. Ved at tillade brugeren at vælge denne funktion fra og da denne funktion ikke blev mødt med vrede, men blot udtryk om irrelevans for dem, vurderes det at denne motivation lykkes, da flere af testbrugerne så det motiverende i at kunne sammenligne sig selv med andre og da dem der ikke kunne, blev motiverede af privat konkurrence, da de blev motiverede ved at kunne holde styr på deres egen progression.

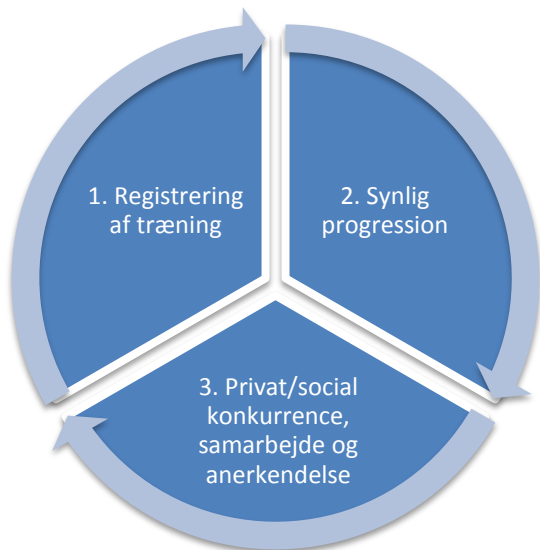
Teknologi har en vigtig rolle i forhold til folks registrering og sammenligning af træningsresultater. Denne vigtige rolle besidder teknologien, da folk bliver motiveret af at kunne holde styr på sin træning, progression og yderligere ved at kunne sammenligne sine egne resultater med andres. Måden denne interesse og motivation for at fortsætte med at træne bliver holdt i live på, er ved at kunne tilbyde medlemmerne af CrossFit Aalborg en mobil applikation, der kan holde styr på deres træning og kan sammenligne denne med andres træning, hvilket er opnået i forbindelse med designet af prototype to.

Denne prototypes motivationsmetoder illustreres her ved at oversætte prototypens funktioner til Gamification hjulets fire punkter (se figur 61). Her kan brugeren se sin egen progression (*Visible Progress*) og bliver derefter følelsesmæssigt motiveret til at fortsætte med at træne (*Motivating Emotion*) hvorefter CFAA Social (*Social Call to Action*) tillader brugeren at se andres resultater og sammenligne sig selv med andre, hvilket genmotiverer brugeren til at fortsætte med at træne (*Player Re-Engagement*). Sammensætningen af de forskellige interaktionsmuligheder i prototypen faciliterer brugerens motivation for at fortsætte med at træne og styrker derved den fysiske handlinger ved at tilbyde motivation via et digitalt værktøj med mulighed for social interageren.



Figur 61. Gamification hjulet

Som det ses i undertegnets egen figur, som har taget inspiration i gamification hjulet, fører brugerens registrering af aktivitet til en synlig progression, som i sig selv motiverer brugeren til at fortsætte med at registrere aktiviteter, og som yderligere kan forstærkes ved hjælp af en privat eller social konkurrence, samarbejde og anerkendelse, hvilket yderligere fortsætter brugerens interesse og motivation for at registrere sine aktiviteter (figur 62).



Figur 62. Brugerens motivation til at fortsætte med interessen og motivationen til at registrere sine aktiviteter.

Figuren illustrerer her applikationens oplevelse hos brugeren og hvordan denne forstærkes ved hjælp af den synlige progression og den private og/eller sociale konkurrence, samarbejde eller anerkendelse. Prototypen synliggør her brugerens progression og motiverer yderligere til privat eller social konkurrence, samarbejde og anerkendelse. Dette medfører en større interesse for fysisk aktivitet og produktet har derved videreudviklet motivationen hos brugeren ved hjælp af interaktiv digital teknologi, hvilket besvarer problemformuleringen. Dette sker i fase et og to ved at teknologien anvender Foggs motivationselementer som et værktøj, hvorefter denne påtager sig Foggs og Cunninghams rolle som en social aktør i fase tre, hvor den opfordrer til enten privat eller social konkurrence, samarbejde eller anerkendelse ved hjælp af CFAA Social, der tilbyder brugeren mulighed for at sammenligne sine egne resultater med andres på flere måder.

Ved at skabe et værktøj baseret på Foggs teori vedrørende reduction, tunneling, tailoring, suggestion og self-monitoring som forstærkes af Foggs teori vedrørende social konkurrence, samarbejde og anerkendelse og ved inddragelse af elementer af Cunninghams gamification teori, er et stykke motiverende, mobilt, interaktivt, digitalt værktøj med fokus på social konkurrence, samarbejde og anerkendelse blevet skabt.

Realisering

Grundet ressourcebegrænsning i forbindelse med denne projektrapport, er den udviklede prototype ikke klar til realisering. Selvom denne prototype ikke er klar til direkte at blive implementeret i opdateringen af CrossFit Aalborgs nuværende applikation, fungerer prototypen som en skabelon for det endelige produkt, som det nu er op til ejerne af CrossFit Aalborg at vurdere, om de ønsker at realisere. Derfor vil prototypen blive præsenteret for ejerne af CrossFit Aalborg, hvor det vil blive klargjort, om denne prototype vil have nok værdi for dem og deres medlemmer til at investere i.

Under hele denne proces, har der været fokus på at lave et produkt til CrossFit Aalborg, der både passede til deres vision, deres medlemmers behov og som samtidig var økonomisk rentabelt. Dette skyldes ønsket fra starten af, om at kreere et produkt der økonomisk kunne implementeres. Dette begrundes derudover valget af en mobil teknologi, da en økonomisk investering i soft- eller hardware her er unødvendig. Det økonomiske består her i ansættelsen af et firma eller undertegnede til at realisere prototypen og få den tilgængelig, således medlemmerne af CrossFit Aalborg kan anvende den.

I denne forbindelse er der taget kontakt til ejerne af CrossFit Aalborg efter den anden designfase, for at undersøge om der var interesse i at investere i denne prototype på et nuværende eller et fremtidigt tidspunkt. Dog kunne kun Mads Thimm, den ene af ejerne, deltage i mødet da Martin Jensen var syg. Prototypen præsenteredes her for ejeren, hvor han blev guidet igennem funktionerne, hvorefter prototypen blev diskuteret. I denne forbindelse er det essentielt at høre, hvorvidt ejeren vil være interesseret i at investere i realiseringen af denne prototype og om dette var økonomisk muligt. Transskriberingen af mødet kan findes i bilag 9 og lydfilen kan findes på bilags CDen i bilag 10.

Under interviewet erfarer det at CrossFit Aalborgs egen applikation, var blevet fjernet af CrossFits hovedafdeling - der krævede penge af dem for at lancere en applikation med *CrossFit* i navnet (Bilag 9, linje 19-21). Dette tydeliggør nødvendigheden for CrossFit Aalborg i at realisere denne applikation, hvilket Mads Thimm var yderst interesseret i:

Mads: *"Jeg tror godt at vi kan finde penge til det, det tror jeg godt. Det kommer selvfølgelig an på hvad den koster."*

MB: *"Ja, det kommer an på hvor meget det er, det kan vi snakke om. Det kan jeg for eksempel undersøge og så kan vi snakke om det der bagefter."*

Mads: *"Jeg synes i hvert fald, det er super fedt. Super, super fedt."* (Bilag 9, linje 29-31)

Dette sætter CrossFit Aalborg i en position, hvor de har brug for en applikation og derfor skal vælge mellem igen at lancere den nuværende CrossFit Aalborg applikation under et andet navn, eller investere i realiseringen af denne applikation. Dette var desværre ikke muligt at komme ind på i dette møde, da den anden ejer ikke var til stede og da det ikke er klart, hvor meget det ville koste at realisere applikationen. Derfor er et nyt møde sat op med CrossFit Aalborg, således ejerne kan træffe beslutningen om hvorvidt denne prototype skal sættes i produktion. Dette vil, grundet afleveringsdatoen, ikke være muligt at inkludere i denne projektrapport, da

tidspunktet for mødet falder efter afleveringsdatoen. Generelt var ejeren Mads Thimm yderst begejstret for applikationen og dens funktioner og potentialet i både funktionen at kunne holde styr på sin egen træning og at kunne sammenligne sin tid med andres:

MB: *"Kunne I selve se jer have den her app, som jeres nye, opdaterede app?"*

Mads: *"100 procent. Et hundrede procent."*

MB: *"Hvorfor?"*

Mads: *"Jamen fordi, jeg var ikke så meget inde i den anden der, den prøvede jeg stort set ikke selv. Men den virkede også meget nem, men der var jo ikke så meget, det var jo bare 'klik' – så var man tilmeldt, hvor der er lidt flere funktioner her, det synes jeg er pisse fedt. Også det med selv at holde styr på sin træning, det her med, som du selv siger, folk vil gerne holde styr på deres træning, men de skriver det ned et sted og så glemmer de det og så ved de ikke hvor det er henne. Og så når de kommer ned næste gang og det er den samme workout, de ved ikke engang om de har forbedret sig, fordi de ved ikke hvor deres tider er. Så det er jo pisse fedt at man kan gøre det. Og det der, det tror jeg bliver rigtig godt."*

MB: *"Altså CrossFit Social?"*

Mads: *"Det håber jeg, det kunne jeg godt forestille mig." (Bilag 9, linje 2-7)*

Mads Thimm gav yderligere udtryk for det potentiale, han så i CFAA Social funktionen, men pointerede også at denne funktion ville kræve at alle anvendte den, hvilket er en ting ejerne af CrossFit Aalborg skal sørge for, således den sociale funktion i applikationen anvendes optimalt. Generelt var Mads Thimm yderst begejstret for applikationen og alle dens funktioner og ønskede at denne skulle være CrossFit Aalborgs nye applikation. Derudover var han også enig i, at den mobile platform var det rigtige valg, da dette tillod brugeren nemt at indtaste sine tider (Bilag 9, linje 39). Dette er dermed slutningen på HOME metoden, da realiseringsfasen er den sidste fase. Herefter vil den anvendte metode og teori diskuteres i det næste afsnit.

Diskussion

Dette afsnit søger at diskutere de anvendte metoder i projektrapporten, herunder HOME og Tænke-højt-testen. Også valget af en mobil platform og den videnskabsteoretiske tilgang til produktudviklingen vil også blive diskuteret.

Jeg finder HOME-metoden yderst anvendelig i forbindelse med udviklingen af et oplevelsesbaseret produkt til CrossFit Aalborg, da dette tager højde for modtagerne af produktet og er fordelagtigt at anvende i forbindelse med problemløsning. Det skal her nævnes at jeg valgte at foretage en iteration og derved ændre i HOME-metoden, hvilket forhindrede negative konsekvenser på det endelige produkt. Hvis ikke jeg havde foretaget denne iteration, ville brugeren eksempelvis ikke i prototype et, kunne afmelde sig workouts og brugeren vil derfor være nødsaget til at anvende CrossFit Aalborgs hjemmeside for at gøre dette, hvilket underminerer ideen om den mobile applikation der nu rummer alle funktioner. HOME-metoden er således udelukkende anvendelig ved benyttelse af iterationer – gerne flere end jeg havde sideantal til, hvilket muligvis ville kunne belyse nogle yderligere problemer eller ende i form- eller funktionsforslag, der ville forbedre produktet og samtidig vil kunne have fokus på det æstetiske aspekt i applikationen, hvilket ville have været fordelagtigt. Dette belyser valget af en hermeneutisk tilgang til denne produktudvikling, der konstant vil kunne forbedres og optimere ved hjælp af disse iterationer, hvilket ved hjælp af den hermeneutiske cirkel, tillader ny viden at blive omsat til mere relevante og bedre produkter.

I forbindelse med de anvendte teorier, har Fogg og Cunninghams motivationsteknikker, hjulpet mig til at finde svarene på problemformuleringen ved at tillade et relevant, komprimeret, let overskueligt, socialt og yderst motiverende design af prototypen, hvilket bekræftes af reaktionerne hos testbrugerne. Fogg og Cunninghams teori har tilladt mig at tænke ud over mine egne ønsker til produktet og hjulpet mig med at kreere et produkt, medlemmerne af CrossFit Aalborg – og andre CrossFit og motionscentre verden over – bliver motiveret af.

Det skal her nævnes, at Foggs teori er fra 2003 og at denne ikke har haft nytte af viden om funktionerne og interaktionsmulighederne på de smartphones, der eksisterer i dag. Dog har alle disse motivationsprincipper kunne overføres og flere er endda blevet forstærket, ved at overføre disse fra Foggs stationære syn på teknologi til denne anvendelse på mobil teknologi. Dette illustreres bedst ved tanken om at brugeren i bussen, i sommerhuset, i sengen, på badeværelset, vil kunne anvende produktet og tillader derved en større frihed. Anvendelsen af en mobil løsning tillader brugeren en større frihed og tillader et større socialt samvær om dette produkt da flere brugere samtidig kan betjene deres smartphones i en social sammenhæng. Dette forstærker derfor konkurrence-, samarbejds- og anerkendelsesaspektet, da den mobile teknologi kan anvendes i sociale sammenhæng og teorien bliver derved beriget ved at gå fra en stationær teknologi til en mobil teknologi, hvilket også illustrerer mit valg af platform.

Jeg vurderer at det udviklede produkt er et fleksibelt produkt, der har tilpasningsmuligheder til både CrossFit centre samt fitnesscentre verden over, hvilket kræver få ændringer i design og indhold. I forhold til CrossFit Aalborgs ejere og ansatte, er der ikke mulighed for internt at kunne programmere og designe denne applikation, hvilket vil kræve en ekstern partner, som enten kan være et firma eller undertegnede.

Konklusion

Projektrapporten har fokuseret på: ”Hvilken rolle har teknologi ift. fortsættelsen af interessen og motivationen hos medlemmerne af CrossFit Aalborg og hvordan kan denne motivation videreudvikles og forbedres ved hjælp af interaktiv teknologi?”. Denne projektrapport har sat fokus på, hvordan oplevelsesdesign og interaktiv digital teknologi kan fastholde, og udvikle interessen for fortsættelsen af motion, og samtidigt åbnet muligheden for en interaktiv social platform. Projektrapporten har redegjort for hvordan behovet er kortlagt, og hvordan medlemmers ønsker er integreret i en interaktiv løsning, der fastholder interessen for motion og dermed en forbedret livsstil.

Det kan i forbindelse med udviklingen af det oplevelsesbaserede produkt til CrossFit Aalborg, konkluderes at måden CrossFit Aalborg kan motivere deres medlemmer til at fortsætte med at træne, er ved hjælp af en interaktiv, digital applikation der tillader brugerne at holde styr på deres egen træning og tillader privat eller social konkurrence, samarbejde og anerkendelse.

Denne mobile løsning tillader brugeren en større interaktionsfrihed og har derudover fokus på social samvær, hvilket forstærker konkurrence-, samarbejds- og anerkendelsesaspektet, og beriger den anvendte motivationsteori. Produktet giver brugeren en øget fornøjelse af at dyrke CrossFit og styrker samtidig den private og/eller sociale konkurrence, der er essentielt for brugeren motivation til at fortsætte med at træne.

I forbindelse med designet af dette oplevelsesbaserede produkt til firmaet CrossFit Aalborg, er deres medlemmers oplevelse med træningen blevet beriget ved at give mulighed for at holde styr på sin træning og de har fået en social platform, der tilsammen motiverer brugeren til at fortsætte sin træning og som opfordrer til privat eller social konkurrence, samarbejde og anerkendelse. Derudover er det lykket at skabe et økonomisk rentabelt produkt der vil skabe en synergieffekt for CrossFit Aalborgs medlemmers træning og sociale samvær ved at skabe et sammenhold i CrossFit Aalborg, det virtuelle miljø og brugeren imellem. Produktet kan derudover implementeres af andre CrossFit- og motionscentre verden over, hvilket resulterer i et alsidigt produkt med et enormt potentiale. Også i forbindelse med forebyggelse af livsstilssygdomme, som nævnt i indledningen, kan principperne fra denne applikation let overføres, således brugere her kan blive motiveret til vægttab ved enten at blive motiveret til at spise sundere og/eller dyrke mere motion. Derudover kan erfaringerne i denne projektrapport let overføres til andre lignende problemstillinger inden for utallige genrer, hvor virtuel motivation er tiltrængt, for at udføre en bestemt handling.

I indledningen har jeg problematiseret overvægt og livsstilssygdomme. Jeg har i denne projektrapport haft fokus på fortsat motion i CrossFit Aalborg, hvor samme metode kan anvendes til afdækning af behov i forhold til overvægt, hvor også den virtuelle og interaktive teknologi kan spille en rolle for overvægtiges ønske om at tabe sig.

Generelt er der et enormt potentiale i at skabe oplevelser i det fysiske rum ved hjælp af interaktiv digital teknologi, hvor der er mulighed for at forstærke den individuelle brugers oplevelse ved hjælp af denne

teknologi. Ved at kombinere det fysiske med det digitale skabes der her en synergieffekt, der kan resultere i en øget nydelse af en oplevelse eller motivation til en positivt ændret adfærd.

I forbindelse med realiseringen af applikationen er ejeren af CrossFit Aalborg yderst begejstret for applikationen og ønsker at sætte denne i produktion, hvis dette er til den rette pris. Derfor er forhandlingerne nu på et stadie, hvor prisen på realiseringen af produktet skal undersøges, hvorefter CrossFit Aalborg vil tage stilling til, om dette er økonomisk rentabelt for dem i øjeblikket. Uanset om det kan lade sig gøre økonomisk eller ej på nuværende tidspunkt, er CrossFit Aalborg yderst tilfredse med applikationen og ser et potentiale i alle aspekter af produktet.

Litteraturliste

Bøger

- Fischer, Louise Harder; Osterbaan, Marie: Digital Media Management – En helhedsorienteret metode, 2010, 3. udgave, Nyt Teknisk Forlag
- Fogg, B.J.: Persuasive Technology – Using Computers to Change What We Think and Do, 2003, Stanford University, Morgan Kaufmann Publishers
- Gamborg, Niels: Tilgængelighed på Internettet, 2008, Statsbiblioteket
- Hansen, Søren; Byrge, Christian: Den Kreative Platform i skolen, 2010, 1. udgave, 1. oplag, Fonden for Entreprenørskab
- Heldbjerg, Grethe: Grøftegravning i metodisk perspektiv – et videnskabsteoretisk og metodologisk overblik, 2006, 1. udgave, 6. oplag, Samfundslitteratur
- Jantzen, Christian; Vetner, Mikael; Bouchet, Julie: Oplevelsesdesign, 2011, 1. udgave, Samfundslitteratur
- Norman, Donald: The Design of Everyday Things, 1998, The MIT Press
- Moggridge, Bill: Designing Interactions, 2007, The MIT Press
- Pine, Joseph B.; Gilmore, James H.: Oplevelsesøkonomien – Arbejde er teater og enhver virksomhed en scene, 2009, 1. udgave, Klim
- Pine, Joseph B.; Korn, Kim C.: Infinite Possibility – Creating customer value on the digital frontier, 2011, Berrett-Koehler Publishers
- Zichermann, Gabe; Cunningham, Christopher: Gamification by Design, 2011, 1. udgave, O'Reilly Media Inc.

Internetsider

- Bartowiak, Sanne; Skive, Leif, 2009, <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/overvaegt-og-vaegttab/forbyggelse-af-overvaegt/forebyggelse-af-livsstilssygdomme-hos-overvaegtige/>, hentet d. 29/4 2013.
- Ferrucci, David: 2012
http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,2111975_2111976_2111965,00.html, hentet d. 21/8 2013
- Mikkelsen, Per Brændgaard, 2006, <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/overvaegt-og-vaegttab/generelt-om-overvaegt-og-vaegttab/overvaegt-og-fedme-er-et-voksende-problem/>, hentet d. 29/4 2013.
- Munk; Timmie; Mørk, Kristian, 2003, <http://www.kommunikationsforum.dk/artikler/taenke-hoejt-testen-forklaret-for-dummies>, hentet d. 16/7 2013
- Sundhedsstyrelsen, 2010, <http://www.sundhedsprofil2010.dk/Pages/Home.aspx>, hentet d. 30/4 2013

- Tystrup, Anders, 2009, <http://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2009/2009-04-21-Vi-koeber-flere-sunde-foedevarer.aspx>, hentet d. 29/4 2013.
- Tabata Times, 2008, <http://www.tabatatimes.com/how-fast-is-crossfit-growing-the-chart-tells-the-story/>, hentet d. 1/5 2013
- <http://www.bmitest.dk/artikler/hvad-er-bmi.php>, hentet d. 29/4 2013
- <http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>, hentet d.10/5 2013
- http://www.crossfitaalborg.dk/Hvad_er_crossfit, hentet d. 10/5 2013
- <http://www.inovdesigns.com/prototypes.php>, hentet d. 14/5 2013
hentet d. 19/8 2013
- <http://nettoweb.dk/brugervenligt-webdesign-og-konventioner>, hentet d. 22/8 2013

Bilag 1 – Kontakten til CrossFit Aalborg

Kontakten til CrossFit Aalborg startede den 3. juni 2013 med en beskedudveksling med Martin Jensen, som er en af ejerne af CrossFit Aalborg over Facebook. Den indledende kontakt til CrossFit Aalborg skete allerede i 2010 hvor undertegnede meldte sig ind i centret, hvorefter kontakter er blevet fastholdt med de to ejere og centret. Beskedudviklingen på Facebook ses herunder, hvor undertegnede går under navnet *MB* og Martin Jensen under *Martin*:

1. MB: "Hej Mads og Martin. Jeg læser oplevelsesdesign på Aalborg Universitet og kunne godt tænke mig at skrive specialeaflevering omkring hvilken rolle teknologi har i forhold til erhvervelse af kunder til motionscentre og hvordan man fortsætter interessen og motivationen hos medlemmerne af motionscentre ved hjælp af interaktiv teknologi.

Grunden til at jeg netop vil skrive om det, er naturligvis fordi jeg ønsker et samarbejde med jer omkring mit speciale. Jeg elsker at træne hos jer og ser et kæmpe stort potentiale i både jeres hjemmeside, app og Facebook/Instagram profil, så derfor vil jeg gerne hjælpe jer ved at udvikle et produkt der skiller jeg ud fra mængden og der både tiltrækker flere medlemmer og giver de nuværende medlemmer lyst til at fortsætte med at træne. Produktet kan I og medlemmerne vise frem til andre så det tiltrækker flere kunder og involverer de nuværende medlemmer på den ene eller den anden måde.

Produktet kan f. eks. være en udvidelse af jeres app, så den kan registrere tider og reps på workouts og sammenligne dem med andre medlemmer. Det kan være en ny funktion til jeres hjemmeside. Det kan være et program til jeres computer i centret der kan holde styr på workouts, tider og konkurrencer hvor folk kan interagere med hinanden. Det kan også være noget helt nyt. Det kan være alt, så længe det er interaktivt og digitalt og passer til CrossFit Aalborg og jeres medlemmers ønsker.

Jeg ved endnu ikke hvad der er bedst at udvikle, da det kræver en undersøgelse af CrossFit Aalborg først. Derfor vil jeg rigtig gerne have et møde med jer, som højst tager en time, hvor jeg kan høre nærmere om jeres strategi og vision for CrossFit Aalborg og jeres tanker omkring jeres kommunikation med medlemmerne. Efter det vil jeg bruge al min tid indtil aflevering sidst i august, på at lave et produkt til jer. Det eneste jeg ønsker fra jer er et møde på cirka en time og et par møder hvor jeg hurtigt kan præsentere hvad jeg synes I har brug for, hvor I efterfølgende kan give jeres mening og holdning til kende omkring det.

Har I mulighed for at mødes kort og uformelt her en gang i ugen, en af jer eller begge to? Så kan jeg uddybe det jeg har skrevet i beskeden og hvis I synes godt om det kan vi evt. aftale et nyt møde.

Håber at høre fra jer.

Med venlig hilsen.

Martin Buch."

2. Martin: "Hej Martin! Lyder super fedt, jeg er helt klart på et møde :)"
3. MB: "Sådan! Jeg skal på arbejde nu men har tid hele dagen i morgen - kan vi mødes der?"
4. Martin: "Ja eller onsdag?"

5. MB: "Jeg kan onsdag enten før 12 eller efter 18 pga. arbejde - passer det dig?"
6. MB: "Hej Martin. Er du nede i centret i dag tilfældigvis? Har fri hele dagen og vil gerne lige snakke med jer så vi kan aftale et møde - kan det lade sig gøre? Det tager 5 minutter :)"
7. Martin: "Ja ingen problem kig ned kl. 12.30 ca. :)"
8. MB: "Perfekt! Vi ses :)"

Bilag 2 - Transskribering af møde med CrossFit Aalborg d. 12/6 2013

Til stede til mødet var undertegnede – herefter omtalt som *MB*, medejer Mads Thimm – herefter omtalt som *Mads* og medejer Martin Jensen – herefter omtalt som *Martin*. Lydfil kan findes i bilag 10.

1. MB: "De spørgsmål jeg har sendt til dig, det er de spørgsmål vi skal igennem."
2. Mads: "Ja."
3. MB: "Så hvis der dukker noget spændende op."
4. Mads: "Så tager vi det bare."
5. MB: "Ja og så kommer det til sidst, fordi det her skal danne base for hvem I er og hvad I vil. Selvfølgelig med fokus på det digitale, men det skal også spille sammen med det fysiske. Fordi det er jo en kombination af at, det er noget jeg skal udvikle til brugerne her nede. Det er jo ikke noget kun på nettet hvor de slipper for at træne."
6. Mads: "Nej."
7. MB: "Det skal gerne være noget der hjælper dem med deres træning eller motiverer dem til at komme igen eller noget i den stil. Hvornår åbnede I CrossFit Aalborg og hvorfor CrossFit? Martin skriver 2010, 7. maj. Hvorfor lige CrossFit?"
8. Mads: "Jeg tror egentlig det var mig der startede det, det var efter jeg var udsendt, der kørte jeg kun BB træning, det var kun for at blive stor. Så Lasse Breinstein sendte et program til mig jeg skulle prøve, med funktionel træning med kettlebells. Da jeg kom hjem prøvede jeg så at træne med kettlebells og sandsække. Jeg var helt vild med det og så stødte vi begge to ind i CrossFit og skulle prøve sådan en workout der. Det var fuldstændig hjernedødt. Jeg var forelsket med det samme. Jeg tror vi trænede det i 3 måneder, så spurgte jeg Martin om han ikke vil være med til at prøve det, og så gav vi den fuld gas og så var det 2. juledag i en brandert at jeg siger til Martin om vi skulle åbne det center og det var han sgu klar på. Var det 3 måneder inden, der havde Lasse og jeg være til et instruktørkursusovre i CrossFit Copenhagen og der havde de presset lidt på os om vi ikke skulle åbne en center. Vi vidste ikke helt, men Martin var klar på det. Januar 2009 tog vi over og holdte møde med CrossFit Copenhagen. Så røg vi ind i finanskrisen og der var ingen der ville låne os penge og det tog os lidt lang tid og få lov til det.
9. Martin: "Vi var i København en 3-4 gange og holde møder."
10. MB: "Hvorfor valgte I CrossFit frem for et normalt, standard træningscenter med maskiner over det hele?"
11. Mads: "Vi var fuldstændig forelskede i CrossFit og måden at træne på. Og så det med at det var helt nyt."
12. Martin: "Det ville ikke give mening for os at starte et fitnesscenter op når det var CrossFit vi trænede, så det var fordi vores interesse lå i CrossFit."
13. MB: I kunne også mærke at der var andre der havde interesse for det?

14. Martin: "Det var der faktisk ikke rigtig den gang, ikke her i Aalborg. Den gang vi startede med det ovre på kasernen der var der ikke nogen der trænede CrossFit udover soldater. Så det var meget op af bakke i starten fordi der var ikke nogen nordpå der vidste hvad det var, så det var svært at få Aalborgenserne overbevist om at det var værd at prøve. Ovre i København vidste de så godt at folk var interesseret i det? Så det handlede om at få folk interesserede her ovre."
15. Mads: "Ja."
16. Martin: "Ja. Det er altid Københavnerne der er lidt mere fremme med sådan nogle nye ting. Der er vi i Nordjyllands lidt mere tilbageholdende med at prøve sådan nogle ting."
17. MB: "Hvad er jeres mål og vision med centret? Og har det ændret sig?"
18. Mads: "Nu så jeg faktisk, det er ikke mere end en uge siden at jeg kiggede på min gamle harddisk, vi skulle skrive en forretningsplan vi skulle give til bankerne og alt det der. Og der var vores mål 500 medlemmer."
19. Martin: "Det er det stadig. Vores vision er at skabe livskvalitet og livsglæde, altså gode oplevelser her nede. Så folk de får et sundt velvære, får fokus på sundhed og får nogle gode oplevelser hver gang de er her nede og har lyst til at komme igen. Altså, de får en sund og stærk krop på en sjov måde og hvad skal man sige, altså de skal være glade for at komme her nede ligesom når man spiller fodbold, det er det der fællesskab der, det tror jeg er det vi prøver at skabe her nede."
20. MB: Det der fællesskab det gør I jo også i og for sig på jeres egen hjemmeside og på Facebook. Hvordan gør I det?
21. Martin: "Hvordan vi skaber det? På Facebook gør vi det meget ved at holde arrangementer hele tiden. Hele tiden komme med nogle inputs til folk, så liker de det, kommenterer det og laver events der inde. Bowlingevents, fester, alt muligt socialt så man hele tiden laver noget ryste-sammen. Der er næsten et event en gang om måneden. På hjemmesiden er det meget de billeder vi lægger ind, så folk kan se billeder taget af dem eller af dem der har været der nede på dagen, så man kan sammenligne sine tider og se de billeder der er taget. Det er nogle af de faktorer hvor det spiller ind på det."
22. MB: "Hvad er jeres målgruppe? Er der nogle bestemte I vil tiltrække her nede med den kommunikation I laver udadtil?"
23. Martin: "Man kan sige, når man snakker sociale medier, så er det de unge. Det er ikke sådan at jeg hellere vil have nogle unge her nede frem for nogle 40 plus. Det er også meget økonomisk, der er mange studerende der ikke har råd til at træne hos os, eller ikke vil prioriterer i forhold til at betale ekstra. Det er ikke sådan at jeg hellere vil de unge frem for de gamle, det er ikke sådan noget."
24. Mads: "Det er for alle."
25. Martin: "Ja det er for alle."
26. MB: "Det er selvfølgelig også svært at nå de folk 40+ på sociale medier. Nu tænkte jeg på de her digitale tiltag I har. Har I nogle mål fremadrettet hvis vi starter med hjemmesiden. Har I planer om at lave den om eller lave noget nyt på den?"
27. Martin: "På et tidspunkt snakkede vi om at lave designet om, men det er ikke noget vi gider investere penge i lige nu. Hjemmesiden fungerer fint designmæssigt. Vi har ikke nogle store tiltag."
28. MB: "Hvad med Facebook og Instagram?"

29. Martin: "På Facebook laver vi en ugentlig opdatering, der skal lige ske noget derinde en gang om ugen. Der skal gerne sådan løbende være noget der sker derinde, det behøver ikke være noget specielt."
30. MB: "Hvad med jeres app? Lige nu er den begrænset til kun at kunne booke tider."
31. Martin: "Den skal laves bedre, den vil vi gerne have lavet bedre."
32. MB: "Hvordan tænker I det?"
33. Martin: "Jeg vil gerne have auto login på den og have det sådan at man har bedre oversigt over hvad bookingtider man har og måske kan gøre sådan at man kan skrive sine stats ned i form af sine PR løft og sådan noget, skrive lidt log derinde. Det ville være sygt lækkert."
34. MB: Har du tænkt over noget der, Mads?
35. Mads: "Det er det samme, det kunne være mega fedt det der med at de kunne skrive stats ind og sådan noget på de forskellige workouts og de kilo de kan tage."
36. Martin: "Deres CrossFit Total for eksempel."
37. Mads: "Ja."
38. Martin: "Men det har meget med økonomi at gøre. Den er dyr at arbejde på, appen."
39. MB: "Ja, men lad os sige I havde pengene til det."
40. Martin: "Ja..."
41. MB: "Lad os sige I havde pengene til appen, hvad kunne I godt tænke jer der skulle være på den hvis I fik det hele betalt."
42. Martin: "Lige som det jeg sagde."
43. Mads: "Ja det tror jeg."
44. Martin: "Så man virkelig kunne se alle benchmark workouts, heroes, tabata timer, så bliver det ligesom WOD appen. Der er en der hedder WOD, der er det hele i."
45. MB: "Er det noget i den stil I godt kunne tænke jer at have?"
46. Martin: "Den ser sådan her ud."
47. MB: "Det er simpelthen en der har oversigt over alle workouts."
48. Martin: "Ja så kan du skrive dine tider på. Noget jeg rigtig godt kunne tænke mig, var at man kunne synkronisere den med sin kalender på iPhone. Når du booker tid skriver den det ind i din kalender, og tidspunktet, hele lortet."
49. MB: "Ja. Som udvidelse til det kunne man godt lave en advarsel en time før? Eller en dag før?"
50. Martin: "Mm, ja man kunne vælge om man ville have advarslen eller ej."
51. MB: "Ja. Har I problemer med at folk dukker op? Kunne det være en fordel at folk blev mindet om det?"
52. Martin: "Nej, det er maks. én om dagen."
53. MB: "Tror I det ville motivere folk til at komme her ned igen hvis man nu skrev til dem. Lad os sige at de fik en besked om mandagen om at der var åbnet op for næste uges booking og at de kunne booke en tid."
54. Mads: "Ja 100 procent, men jeg tror også de gør det alligevel. Det ved jeg ikke."
55. Martin: "Den der motivationsfaktor den betyder meget, at de lige får et spark i røven. Især om søndagen, ikke? Det var en ide."

56. MB: "Nu er det et meget ledende spørgsmål. Lad os sige I fik en app der kunne holde styr på folks tider og synkroniseres med kalenderen. Tror I så at folk vil være interesseret i at man kunne sammenligne sig med andre der træner her nede?"
57. Martin: "Ja man kunne gøre sådan at man linkede til hjemmesiden og lavede en top ti bedste løft i Total."
58. MB: "Altså lave noget socialt i den her app?"
59. Mads: "Jeg ved at Københavnerne i CrossFit Copenhagen havde det på deres hjemmeside hvor man kunne gå ind og skrive. Jeg tror sgu ikke rigtig det virkede. Når jeg var ind og kigge, der var måske 10 der havde skrevet deres tider."
60. Martin: "Det var også fordi den ikke var så gennemført."
61. Mads: "Jo det synes jeg den var, men du kunne gå ind og klikke på billeder og workouts, så havde folk skrevet deres tider. Det virkede meget professionelt, men det virkede ikke som om at folk gik op i det. Jeg tror heller ikke dem der er et niveau lidt højere end de der open gymmers ville synes det var mega fedt, men jeg tror så der under, der tror jeg ikke."
62. MB: "Det vil sige de normale, det træner her nede, dem tror I ikke vil være interesseret I?"
63. Martin: "Motionisterne der kommer 2 gange om ugen."
64. MB: "De holder ikke styr på deres træning?"
65. Martin: "De er her bare kun for ikke at blive fede. For at forbrænde de der kalorier der om dagen så de kan spise lidt ekstra brun sovs til aftensmaden. Det er der mange af vores medlemmer der gør."
66. MB: "Er det over halvdelen?"
67. Martin: "Et stort antal kommer her bare for at holde sig i form. De er skide ligeglade med om det er Cindy eller Fran der kører. De er her bare for at blive sundere og bedre."
68. MB: "Hvad gør I for at de skal komme igen? Er der noget specielt I gør?"
69. Martin: "Vi prøver at give dem en god oplevelse og en succes. At sørge for at de går her fra med en følelse af at de har gjort et godt stykke arbejde. Det handler ikke om at save folk i stykker, det er det letteste. Det kan enhver idiot gøre. Så kan jeg bare skrive 1000 burpees på tavlen hver gang jeg kommer her ned. Hvor mange medlemmer har vi så om 14 dage? Det handler om at gøre det sjovt og varieret og sørge for at folk får en succes med det."
70. MB: "Hvad hvis I motiverede folk til at holde styr på deres træning? Det tror jeg personligt vil gavne folks motivation. Lad os sige at der stod Fran i dag og når timen er færdig siger I til dem at de skal hente jeres app fordi der kan de holde styr på deres tider, så de kan se om de rykker sig. Tror I det vil motivere folk?"
71. Mads: "Ja det tror jeg absolut."
72. Martin: "Det vil motivere dem rigtig meget, fordi det giver dem jo mål."
73. MB: "De har jo alle sammen mål dem der starter."
74. Mads: "Ja, ja."
75. MB: "Hvis det er de motionister der træner for ikke at blive fede, så har de jo mål."
76. Mads: "Lige præcis. Det har været skide godt med det CrossFit Total. Nu kørte vi det nu her igen og vi kørte det for tre måneder siden og folk de lavede bare PR stadigvæk ikke, de voksede fuldstændig. Det vil være det samme med tider, altså i forhold til deres workouts og sådan noget."

77. MB: "Det motiverer folk, dem der kører CrossFit Total at de kan se?"
78. Mads: "De kan se at de bliver stærkere og bedre."
79. MB: "Tror du det er noget der gør at de også træner hernede igen om 3 måneder hvis I siger at der om 3 måneder igen er CrossFit Total?"
80. Mads: "Ja det tror jeg."
81. MB: "Ud fra det I siger lyder det til at der er mest potentiale I appen og lave noget til den, er det noget I er enige i?"
82. Martin: "Ja."
83. MB: "Hvis I gerne vil have hjælp af mig, er det så appen I gerne vil have mig til at kigge på?"
84. Martin: "Jeg tror man kan hente meget på den, der er mange der har den på deres telefoner, det er så både Android og iPhone. Jeg tror stort set alle der har en smartphone hernede har den. Men de synes ikke den fungerer helt optimalt fordi man skal logge ind hver gang, der er ikke auto login på."
85. MB: "Men folk har den?"
86. Martin: "Ja folk de bruger den, jeg ved at mange bruger den, Peter har engang sagt til mig hvor mange der har hentet den, det var mange."
87. MB: "Hvem har egentlig lavet den?"
88. Martin: "Tiger Media, det er også dem der har lavet vores hjemmeside."
89. MB: "Jamen jeg har ikke flere spørgsmål, det var fedt, I gad være med."

Bilag 3 - Interviewguide til fokusgruppeinterview

d. 5/7 2013

Overordnet

- Hvor længe har I trænet? (Både i alt og hos CrossFit Aalborg)
- Hvorfor træner I? (Spørg ind til livsstilssygdomme og sundhed)
- Hvad er jeres mål med jeres træning?
- Hvad motiverer jer?
- Er det sociale aspekt i træning vigtigt for jer (spørg ind til konkurrence, om de gør det for deres egen skyld, spørg ind til om det motiverer dem at konkurrere, samarbejde eller at få anerkendelse af de andre hos CrossFit Aalborg)?

CrossFit Aalborg

- Hvorfor har I valgt CrossFit Aalborg?
- Hvad gør CrossFit Aalborg andre steder ikke gør?
- Bruger I deres hjemmeside – og hvordan/til hvad?
- Bruger I deres app – og hvordan/til hvad?
- Bruger I deres Facebook/Instagram – og hvordan/til hvad?

Digital motivation

- Bruger I nogle digitale virkemidler(hjemmesider, apps) i forhold til jeres træning? (Nævn alle dem I har)
- Hvordan bruger I dem + til hvad?
- Motiverer de digitale virkemidler jer til at fortsætte med at træne?
- Motiverer de digital virkemidler jer til at komme ned i centret?
- Motiverer de digitale virkemidler jer til at nå nogle mål?
- Motiverer de digitale virkemidler jer til at til at træne hårdere?
- Motiverer det her at kunne holde styr på sin træning digitalt?

Bilag 4 – Fokusgruppeinterview med medlemmer af CrossFit Aalborg d. 5/7 2013

Til stede til mødet var undertegnede – herefter *MB*, Christoffer Bechgaard, 19 – herefter *Christoffer*, Jon Larsen, 29 – herefter *Jon* samt Christoffer Bidstrup, 26 – herefter *Bidstrup*. Lydfil kan findes i bilag 10.

1. Christoffer: "Jeg hedder Christoffer og er 19 år gammel."
2. Jon: "Jeg hedder Jon og er 29 år gammel."
3. Bidstrup: "Jeg hedder Christoffer og er 26 år gammel."
4. MB: "Yes, drenge, jeg har nogle spørgsmål til jer jeg gerne vil igennem og så hvis der kommer noget til sidst, så skal jeg nok blande det ind til sidst. Til at starte med, vil jeg gerne spørge jer hver især hvor lang tid I har trænet. Altså både i alt og nede hos CrossFit Aalborg, hvis vi starter med dig."
5. Christoffer: "Ja, CrossFit Aalborg, den er nem, der har jeg trænet i en måned og trænet ellers, altså styrketræning?"
6. MB: "Altså motion i et center. Det kan også godt være fodbold? Altså generelt fysisk aktivitet"
7. Christoffer: "Så har jeg været fysisk aktiv siden jeg var 5 år gammel med fodbold, badminton, tennis, styrketræning."
8. MB: "Hvad med styrketræning, hvornår startede du med det?"
9. Christoffer: "Det er en tre-fire år siden og det har været sådan lidt både på hobby og så også på et lidt mere seriøst niveau og er min træningsform nu."
10. MB: "Hvad med dig, Jon?"
11. Jon: "Jeg har spillet fodbold siden jeg var fire og så CrossFit i tre år, altså styrketræning hvor jeg har gjort det mere end én gang hver 14. dag, så er det vel også bare de tre år der. Før det har jeg gået ligesom og styrketrænet men det har været meget sjældent."
12. MB: "Hvad med dig, Bidstrup?"
13. Bidstrup: "Jeg har også spillet fodbold og så videre siden jeg var fem år gammel, skal først til at starte til CrossFit og har ikke dyrket styrketræning før."
14. MB: "Okay, hvorfor træner I? Altså styrketræning? Altså hvorfor træner I, og hvorfor kunne du tænke dig at træne. Hvis vi bare tager en runde."
15. Christoffer: "Jamen jeg træner af lidt forskellige årsager, for det første har jeg en knæskade der gør at jeg ikke kan lave så meget andet, så derfor er styrketræning oplagt for mit vedkommende og plus så gør jeg det fordi det er fedt at man kan forandre sin krop på en eller anden måde og den vej få en flottere krop. Ja, det er vel de grundlæggende. Jeg træner også for at holde mig i gang, jeg har brug for at komme af med noget energi en gang imellem."
16. MB: "Hvad med sundhed? Træner du for at få en sundere..."
17. Christoffer: "Også for at få en sund krop."
18. MB: "Hvor vigtigt er det i forhold til det andet?"

19. Christoffer: "Det er lige så vigtigt, og er også en af grundene til at jeg startede med det, for ligesom at holde sin krop i gang, også med sigt på når man bliver ældre, der har jeg hørt nogle undersøgelser om at det er vigtigt at man har været aktiv i sine unge år i forhold til sin levealder når man bliver ældre."
20. MB: "Hvad med dig, Jon?"
21. Jon: "Øh, udseende er en del af det og sundhed er også vigtigt. Jeg tror bare at jeg ville have det skidt med altid at gøre ting der var dårlige for min krop, at tage ud og drikke eller at spise usundt, så det med at træne, det er en god ting at det giver en flot krop, men det er også dejligt at tænke på at man gør nogle gode ting for sin krop, altså for sig selv."
22. Christoffer: "Både nu og på længere sigt, ikke?"
23. Jon: "Jo, altså, det er god tid investeret."
24. MB: "Hvor vigtige er de ting i forhold til hinanden? Det med at kroppen er den ene ting og sundheden er den anden ting?"
25. Jon: "En ting der er endnu vigtigere end både kroppen og sundheden er det med at overvinde nogle ting. Jeg har altid synes at jeg ikke var særlig stærk i noget, så derfor synes jeg at det med at kunne sætte sig nogle mål styrkemæssigt og udføre dem er vigtigere"
26. Christoffer: "Må jeg byde ind med noget?"
27. MB: "Ja selvfølgelig, I kan bare snakke på kryds og tværs"
28. Christoffer: "Især når vi snakker styrketræning her, er det både at man kan tage flere kilo på stangen eller hvad det nu er, eller at man kan se forandringer på sin krop, det giver jo rigtig meget motivation for at gå videre med det, man har et eller anden fysisk resultat af sine resultater."
29. Jon: "Ja, der er sådan en progression i træningen, det giver også."
30. Christoffer: "Progressionen, i fodbold er det lidt sværere at se, er jeg blevet bedre til at lave indersideafleveringer."
31. MB: "Så det betyder meget for jer at sætte nogle mål og at opnå de mål?"
32. Christoffer: "At opnå de mål, giver rigtig god motivation, ja. At man kan se meget nemt at man flytter sig. I dag kan jeg løfte to kilo mere end jeg kunne sidst"
33. Jon: "Ja."
34. Christoffer: "Så det er meget nemt at måle at man har flyttet sig. Det giver sygt god motivation"
35. MB: "Ja, hvad med dig Christoffer?"
36. Bidstrup: "Jamen grunden til at jeg starter, det er fordi at jeg skal tabe mig og fordi jeg gerne vil have en sundere krop generelt – altså ren sundhed, på langt sigt også."
37. MB: "Hvor vigtige er de i forhold til hinanden, de ting? Hvad betyder mest for dig, hvis man kan sige det sådan?"
38. Bidstrup: "På kort sigt betyder det mest at tabe mig, fordi det kan man se hver dag, man kan se fysisk at jeg ikke er der hvor jeg skal være rent fysisk og sundhedsmæssigt og det hænger også sammen med at hvis man er overvægtig, så er man ikke særlig sund, men på kort sigt betyder det noget at tabe mig og på langt sigt er det sundheden der er det vigtigste."
39. MB: "Ja. Hvad er jeres mål for jeres træning? Nu har vi været inde på dine mål, selvfølgelig, Bidstrup, men hvad er jeres mål for det?"
40. Christoffer: "Det er et godt spørgsmål."

41. MB: "Når I snakker om at have en pæn krop, det er et mål."
42. Christoffer: "Ja det er et mål i sig selv, at man kan se at man får en anderledes krop og kan forandre den og nå et mål hvor man er tilfreds med hvad man har opnået."
43. Jon: "Er det ikke sådan noget med at man aldrig bliver tilfreds, hvis du kan tage 100 kilo i noget, så er dit næste mål at tage 105, men for mig."
44. Christoffer: "Det er også lige så meget en livsstil."
45. Jon: "En stor del af det er også bare den hygge der er ved, for mig i hvert fald, ved at træne sammen med andre. Også bare det at man kan sammenligne sig med sine kammerater, det kan jeg godt lide."
46. Christoffer: "Det er meget nemt"
47. Jon: "Ja, altså bare den vennegruppe man er i, der bliver snakket træning og gået op i det, så det er hyggeligt og noget vi kan gøre sammen. Ligesom når vi har været nede og træne sammen, det er super fedt at vi kan gøre det sammen. Og en anden ting som motiverer mig til styrketræning, det er det med at man gør det når man selv har tid, hvorimod fodbold eller badminton, der er det bestemte tidspunkter. Det her er i en, det lyder virkelig klichéagtigt, men i en travl hverdag, der er det lettere at passe ind om man tager fri fra arbejde klokken fire eller klokken seks, så kan man bare tage ned og træne. Og så kan man vælge de venner man har lyst til at gøre det med."
48. Christoffer: "Det er ikke sådan at, når man har opnået det der har været ens mål, så stopper man, så man bliver aldrig tilfreds på den måde, men man kan godt være glad for det man har opnået."
49. MB: "Så målet rykker sig hele tiden, men det handler om at blive stærkere og tabe sig og få en flottere krop?"
50. Bidstrup: "Jeg har et lidt mere fastlagt mål end hvad de to andre har."
51. Christoffer: "Og vide at man er godt stillet med sin krop i forhold til fremtiden i forhold til hvad der kan være af sygdomme."
52. Jon: "Når du siger at du har et klart mål, Bidstrup, hvad er det så?"
53. Bidstrup: "Det er at jeg kan, altså, at tabe mig. At jeg kommer ned på en normal vægt, kan man sige, det er det første skridt. Ikke et bestemt kilomål, men at man kan se at nu er jeg inden for en forholdsvis normal vægt og at man ikke kan se at jeg vejer mere end jeg bør gøre."
54. MB: "Men hvad så når du når dit mål, var et normalt BMI, lad os sige det var dit mål, hvad ville så gøre at du blev ved med at træne?"
55. Bidstrup: "Efter det?"
56. MB: "Ja efter det."
57. Bidstrup: "Altså, jeg tror at når jeg kommer der ned, så tror jeg bare at jeg har trænet så lang tid at jeg har vænnet mig så meget til at gøre det at det at jeg bliver tilfredsstillet af at have opnået det mål, fordi det er noget jeg gerne har villet i nogle år nu, så hvis den her træning kan gøre at jeg kan nå det mål, så tror jeg at jeg bliver så glad for det at jeg vil fortsætte min træning."
58. MB: "For at holde det ved lige?"
59. Bidstrup: "Ja for at holde det ved lige, at holde den sundhed ved lige, lige præcis fordi at jeg ikke vil tilbage til der hvor jeg er. Så er det næste mål at holde en generel sundhed, jeg tror ikke jeg vil have nogle større mål om at jeg skal kunne løfte så og så meget og blive så og så hakket, jeg tror det bliver bare mere en generel sundheds-ting."

60. Christoffer: "Det er også en motivation i sig selv."
61. Bidstrup: "Ja det er det, bare at holde mig sund."
62. Jon: "Det er også forskelligt hvordan man bruger det, der er jo mange der træner to gange om ugen og så har de det rigtig godt med det og får rørt sig. Nogle bliver fanget af det og så vil de bare mere og mere."
63. Christoffer: "Det er også bedre at gøre det to gange om ugen end ikke at gøre det."
64. Jon: "Tjek."
65. MB: "Det sociale aspekt, nu ved jeg at du kender nogle der træner nede i CrossFit Aalborg, er det en af grundene til at du har valgt det?"
66. Bidstrup: "Ja."
67. MB: "Hvor vigtigt er det for dig, det sociale aspekt i træningen?"
68. Bidstrup: "Det tror jeg er rimelig vigtigt. Det er vigtigt fordi jeg ved at det vil kunne give mig nogle resultater og noget socialt, fordi så har man nogle man står lidt til ansvar for og at man har nogen man skal leve op til. Det er også derfor jeg har valgt CrossFit, det er fordi at mine venner har haft gode erfaringer med det og har anbefalet mig det. Det er derfor jeg har valgt det."
69. MB: "Så det betyder meget for dig?"
70. Bidstrup: "Det betyder rigtig meget for mig"
71. MB: "Det her med, nu sagde du selv det med at have nogen at leve op til, der er lidt konkurrence eller hvad?"
72. Bidstrup: "Jeg kan ikke gå i et almindeligt styrkecenter, det kan jeg simpelthen ikke. Det synes jeg simpelthen er for kedeligt. Så gør jeg det tre gange og så stopper jeg igen."
73. MB: "Så hovedmotivationen for dig til at blive ved med at træne vil så være det sociale?"
74. Bidstrup: "Ja det tror jeg"
75. MB: "Tror du, at du vil blive ved med at træne hvis man fjernede dine venner nede fra CrossFit Aalborg?"
76. Bidstrup: "Det er svært, det ved jeg ikke."
77. Jon: "Jamen det sociale aspekt ved CrossFit kan også bare være det at være på et hold og at man som hold laver workouten sammen. Altså det sociale behøver ikke i at være sammen med nogen man kender men bare det at hvis man skal få ned i Fitness World selv og styrketræne."
78. Bidstrup: "Man bliver vel også et fællesskab nede i CrossFit."
79. MB: "Lad os sige, sådan konkurrencemæssigt, det med at måle sig med andre og slå hinanden, hvor meget betyder det. Det er nok kun jer, Jon og Bechgaard. Jamen også dig?"
80. Bidstrup: "Jamen for mig betyder det ikke noget, fordi jeg ved at jeg er efter de andre, så det betyder ikke noget for mig."
81. MB: "Så det er mere dine egne personlige mål du går efter?"
82. Bidstrup: "Ja"
83. MB: "Hvad med jer og konkurrence, hvad betyder det for jer?"
84. Christoffer: "Jeg er jo et konkurrencemenneske, så jeg vil gerne gøre det så godt som muligt, og er der en ved siden af mig der er tæt på mig eller et eller andet, så skal han ikke have lov til at slå mig. Men kan man sige, i forhold til at vinde workouten man deltager i, der har jeg nok trænet lidt for kort tid til

at jeg kan være med helt fremme, men konkurrenceelementet i, dem på mit eget niveau, dem vil jeg gerne slå.”

85. MB: ”Hvad med dig, Jon?”

86. Jon: ”I den daglige træning, der har jeg fundet ud af at det ikke betyder så meget for mig, altså sådan når jeg er nede og træne med Christoffer, så ved jeg godt at jeg ikke kan bænke det samme som ham, det har jeg det fint med, det er ikke sådan jeg tænker ”bare jeg kunne slå ham”. Jeg tænker mere at hvis jeg kan slå mine egne tal fra sidste gang, så rykker jeg mig.”

87. Christoffer: ”Der er konkurrenceelementet jo også helt anderledes.”

88. Jon: ”Jo, men hvis der var en workout, så ville konkurrenceelementet også være i det, som du siger, hvis det er nogen man ved hvem er... Jeg tror i hvert fald for mig selv, at konkurrenceelementet kun kommer hvis jeg er til konkurrence, hvorimod når jeg laver den daglige træning, så ved jeg at jeg presser mig selv hårdt”

89. MB: ”Så det er en konkurrence mod dig selv kan man sige?”

90. Jon: ”Det er i hvert fald sådan jeg har det mere, frem for det med at konkurrere mod andre”

91. Christoffer: ”Ja, kan man lave et resultat man selv synes er godt, så er man glad og tilfreds.”

92. Jon: ”Præcis.”

93. Christoffer: ”Så skidt med om man ikke har slået ham den anden.”

94. Jon: ”Man kunne ikke gøre det bedre alligevel.”

95. MB: ”Hvad med samarbejdet, i forhold til træning, hvad betyder det for jer?”

96. Christoffer: ”I selve træningen. Nu var vi nede og træne i dag sammen, mig og Jon, og det giver sygt meget at der står en bag ved en og siger ”kom nu én mere” eller ”du kan godt” eller ”kom nu, det er godt”. Det motiverer én til lige at give det ekstra. Hvis man kun er sig selv er det nemmere at sige ”argh, jeg springer den sgu lige over” eller.”

97. Jon: ”Det er rigtigt det der.”

98. Christoffer: ”Det er ikke sikkert man kan få hjælp til at gennemføre det, så tør man ikke – hvis nu det er bænke vi snakker om.”

99. MB: ”Men den anerkendelse du siger, det med at man gør den anden stolt”

100. Jon: ”Jeg vil bare sige at den mandegruppe, altså dem jeg træner med, både i Aalborg eller hvis det er i København, så synes jeg det er kendetegnet i CrossFit miljøet, man anerkender lige så meget det med at man kan se at den anden har givet sig maks.”

101. Christoffer: ”Ja, effort”

102. Jon: ”Ja, frem for kiloene”

103. Christoffer: ”Effort giver respekt, ikke?”

104. Jon: ”Jo altså, det kan godt være, det er typisk at man ser i en workout at en ikke tager så tunge kilo men man kan se at han presser sig selv helt ud, det synes jeg er det fede. Det er også der samarbejdet kommer ind, nogle af de fedeste workouts er hvis man har trænet sammen med nogle af sine gode kammerater og man viser over for hinanden at man giver den alt man har.”

105. Christoffer: ”Også at bakke de andre op...”

106. Jon: ”... Der ikke har det samme niveau.”

107. Christoffer: "Det er ligesom et mål om at få alle igennem ved at yde det maksimale personen kan. Det en succes i sig selv".
108. MB: "Nu springer vi lige en lille smule. Bruger I CrossFit Aalborgs hjemmeside?"
109. Christoffer: "Ja."
110. MB: "Til hvad?"
111. Christoffer: "Jeg har nogle introhold jeg ikke har været så god til at melde mig til de sidste par uger på grund af noget eksamensværk, ellers så har jeg brugt den til at se hvad for nogle introhold der er, og at melde mig til dem. Jeg har også set billeder der inde fra forskellige arrangementer."
112. MB: "Kigger du også derinde, Jon?"
113. Jon: "Ja, det er mest for nyhedsdelen, altså hvornår der kommer konkurrencer og hvornår man skal tilmelde sig. Men også bare det med at, hvis der har været et arrangement man ikke har været til, så er det fedt det med at gå ind og se billeder, det er mærkeligt men det synes jeg er meget sjovt at tjekke dem igennem."
114. Christoffer: "Jeg sad og så nogle billeder for nyligt af Jon og Buch – jeg tror det var i sidste uge fra noget beach challenge, der var nogle lettere tykke billeder."
115. Jon: "Der var nogle flotte fyre generelt."
116. MB: "Bruger I deres Facebook eller Instagram eller begge dele?"
117. Christoffer: "Begge dele"
118. MB: "Ok, hvad bruger du dem til?"
119. Christoffer: "Næsten det samme, lige til at tjekke hvad der sker af nyheder eller sjove ting omkring arrangementer eller om der er andre der har lagt videoer op omkring hvordan man laver et løft."
120. Jon: "Ja, træningstips CrossFit Aalborgs Facebook side, men der kommer også meget crap men der er nogle gange nogle træningstips eller hvis der har været en konkurrence, så er det meget sjovt at se billeder."
121. MB: "Bruger I nogle digitale virkemidler, altså hjemmesider, apps eller noget i den stil, i forhold til jeres træning?"
122. Christoffer: "Ja, kan man kalde Excel for et?"
123. MB: "Ja, helt sikkert."
124. Christoffer: "Jon og jeg har kørt noget hvor vi har haft et Excel ark hvor vores træning har været planlagt hvad vi skal lave fra gang til gang, hvor mange kilo vi skal tage og hvor mange gentagelser vi skal tage og hvor mange set vi skal tage og hvor mange sekunders pause vi skal tage imellem. Så det bruger jeg helt sikkert."
125. MB: "Så I har struktureret jeres træning og så holder I styr på den i det der Excel ark?"
126. Christoffer: "Ja så holder man styr på hvad det er man skal og så noterer man hver gang man har været nede og træne, hvordan har det gået og har det været let, medium eller svært at lave øvelsen eller har man taget lidt andre kilo eller hvad har man nu gjort, hvor mange gentagelser har man nu taget."
127. MB: "Så I holder begge to styr på jeres træning?"
128. Jon og Christoffer: "Mm"
129. MB: "Er der andre ting i bruger i forhold til?"

130. Christoffer: "Jeg har brugt en app der hedder Shape Up, som holder styr på både dit kalorieindtag, dit fedtindtag, dit proteinindtag og kulhydratindtag. I forbindelse med kost, både i forhold til at spise sundt, til at tage på i vægt eller tabe sig."
131. MB: "Hvad med dig, Bidstrup?"
132. Bidstrup: "Jamen når jeg løbetræner så bruger jeg Endomondo."
133. MB: "Ja?"
134. Bidstrup: "Det er super fedt."
135. MB: "Hvad er der fedt ved den?"
136. Bidstrup: "Det er fedt at se hvor hurtigt man løber, man kan se undervejs hvor hurtigt man løber hver enkelt kilometer, det synes jeg er lidt lækkert. Men nu løber jeg meget kuperet terræn, så jeg synes det er dejligt at kunne se bagefter, at kunne se hvor man har løbet, hvor langt man har løbet, hvor hurtigt man har løbet og så kunne se fra gang til gang når man har løbet den samme rute om man har løbet langsommere."
137. MB: "Betyder det her sociale aspekt i Endomondo meget? Det med at man kan se andre folk..."
138. Bidstrup: "Nej det bruger jeg ikke, det har jeg ikke lyst til, det, nej, det siger mig ikke meget at skulle lægge op at nu har jeg løbet så mange kilometer på den tid, det giver mig ikke, det kan jeg ikke rigtig bruge til noget, sådan noget, nej."
139. MB: "Motiverer det dig at se at nogle du kender har været ude og løbe? Motiverer det dig til at komme i gang eller til at løbe?"
140. Bidstrup: "Ikke med sådan noget der, nej"
141. MB: "Så du bruger det mest til at holde styr på træningen?"
142. Bidstrup: "Jeg bruger det til at holde styr på træningen, ja. Hvor meget jeg løber, hvor jeg løber og undervejs i træningen hvor hurtigt jeg løber."
143. MB: "Er der andre virkemidler I har brugt?"
144. Jon: "Jeg har brugt en app som Wandler har, det er en styrketræningsapp."
145. MB: "Hvad har du brugt den til?"
146. Jon: "Det er igen for at holde styr på kiloene, antal gentagelser og så progressionen fra gang til gang, det er super smart men jeg har altid tænkt at de der skide styrkeapps der, at man kunne lave det så meget mere lækkert, altså være bedre til at strukturere den data man taster ind bagefter og være bedre til at vise progressionen og sådan noget. "
147. MB: "Sådan grafmæssigt eller hvordan?"
148. Jon: "Ja! Man kunne stille det meget federe op og man kan også lave brugerfladen federe. Jeg synes den, den er sådan virkelig skrabet til det der må være den laveste fællesnævner i forhold til at lave en brugerflade der fungerer på det der. Det har jeg altid tænkt på, det er simpelthen ikke godt nok."
149. Christoffer: "Der er nogen der gerne måde lave noget der virker."
150. MB: "Hvad skulle de lave bedre hvis de skulle gøre at du havde mere lyst til at bruge den?"
151. Jon: "Så skulle det være en app hvor du både kunne få alle dine data ned og hvis det var workouts eller træning, hvis du har haft rest days og hvad du har haft, så du ligesom kunne se en progression over din træning over en længere tid. Hvad for nogle dage har jeg trænet, hvad har jeg trænet de dage, hvordan har det gået de dage og gøre det meget lettere at skrive workouts ind, det skulle være sådan at den

kunne kende en masse standard CrossFit workouts, så du ligesom kunne blande CrossFit, din styrketræning, dine restdays og andre aktiviteter, hvis du har været ude og svømme eller løbe for at supplere.”

152. Christoffer: ”Du kunne også kombinere det med kost, der er jo noget du forbrænder når du træner. Den kunne også komme med kostforslag”
153. Jon: ”Det kunne sagtens være en profil app, hvor du har stats i, altså hvor du sammenligner dig med dine kammerater så du ligesom har en, ligesom i Manager, har en profil.”
154. Christoffer: ”Jamen sociale medier af en art, ikke?”
155. Jon: ”Altså sådan en træningslog profil”
156. MB: ”Men vil det motivere dig til at komme ned og træne mere? Hvis du kunne se hvad dine venner lavede? Om de var aktive?”
157. Jon: ”Jeg tror det vil motivere mig rigtig meget at have ét sted hvor det hele var samlet.”
158. MB: ”Men du nævnte selv at det ville være interessant at se hvad dine venner..”
159. Jon: ”Helt sikkert, selvfølgelig.”
160. Christoffer: ”Tror du så ikke at man lige ville ringe og spørge: ”Jeg kan se du har haft to rest days, hvad er det for noget? Du skulle komme med mig ned og træne”
161. Jon: ”Ja, ligesom Endomondo, man kunne se en rute som en eller anden havde løbet. Jeg tænker at hvis jeg var en der løb rigtig meget, så ville jeg synes det var sjovt. På den samme måde ville jeg også synes at det var fedt at jeg kunne gå ind og se, hvis der var blevet kørt en workout, hvordan klarede de det, dem jeg kender og sammenligne. Lige nu skal man ind og se billeder af tavlen eller så står det på tavlen og så snakker man med en, eller.”
162. MB: ”Billeder på deres hjemmeside eller hvad?”
163. Jon: ”Ja. Men det virker ikke, det er ikke sådan en profil.”
164. Christoffer: ”Hvad var dine bedste tider på de forskellige CrossFit workouts.”
165. Jon: ”Ja med din progression og sådan noget.”
166. MB: ”Ja, det er igen det her konkurrence og anerkendelselement der kommer ind i det her.”
167. Jon: ”Også bare sammenligningsgrundlag, fordi selvom det er en der ikke tager så mange kilo, så kan du blive imponeret over den tid han tager...”
168. Christoffer: ”Ja også for ens egen skyld, at have den data skrevet ned i stedet for at have det på et stykke papir derhjemme som bliver væk eller at kunne huske det hele i hovedet.”
169. Jon: ”Ja, jeg skal huske at skrive det ind i Excel når jeg kommer hjem, det er nederen.”
170. MB: ”Motiverer det jer til at træne hårdere eller til at nå jeres mål, det med at I kan holde styr på jeres træning?”
171. Christoffer og Jon: ”Ja.”
172. Christoffer: ”Helt sikkert, det med at man har forpligtet sig selv, nu står der at man skal have trænet der her i dag, så gør man det også, så er det sværere at springe over.”
173. Jon: ”Man har ikke lyst til at være dårligere end sidst.”
174. MB: ”Ja. Det var det hele, jeg har ikke flere spørgsmål. Tusinde tak for at I gad og være med.”
175. Jon: ”Velbekomme.”

Bilag 5 – Screenshot fra Football Manager

Jores Okore
Defender (Centre) - Man Utd

Contract Expiry: June 2017

Report: ★★★★★

Contract: June 2017

Find Similar Players

More Actions...

Overview Transfer Contract Stats Training Reports Comparison History

Profile Attributes Information Private Chat

Squad Training Talk To Player

Personal Details

no. - age 20
11.8.1992

Contracted to Man Utd

3 apps 0 goals
£11K per week
80 kg weight

3 U21 apps 0 U21 goals
£5.5K after tax
183 cm height

30.6.17 expires
£2.7M value
Right footed

View Personal Details

Attributes

Technical	Mental	Physical
Corners	Aggression	Acceleration
3	18	15
Crossing	Anticipation	Agility
5	12	15
Dribbling	Bravery	Balance
6	16	12
Finishing	Composure	Jumping
5	12	13
First Touch	Concentration	Natural Fitness
9	9	17
Free Kick Taking	Creativity	Pace
10	8	14
Heading	Decisions	Stamina
11	11	13
Long Shots	Determination	Strength
4	13	15
Long Throws	Flair	Goalkeeper Rating
10	8	3
Marking	Influence	
14	12	
Passing	Off The Ball	
10	7	
Penalty Taking	Positioning	
4	13	
Tackling	Teamwork	
15	14	
Technique	Work Rate	
9	13	

Highlight key attributes for role

Positions

Best Roles As D (C)

- Limited Defender
- Central Defender
- Ball Playing...
- More Roles...

Physical

Condition: 99%

Match Fitness: 94%

Match fit

Player Status

Morale: Fairly Poor

Information

Season Stats

	Overall	League	International
Appearances/Goals	0/0	0/0	0/0
Yellow/Red Cards	0/0	0/0	0/0
Average Rating	-	-	-

View Player Stats

Bans

- All bans
- 3 yellow cards away from a 1 match ban European Champions Cup
- 5 yellow cards away from a 1 match ban English Premier Division
- 5 yellow cards away from a 1 match ban Football FA Cup

Bilag 6 – Interviewguide til prætest og brugertest

Interviewguide

Spørgsmål vedrørende funktion:

- Er det værdifuldt for dig at kunne tilføje en aktivitet?
 - Er det noget du vil anvende?
- Er det værdifuldt for dig at kunne holde styr på din træning og se dine tidligere resultater?
 - Er det noget du vil anvende?
- Er det værdifuldt for dig at kunne sammenligne jeres resultater med andres?
 - Er det noget du vil anvende?
- Er det værdifuldt for dig at kunne tilmelde dig en WOD og se dine tilmeldinger?
 - Hvilken oplevelse giver det dig?
- Er det værdifuldt for dig at kunne se, hvornår dine venner er tilmeldt workouts?
 - Hvilken oplevelse giver det dig?
- Er det værdifuldt for dig at kunne se de forskellige øvelser?
 - Hvilken oplevelse giver det dig?
- Savnede du muligheden for at gøre noget bestemt i applikationen?

Spørgsmål vedrørende form:

- Var det nemt at finde rundt i applikationen?
- Var der nogle knapper, hvor du var i tvivl om hvad de gjorde?
- Bragte knapperne dig derhen, hvor du ville?
- Var der tidspunkter hvor du farede vild?

Bilag 7 – Transskribering af prætest 1 og 2

Bilag 7.1 - Transskribering af prætest 1

Testbrugerne i prætest 1 er Mads Sørensen og Anders Thomsen, der er henholdsvis 24 og 25 år gamle og begge har været medlemmer af CrossFit Aalborg i cirka tre år. Mads Sørensen vil i transskriberingen blive kaldt Mads, Anders Thomsen vil blive kaldt Anders og undertegnede vil blive kaldt MB. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af prætest 1 kan findes i bilag 10 og varer 32 minutter og 1 sekund.

1. MB: "Det handler ikke om at løse opgaverne så hurtigt som muligt, men om at tænke højt imens I løser dem".
2. Mads: Skal vi gøre det sammen eller en og en?"
3. MB: "Der er bare en af jer der sidder med den (telefonen), det bestemmer I selv. Og så husk at tænke højt, hvis I ikke gør det skal jeg nok minde jer om det."
4. Mads: Skal vi gøre det i den rækkefølge der?
5. MB: "Ja, det gør I bare."
6. Mads: "Ok, registrer Annie workouten. Det er nok 'tilføj aktivitet', er det ikke?"
7. Anders: "Jo."
8. Mads: "Og det er nok under 'Girls' fordi det er en af pigerne."
9. Anders: "Ja."
10. Mads: "Hun var lige aller øverst."
11. Anders: "Så vælger vi hende"
12. Mads: "Beskrivelse af workout. 50, 40, 30, 20, 10 af double-unders og sit-ups."
13. Anders: "Vi skal bare skrive hvornår vi har lavet den."
14. MB: "Den interaktionsmulighed er der så ikke. I skal vide at det er ikke alle interaktionsmuligheder der er der."
15. Mads: "Men det vil man så selvfølgelig gøre, ikke?"
16. MB: "Jo. Så I kan bare sige hvad I havde tænkt jer at gøre nu."
17. Mads: "Jamen registrer datoen."
18. Anders: "Ja, dagens dato og om vi har lavet den RX eller ej. Det kan man vælge til og fra. Og så hvad det har taget i tid i timer, minutter eller sekunder. Forhåbentligt bruger vi ikke timer."
19. Mads: "Det er næsten unødvendigt, det med timer?"
20. Anders: "Og så tilføj workout og så kan man se nogle tidligere..."
21. Mads: "Så kan man holde øje med den, det er ligesom det der WodBox, det er fandeme smart, så kan man.. Bliver de interaktive de der grafer der? Så man kan se..."
22. MB: "Ja de kommer til at passe, det er bare en illustration af at..."
23. Mads: "Fedt, så kan man se om man bliver bedre".
24. Anders: "Burde den så ikke gå ned ad i tid?"
25. MB: "Hvad mener du med at den burde gå ned ad?"

26. Anders: "Altså grafen her nede?"
27. MB: "Grafen passer ikke på den."
28. Anders: "Nej, men det kommer den til... Så kan man sammenligne sig med de andre banditter her nede."
29. Mads: "CrossFit Aalborg Social, så kan man looke up, ligesom vi havde på væggen før..."
30. MB: "Hvad for en væg?"
31. Mads: "Altså her var tavlerne, så man kan gå ind og sammenligne sine egne tider på alle workouts'ene. Det er smart. Så folk opretter en profil? Er man automatisk registreret hvis du bruger app'en?"
32. MB: "Der kommer til at være en oprettelse, sådan at man kan registrere sig til CrossFit Social hvis man har lyst til at bruge det. Så det er ikke noget alle bliver nødt til."
33. Mads: "Så det er en separat funktion... Ok."
34. Anders: "Man kan sammenligne, det må så betyde at de andre ikke kan se den endnu, hvis man deler så kan andre se den. Skal vi prøve at dele?"
35. Mads: "Det er delt. Så skal vi finde vores offentlige brugerprofil."
36. MB: "I har ikke sammenlignet med en ven endnu."
37. Anders: "Nej, så skal vi sammenligne med CFAA Social.. Kan vi sammenligne med... Nej den er så ikke aktiv, men vi prøver at sammenligne med Jon".
38. MB: "Hvad tænker I om denne her funktion? Med at man kan sammenligne med en ven?"
39. Mads: "Det synes jeg er en fin funktion, hvis du har nogle du sammenligner dig med i den daglige træning, så, hvis jeg skal køre en workout på holdene, så finder jeg en på tavlen, som jeg ved er cirka samme niveau som mig og så er det den tid jeg arbejder for at slå. Det der, vil så være post-workout."
40. Anders: "Kan man godt, som bruger af det her, kunne Jon godt have valgt forinden det her, at sige at jeg ikke vil være sådan en Martin kan gå ind og sammenligne sig med mig?"
41. MB: "Ja, det vil være muligt at lave en profil, hvor man ikke deler noget, altså en lukket CrossFit Social, hvor man bare kan taste sine egne ting ind."
42. Mads: "Vil jeg kunne, før workouten, gå ind og så sige 'Nu vil jeg, Martin, køre 'Annie' og jeg ved at Jon kørte den i går. Jeg vil gerne se Jons tid, fordi så er det ligesom når jeg kigger på tavlen før en workout, kan du følge mig?"
43. MB: "Ja, der er en funktion, hvor man kan se sin vens træninger, hvor man kan se hvad han har registreret."
44. Mads: "Skide smart."
45. Anders: "Så man kan dele via Facebook, smart."
46. Mads: "Tilmeld dig en workout den 6/6 kl. 8, så skal vi nok helt tilbage."
47. Anders: "Tilmeld WOD. Mandag den 6/6. Der er en workout..."
48. Mads: "Klokken 8, der kommer en af mine venner – fedt nok. Jon igen."
49. MB: "Hvad tænker I om det?"
50. Mads: "Det er sguda skide genialt, at man kan, så skal man ikke.."
51. Anders: "Ok, det fjerner lidt af ens anden kommunikation, men det er i hvert fald nemmere, hvis man er sådan en der gerne vil træne med nogle af sine venner, at man kan holde track på hinanden på den her måde. Det kan i hvert fald lette noget kommunikation."

52. Mads: "Jeg tror, for dem der ikke benytter sig af Open Gym, tror jeg det er en rigtig god feature, hvis det er sådan at man er ny hernede, eller måske ikke kender så mange, så er det måske fedt at vide at hende Maiken, hun er ret sød, hende træne jeg med sidste gang, hun er her nede. At det måske er motivation til at få folk ud af døren, kan du følge mig?"
53. Anders: "Det er lidt svært at sætte sig ind i, hvis du skulle have et validt svar på om det vil motivere en til at træne, så skulle du nok spørge en anden slags træner hernede, du ved, en der er lidt nyere her nede."
54. Mads: "Vi kan godt finde ud af at tage ned og træne af os selv."
55. Anders: "Mind mig om WOD – det er fedt. Det kan den ikke."
56. Mads: "Det er helt genialt."
57. MB: "Hvad siger I til de funktioner der er her, hvor I er ved at tilmelde jer en WOD."
58. Anders: "Kunne det være Google-kalender i stedet?"
59. MB: "Ja, den skal laves om?"
60. Anders: "Fordi det er om man bruger det ene eller det andet"
61. Mads: "Og de fleste har koblet deres Google-kalender på deres iPhone."
62. Anders: "Mind mig om WOD 3 timer før, det vil nok ikke være så godt, når det er klokken 8 om morgenen. Så hvis man selv kunne sige: "Hvornår vil jeg mindes før", at det er en time før, for eksempel."
63. Mads: "jeg synes som udgangspunkt den skulle være 2 en halv time før, så har du 30 minutter til at kunne melde dig fra holdet uden at få bøde og så tillader du andre at kunne nå at melde sig på, der er jo det der 2 timers interval."
64. Anders: "Du er tilmeldt, tilføj til.. Det havde vi jo allerede."
65. MB: "Hvad synes I om de funktioner der er nu?"
66. Anders: Den her synes jeg overlapper med det, der var der før. Det der med at tilføje til kalender. Det lyder lidt af det samme."
67. Mads: "Jeg synes det her virker mere logisk, hvor der står "Nu er du tilmeldt WODen". Tilføj til kalender. Bop, så kan du klikke på den. Hellere det end at den står der, hvor det er et lille flueben. Det er fordi nu hvor jeg kigger på det, som bruger, jeg kan godt se logikken i det som I har valgt at gøre, men at skulle sidde og fedte med et lille flueben der nede, synes jeg kan være frustrerende, fremfor hvis der er en lidt større knap. Fordi jeg kan godt sidde nu, efter at have kørt en Fran og ryste på hænderne og så booke på i morgen klokken 8, fordi der ved jeg at du skal ned og træne og jeg vil gerne træne med dig, så kan jeg kraft edeme ikke ramme den der brette én."
68. Anders: "De andre knapper, dem savnede jeg før, der hvor jeg var inde og kigge på Annie, der tænkte jeg det var lidt underligt, hvis man skulle trykke tilbage, tilbage, tilbage. Der manglede lidt nogle hovedmenu-knapper løbende. Ligesom nu her, hvor man kan komme tilbage til start, det vil jeg gerne have."
69. Mads: "Man kunne godt have begge dele, du kan godt nede i bunden have en hvor der stod 'start', men stadig have mulighed for at gå en gang tilbage i stien."
70. Anders: "Er der mere vi skal?"
71. Mads: "Se, hvornår du er tilmeldt fremtidige WODs."

72. Anders: "Tilmeldinger."
73. Mads: "Tilmeldinger, ja."
74. Anders: "... Ville vi så trykke på. Og vi er tilmeldt tre fremtidige. Årh der er lang tid til."
75. Mads: "Føj træninger til kalender. Igen. Den er dobbelt igen. Hvad så hvis jeg har tilføjet den 7/7 men vil gerne tilføje de to andre og trykker? Kommer der så en dobbeltbooking i min kalender?"
76. MB: "Det skal så ændres."
77. Anders: "Påmindelse før start, det var så den der kunne være interaktiv".
78. Mads: "Det er fint der er en book ny træning her fra, fordi det vil sikkert tit være at man kommer ind her: "Hvad er det egentlig jeg har?", og så er det ud fra det man resonerer sig frem til, hov, jeg skal lige have en der også. Eller, en mindre."
79. Anders: "Hvordan framelder man sig nogle af dem her man kan se? Ville man så kunne gå ind og trykke på den enkelte og sige fjern igen?"
80. MB: "Det vil være en god funktion at have, at man kan framelde sig workouten.
81. Mads: "Ja, under tilmeldinger. Og ikke kun se dem. Jeg synes, det der med at tilføje træninger til kalender og påmindelser, når det har været en gang, og man forholder sig til det en gang, så synes jeg et eller andet sted at det er dobbeltkonfekt at det er der igen. Jeg synes muligheder er godt i de her apps, men for mange muligheder og for mange gentagelser bliver man også træt af at se på."
82. MB: "Hvad vil du synes, var bedst for dig?"
83. Mads: "Helt klart når man booker."
84. MB: "Lige når man har booket?"
85. Mads: "Ja, den der var der før – nu har du booket – vil du føje den til kalendere – bum, ja tak. Vil du have tilmeldinger x antal minutter før, ja tak. Og så kunne man ud fra dem her, sige at, der eksempelvis her ude var et lille ur der indikerede at workouten var tilføjet til kalenderen, og så hvis der var en du ikke havde tilføjet, så når du klikkede på den, så vil du kunne gå ind og tilføje den til kalenderpost, ligesom man kan afmelde den.
86. MB: "Så det er illustreret om den er tilføjet kalenderen eller ej, hvor man så har mulighed for at framelde sig."
87. Mads: "Ja, sådan på den enkelte workout. Det er fedt at muligheden er der, men det behøves ikke være der for hvert faneblad."
88. MB: "I får lige et minut til at kigge rundt på de andre funktioner."
89. Mads: "Øvelser, det skal vi kigge på."
90. MB: "Der kan jeg afsløre, at der er bænkpres den eneste..."
91. Mads: "Nå, så det er simpelthen et YouTube link eller hvad? Hvem laver de links? Er det bare random eller er det nogle her nede?"
92. MB: "Det er ikke besluttet, hvad vil I helst?"
93. Anders: "Altså, at de var forlinket, det skal være bestemt af appen hvad video man ser."
94. Mads: "Hvis man skulle lave det helt blæret, så skulle man tage en video af Mads Thimm for eksempel og Martin og så smide dem i noget CrossFit Aalborg tøj og så filme dem og så have en til at lave øvelsen og så få den anden til at forklare hvad standarden var, og så sige: "Det I så på app'en, det er CrossFit

Aalborgs standard". Ligesom til Beach Challenge, hvor vi lagde en video af Jonas Skov ud og så sagde: "Det her er en thruster, standarden på den her workout". Fordi så er der ikke nogen tvivl."

95. Anders: "Det er bare et stort arbejde, men ja, det vil være super fedt."
96. Mads: "Kæmpe stort arbejde."
97. Anders: "Det er fint der også er en søgefunktion."
98. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
99. Mads: "Jeg er helt vild med fonten, I har valgt at bruge. At det er enkelt på sådan en tegneserie-agtig måde. Det kunne måske godt være lidt større."
100. MB: "Teksten eller boksene?"
101. Mads: "Ja, knapperne."
102. Anders: "Knapperne."
103. MB: "Ja, jeg kan godt se at der blev klikket et par gange forkert. Hvad er I inde under nu?"
104. Anders: "Det er venners tilmeldinger. Det er fint, så kan man direkte tilmelde sig det, lige med det samme. Jeg kan sagtens se en relevans for rigtig mange."
105. Mads: "Jeg vil ikke bruge det, men jeg kan også sagtens se, hvor det vil være gavnligt."
106. Anders: "Se venners træning. Uha-da-da. Cykling."
107. Mads: "Sådan lidt Endomondo-agtigt. Smart. Hvordan vil det fungere, hvis jeg er venner med fire, der hedder Jon og den kun er registreret med fornavn? Vil jeg så kunne klikke på det navn der hedder Jon, og så ville der måske komme et lille profilbillede eller hans fulde navn? Jeg sad og tænkte om det var Jon A., Jon B., eller Jon C. Det er for eksempel mange her nede der hedder Mads."
108. Anders: "Så er der en der hedder sammenlign træning. Ja ok."
109. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
110. Anders: "Jeg synes sådan som principielt, at det der med at gå og sammenligne hele tiden, det er sådan... Ud fra et træningsperspektiv, der synes jeg ikke det er en god ide."
111. Mads: "Det er jo drivet for nogen. Det er jo op til den enkelte. Det er jo bare for at give muligheden for at..."
112. Anders: "Se rekordliste, det er så der det kører."
113. MB: "Hvad synes I om at kunne se rekordlister?"
114. Mads: "Det synes jeg er fint, det er igen, jeg tror der er mange der sidder og skuler op på tavlen og tænker hvad de andre gjorde det på."
115. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
116. MB: "Kunne du tænke dig at bruge den her funktion her nede? Hvis du skulle træne?"
117. Anders: "Hvis man kunne få den fusioneret med programmeringen her nede, vil det være smart. Den vil så helst ikke kunne blive offentliggjort før dagen. Det er jo her man virkelig kan sammenligne ting, for mange af dem der gider sådan noget, så kan det være en tavle, så kommer tavlen ned på telefonen."
118. Mads: "Hver dag tager de et billede af tavlen og lægger op. Det vil være mega fedt hvis den lå der, så du kunne gå tilbage og bladere i den."
119. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
120. Mads: "Det som Anders siger, med at kunne få tavlen ned på telefonen, det vil være nice. Digitalt."
121. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)

122. Anders: "Så skulle det kobles op med sine tilmeldinger, så man ikke kan se dagens træning før, det er det vi helst ikke vil have, at folk ved det før de kommer ind af døren. Så hvis du havde en tilmelding klokken syv, så skulle den først være tilgængelig klokken syv."
123. Mads: "Hvis ikke du har været her nede har du så fået en bøde... Det er for småt det der keyboard der."
124. Anders: "Ja, det er lidt småt."
125. MB: "Det vil så være standard keyboard."
126. Anders: "Indstillinger, nåå ja, så kan man begrænse... Ja. Det er godt man kan skelne mellem alle Social og sine venner."
127. Mads: "Hvis vi siger man er en lidt tyk dreng eller tyk pige, som er i gang, men som inden for sin egen personlige sfære vil dele de her funktioner men ikke er interesseret i at alle kan sidde og grine af en. Der skal være plads til alle."
128. MB: "Er det værdifuldt for jer, det her med at kunne tilføje en aktivitet og kunne gå tilbage og se jeres progression i den aktivitet."
129. Mads: "Ja, det er det. Der er rigtig mange hernede, ved jeg, der bruger de der apps, WodLocker og alt det hejs der. Det du også kunne lave, hvis man sad her nede, under øvelser for eksempel og sige, hvad skal jeg køre og så kommer der er en random workout ud fra nogle parametre, så kan man sige bum og så køre den."
130. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
131. Anders: "Så man kan lave sine egne WODs? Så skal man taste den manuelt?"
132. Mads: "Hvis nu der var en der hed 'Tidligere aktiviteter', og under det faneblad var der en der hed tilføj ny WOD eller tilføj ny begivenhed, så skulle det være sådan at når jeg har været her nede og køre en workout, jeg var på et hold og jeg var tilmeldt, så kunne jeg gå ind manuelt og så ville den så sige at workouten i dag var sådan og sådan, vil du tilføje din tid, så kunne man gøre det, kørte du den rx, så kunne man sige gem, og kunne gå tilbage og se den. Så kunne der være et punkt nede i bunden hvor der stod tilføj ny aktivitet og så kunne du sige 'løb 5 kilometer'. Gav det nogen mening?"
133. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
134. Anders: "Når man har været aktiv i mega lang tid, så bliver listen jo rigtig lang, det ved jeg ikke, at man kunne vælge et interval? Det kan man for eksempel på Netbank, en måned tilbage, en uge tilbage. Eller præcis kunne se hvornår man vil se fra og til."
135. Mads: "Ja, jo flere jo mindre overblik."
136. Anders: "Det var vist de funktioner."
137. Mads: "Sindssygt godt."
138. MB: "Tak for jeres tid."
139. Mads: "Selv tak."

Bilag 7.2 - Transskribering af prætest 2

Testbrugerne I prætest 2 er Anne Tilm og Marie Andersen, der er henholdsvis 23 og 24 år gamle. Anne T. har været medlem af CrossFit Aalborg i et år og Marie A. har i et halvt år. Anne Tilm vil i transskriberingen blive kaldt Anne, Marie Andersen vil blive kaldt Marie og undertegnede vil blive kaldt MB. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af prætest 2 kan findes i bilag 10 og varer 11 minutter og 51 sekunder.

1. MB: "Det jeg tænker vi gør, er at vi laver en tænke højt test, så der er en af jer der har telefonen. Det her er en prototype jeg har lavet, på en udvikling til CrossFit Aalborg applikation."
2. Anne: "Ja."
3. Marie: "Ja."
4. MB: "Det vil sige, at funktionerne er der alle sammen, men det er ikke alle ting man kan klikke på, fordi den er lavet hurtigt og... Men I kan se at der er mulighed for at klikke sig rundt imellem de forskellige funktioner. Så får I nogle opgaver I skal udføre og så er opgaven for jer at tænke højt, det vil sige at når der står at opgave et er at I skal registrere workouten Annie, så tænker I højt og siger: "OK, det tror jeg man gør der og der" så jeg ved om den er nem at finde rundt i. Så spørger jeg ind undervejs for at høre om I kan lide den og om I vil bruge den selv. Hvis I bare gider at tænke over det, så vil det være super."
5. Anne & Marie: "Ja."
6. MB: "Men jeg skal nok sige til undervejs hvis der er et eller andet."
7. Anne: "Yes."
8. MB: "Men, I går bare i gang".
9. Anne: "Ja, Annie workouten, jeg gætter det er den der 'tilmeldinger', nej registrer workouten 'Annie', skal jeg gå tilbage?"
10. Marie: "Så går vi tilbage. Det må være, ja. Altså øvelser... Nej."
11. Anne: "*Tilføj aktivitet.*"
12. Marie: "Nååh."
13. Anne: "Tilføj ny workout. Og så er det tilføj, ja. Nej det var forkert, det skulle være Annie."
14. MB: "Den ligger så ind under girls."
15. Marie: "Nååh ja."
16. MB: "Her er der så mulighed for, når I har lavet en workout, så kan I trykke jeres resultat ind når I har kørt den. Prøv at trykke på 'tilføj workout', så har I så mulighed for at holde styr på jeres træning og se jeres tidligere resultater. Hvad tænker I om det?"
17. Anne: "Det synes jeg er fint."
18. Marie: "Ja, ja, sådan man kan se om man bliver bedre. Ja"
19. MB: "Er det noget I kunne finde på at bruge?"
20. Marie: "Ja."
21. Anne: "Ja, man har da et formål med at komme her. Så ja, det gør en mere motiveret synes jeg, at man sådan kan se, at man bliver bedre."
22. MB: "Ja, motiveret til hvad, tænker du?"

23. Anne: "Altså til at komme her, så man kan se man bliver bedre. Det synes jeg i hvert fald er en stor motivation."
24. MB: "Super. Så skal I sammenligne jeres resultat med en ven."
25. Anne: "Ja, det må være under 'sammenlign med CFAA Social'."
26. MB: "Her er der så et internt vennesystem inde i den her applikation, hvor man kan tilføje sine venner nede fra centret så man kan sammenligne sine egne resultater med sine venners, hvis I prøver at klikke så sammenlign nede i bunden. Hvad tænker I om den her funktion, med at kunne se sine venners resultater og sammenligne sig selv med dem?"
27. Anne: "Det ved jeg ikke, jeg tror mere det er en drenge-ting."
28. Marie: "Det tænker jeg også."
29. Anne: "Jeg tror bare jeg tænker: "Jeg kommer for min skyld."
30. Marie: "Ja."
31. Anne: "Jeg behøver ikke sammenligne mig med andre. Det er nok ikke en funktion jeg vil bruge særlig meget..."
32. Marie: "Det er heller ikke noget jeg tror jeg vil bruge. Det tror jeg ikke."
33. MB: "Hvordan kan det være?"
34. Marie: "Jeg tror jeg vil blive deprimeret af at se at hun var meget bedre end mig, jeg tror man skal være fokuseret på sig selv."
35. Anne: "Ja. Og hvad man..."
36. MB: "Så den funktion med at kunne holde styr på sin egen træning, den vil I bruge?"
37. Marie: "Den vil jeg bruge."
38. Anne: "Ja. Jeg tror meget det er sådan hvis man er meget konkurrenceminded..."
39. MB: "Ja, lad os tage den næste på listen så."
40. Anne og Marie: "Find din egen offentlige brugerprofil."
41. Anne: "Der skal vi tilbage, tænker jeg."
42. Marie: "Den der..."
43. MB: "Hvorfor tænker I, det er den?"
44. Marie: "Fordi der er noget socialt... Noget bruger-noget, socialt."
45. MB: "Ok, ja. Prøv at klikke jer ind."
46. Anne: "Se din profil, ja."
47. MB: "Ud fra det I sagde før, vil I nok ikke være så interesseret i at have en offentlig profil, hvor folk kan se jeres resultater og så videre. Eller hvad tænker I der?"
48. Anne: "Altså, jeg tror at jeg vil være ligeglad med at folk så mine resultater, jeg tror bare mere, jeg har ikke en interesse i at skulle have det offentliggjort."
49. MB: "Hvad med dig?"
50. Marie: "Ja, det ved jeg ikke, jeg er ligeglad med om andre kan se hvad det er jeg.. Jeg vil bare ikke holde mig op mod andre. Jeg tror mere det er... Jeg tror jeg vil være for dårlig til at holde den (CFAA Social profilen) opdateret."
51. MB: "Den vil blive automatisk opdateret, hvis du holdte styr på din egen træning og satte den ind, så vil den stå..."

52. Marie: "Så vil jeg opdatere den, men jeg vil ikke gå ind aktivt og... Skrive at i dag har jeg gjort det, det og det."
53. MB: "Lad os tage de her andre funktioner under CFAA Social, hvis I lige klikker jer tilbage. Hvad tænker I om de forskellige funktioner der er her? Her har I mulighed for at se jeres venners tilmeldinger, hvad for nogle workouts de er på. Hvad tænker I om den funktion?"
54. Marie: "Det er fint nok, så kan man holde styr på om de andre har meldt sig til noget og så tænker man selv lige: "Argh, men, så kan jeg også". Det synes jeg faktisk... Ja."
55. MB: "Er det noget der vil motivere jer til at træne mere end I gør nu?"
56. Marie: "Ja."
57. Anne: "Ja, helt sikkert."
58. MB: "Hvordan kan det være?"
59. Anne: "Man har bare nemmere ved at hive sig selv af sted, hvis man ved at der kommer nogen man kender. Så er det bare nemmere at komme af sted. Især hvis det er noget man har nogle forpligtelser over for."
60. Marie: "Lige nøjagtigt."
61. MB: "Okay, prøv at klikke en gang tilbage. Hvad tænker I om at se jeres venners træning, altså at se hvis de har registreret en træning, hvad tænker I om det?"
62. Anne: "Jamen, ja. Igen er det ikke noget jeg vil bruge."
63. Marie: "Nej. Det er det ikke."
64. MB: "Okay, lad os springe den over så."
65. Marie og Anne: "Hehe."
66. MB: "Hvad med rekordliste? Prøv at klikke jer ind under 'se rekordliste'. Bænkpres er der, hvad siger I til..."
67. Marie: "Jeg tror det er meget motiverende."
68. Anne: "Ja."
69. MB: "Er det noget I vil bruge?"
70. Anne: "Jeg tror godt jeg kunne finde på og gå ind og se hvad rekorden er, men det er ikke noget jeg vil tænke over at bruge i min træning. Men det er da fedt for dem der er så minded og fokuseret."
71. Marie: "Ja, dem der virkelig går op i det. Så er det godt."
72. MB: "Super. Prøv at klikke en gang tilbage, så kan vi lave den næste opgave. Hvor kom vi til her, tilmeld dig en WOD den 6/6."
73. Marie: "Det må være den der."
74. Anne: "Ja, tilmeld WOD."
75. Marie: "Og så den 6/6 klokken 8."
76. MB: "Hvad synes I om den her funktion."
77. Marie: "Smart. Ja."
78. Anne: "Ja, den er smart. Det er nemt og lige ved hånden. Det fungerer fint."
79. MB: "Nu sagde I før, at I nok ville hive jer op af sofaen hvis..."

80. Anne: "Ja det er smart der lige står at, hvis jeg så hun var tilmeldt så bliver jeg også nødt til at gøre det. Hehe. Så er det også nemt at det er lige ved telefonen, så man ikke skal gå hen til en computer, så man får det gjort. Det er i hvert fald godt for mig."
81. MB: "Tror I, det vil motivere andre end jer til at træne mere end de normalt gør, hvis de ved hvornår deres venner træner?"
82. Anne: "Ja, hvis de har det lige som os."
83. Marie: "Ja."
84. Anne: "Det er bare nemmere at komme af sted hvis man har nogle at træne sammen med."
85. MB: "Ja. Hvad er den sidste opgave?"
86. Anne: "Se, hvornår du er tilmeldt fremtidige WODs..."
87. Marie: "Tilmeldinger."
88. Anne: "Ja... Det er også..."
89. MB: "Hvad synes I om at kunne få det ind på sin egen telefons kalender?"
90. Anne: "Det synes jeg er smart."
91. Marie: "Ja."
92. Anne: "Det synes jeg er rigtig fint."
93. Marie: "Ja, det er det. Kan man så afmelde sig der inde?"
94. MB: "Det er godt du siger det, fordi den funktion mangler nemlig at blive sat ind, så man kan afmelde sig, det er godt du siger det. Nu har vi snakket om det meste. Prøv I lige at klikke jer ud på startsiden. Der er den der hedder 'Øvelser', der er en øvelsesliste, tror I det er noget I kunne finde på at bruge? Der vil være en video af hvordan man laver den bestemte workout, en beskrivelse af den også ens resultater."
95. Marie: "Er det sådan til hjemmebrug?"
96. MB: "Det kunne det godt være, er det noget I kunne tænke jer at bruge?"
97. Marie: "Nej, ikke for mit vedkommende, nej, det tror jeg ikke."
98. Anne: "Måske, jo. Hvis det nu lige var en søndag eftermiddag og man kunne gøre det derhjemme, så tror jeg godt jeg kunne finde på at gøre det. Ja."
99. MB: "Så har jeg nogle generelle spørgsmål. Var det nemt at finde rundt i applikationen. Nu havde I lidt bøvvl med den, til at starte med."
100. Anne: "Jo. Det synes jeg."
101. Marie: "Ja, meget overskueligt og der står jo hvad det er."
102. Anne: "Ja."
103. MB: "Var der nogle knapper, hvor I var i tvivl om hvad de gjorde?"
104. Anne: "Så var det nok den der 'tilføj aktivitet', ja, lidt."
105. Marie: "Det var den med at man skulle registrere. Ja, det var den forvirrede mig. Jeg synes resten, det er ligetil og nemt at finde rundt i."
106. MB: "Det var alt jeg havde. Med mindre I har noget her på falderebet, nogle funktioner I synes der manglede?"
107. Anne: "Neeej."

108. Marie: "Så skulle det være det med at man kan framelde sig en træning, ellers så synes jeg den er meget nem og overskuelig."
109. Anne: "Ja, det er smart at man kan se sin træning og se hvor meget man egentlig kommer afsted."
110. Marie: "Ja."
111. MB: "Super, jamen tak for hjælpen."
112. Anne og Marie: "Velbekomme."

Bilag 8 – Transskribering af brugertests

Bilag 8.1 - Brugertest 1

Brugertest med testbrugeren Maiken Valgaard Hansen, 24, der har været medlem af CrossFit Aalborg i to år. Maiken Valgaard Hansen vil herefter blive omtalt som *Maiken* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 1 kan findes i bilag 10 og varer 9 minutter og 2 sekunder.

1. MB: "Okay, så du må ikke klikke dig ind på noget endnu, så finder jeg lige opgaverne til dig. Her er dine opgaver, du behøver ikke skynde dig, du skal bare gøre det du ville gøre, for at nå disse opgaver, og så tænke højt samtidig."
2. Maiken: "Okay. Jeg læser lige dem her."
3. MB: "Du siger bare til. Det vigtigste er bare at du tænker højt, og begrundet, hvorfor du klikker de forskellige steder."
4. Maiken: "Øh, den der tror jeg ikke ved, hvor jeg kan finde."
5. MB: "Hvad for en?"
6. Maiken: "Den der nummer fire."
7. MB: "Ved du hvad, det finder vi ud af, når vi kommer der til. Skal vi starte med ettern, så sætter jeg tiden i gang."
8. Maiken: "Har du sat den til?"
9. MB: "Ja. "
10. Maiken: "Registrer workouten 'Annie'. Det tror jeg er inde i 'tilføj aktivitet'. Og så skal jeg gå ind under *girls*, fordi det er en pige. Og så trykker jeg på 'Annie', og så tilføjer jeg dato, tid og hvad resultat jeg har fået. Yes. Og så trykker jeg tilføj workout."
11. MB: "Hvad tænker du, når du ser den her side?"
12. Maiken: "Så tænker jeg, at jeg kan se mine tidligere resultater og se om jeg har forbedret min tid på Annie."
13. MB: "Er det noget, du godt kan lide?"
14. Maiken: "Ja, det er fint. Det er jo en log bog, så er jeg fri for at skrive det i papirform, og så glemmer jeg det ikke."
15. MB: "Lad os se den næste her, så skal du sammenligne resultatet med en ven."
16. Maiken: "Det kunne jeg se, at jeg kunne inde i den der, så går vi lige tilbage. Der står, sammenlign med CrossFit Aalborg Social. Så går jeg ud fra at jeg kan gå der ind og sammenligne med nogle af mine venner."
17. MB: "Ja, prøv at klikke dig der ind så."
18. Maiken: "Så kan jeg se at der er tilføjet nogle personer."
19. MB: "Jeg har valgt Jon til at start med, så den kan ikke.. Den vil være sådan, at man kan vælge hvem, man vil sammenligne sig med. Men prøv at trykke sammenlign. Hvad tænker du om den her funktion, med at man kan sammenligne med en ven?"

20. Maiken: "Altså umiddelbart er det fint nok, jeg er bare ikke så stor fan af konkurrence, men den anden. Jeg ser kun konkurrence for mig selv, men jeg tror at andre vil få brug af det."
21. MB: "Du kan bedre lide at holde styr på din egen træning?"
22. Maiken: "Ja."
23. MB: "Prøv at gå tilbage og se, om du kan finde den her offentlige profil."
24. Maiken: "Øh ja, jeg tænker den er under CrossFit Aalborg Social.@"
25. MB: "Ja, hvorfor tænker du det?"
26. Maiken: "Øh, det ved jeg virkelig ikke. Fordi den ikke kan være inde under de andre kategorier. Så kan jeg så se min profil, kan jeg se. Den synes jeg ser fin ud, man kan skrive sine maks løft i den og maks tider på løb og sådan noget, det synes jeg er fint."
27. MB: "Ja, du kan bare hoppe videre til den næste."
28. Maiken: "Tilmeld dig en WOD, det går jeg ud fra er under 'tilmeldinger', så jeg trykker på 'tilmeldinger' og så trykker jeg den 6/6 klokken otte."
29. MB: "Jeg kan så fortælle dig, at det ikke er under der."
30. Maiken: "Nå, ej. Det var mig der læste forkert. Jeg går ud fra det er inde under tilmeldinger og så trykker jeg på den 6/6 2013 og så kan jeg trykke på klokken otte."
31. MB: "Hvad synes du om den her funktion, med at du kan se hvem af dine venner, der er tilmeldt de forskellige WODs?"
32. Maiken: "Det synes jeg er en fin funktion."
33. MB: "Er det noget du kunne finde på at bruge?"
34. Maiken: "Ja, det kunne jeg nok godt. Ja. Det er en fin funktion, synes jeg."
35. MB: "Super. Nu skal du se, hvornår du er tilmeldt fremtidige WODs."
36. Maiken: "Ja, så går jeg så ind under tilmeldinger, så kan jeg så se, hvilke workouts jeg er tilmeldt."
37. MB: "Du sagde, at du er mest ude i, at sammenligne dig med dig selv, hvad synes du om den her ide, med at have en applikation, der kan holde styr på dine tider og hvor du kan se hvad du har lavet af aktiviteter?"
38. Maiken: "Det synes jeg, som sagt, er super godt, fordi så er man fri for at skrive det ned i en bog, det synes jeg fungerer rigtig fint."
39. MB: "Det med at se, hvornår dine venner er tilmeldt workouts, det sagde du at det ville du måske selv bruge, tror du det er noget andre også vil bruge?"
40. Maiken: "Højst sandsynligt. Jeg kunne forestille mig, at der er mange der aftaler hvornår de skal ned og træne, så det er et eller andet sted en meget god funktion."
41. MB: "Var det nemt at finde rundt i den her applikation?"
42. Maiken: "Umiddelbart."
43. MB: "Var der noget tidspunkt, hvor du var i tvivl om, hvad knapperne gjorde?"
44. Maiken: "Ja, men det var fordi jeg trykkede før jeg læste, hvad der stod."
45. MB: "Giver de mening, knapperne?"
46. Maiken: "Ja, det synes jeg. De minder om hjemmesiden i forvejen, så det virker..."
47. MB: "Der er en funktion her, hvor du kan se de forskellige øvelser, er det noget du vil bruge?"

48. Maiken: "Jeg tror ikke, jeg kommer til at bruge det, fordi jeg kender alle øvelserne, men jeg er sikker på at andre... Der er så mange øvelser i CrossFit."
49. MB: "Ja."
50. Maiken: "Og jeg ved, at jeg har brugt YouTube førhen, så jeg ved at det er noget, der vil blive brugt."
51. MB: "Ja. Den her ide om at... Under det her CrossFit Social, hvor du kunne se dine venners træning, den var du ikke så meget på, så den springer vi over. Det med, at der er en rekordliste, hvad siger du til den?"
52. Maiken: "Den synes jeg egentlig er fin, vi har jo haft det her nede, på tavlen. At det kommer der ind og stå, synes jeg er en god ide. Jeg ved ikke hvor meget, det vil blive brugt, men..."
53. MB: "Det er så noget du vil bruge, eller?"
54. Maiken: "Det kommer vel automatisk her ind, når jeg skriver mit løft ind? Eller skal jeg ind og tilføje det?"
55. MB: "Nej, det kommer automatisk ind, så du kan se hvad plads du er på den her rangliste."
56. Maiken: "Det er sjovt at se, men jeg ved ikke, hvor meget jeg vil bruge det. Jeg tror at der er rigtig mange der vil bruge det."
57. MB: "Der er nogle andre funktioner under det her CrossFit Social, dem har vi faktisk gennemgået. Så du er ikke så vild med den her ide om at have sådan et fællesskab, hvor du har venner inde i det her fællesskab, som du kan sammenligne dig med og se, hvornår de er tilmeldte?"
58. Maiken: "Jo, det er jeg nok. Men jeg synes bare. Jeg er meget individuel i min træning og jeg synes ikke man skal sammenligne sig med hinanden, jeg synes man skal sammenligne sig med sig selv. For også man undgår, at det hele handler om at være bedre og hurtigere og stærkere i forhold til andre."
59. MB: "Men ideen om at holde styr på sin egen træning. Den vil du bruge?"
60. Maiken: "Ja, det vil jeg."
61. MB: "Så du kan se din progression og ja."
62. Maiken: "Ja, jeg har allerede en app, hvor jeg skriver ind, så ja, det vil jeg bruge."
63. MB: "Kunne du forestille dig, at bruge den her i stedet for, hvis den her også kunne booke workouts og så videre, så kun bruge den her?"
64. Maiken: "Ja, det tror jeg."
65. MB: "Er der nogle funktioner den anden har, som den her, ikke har?"
66. Maiken: "Jeg ved ikke om workoutsene står beskrevet her i?"
67. MB: "Det gør de."
68. Maiken: "Ja, så tror jeg ikke der er ret meget forskel."
69. MB: "Super. Jamen tak for hjælpen."
70. Maiken: "Selv tak."
71. MB: "Det var super."

Bilag 8.2 - Brugertest 2

Brugertest med testbrugeren Simon Mølholm, 27, der har været medlem af CrossFit Aalborg i et halvt år. Simon Mølholm vil herefter blive omtalt som *Simon* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 2 kan findes i bilag 10 og varer 17 minutter og 19 sekunder.

1. MB: "Det er en tænke højt test, det vil sige at du får nogle opgaver, jeg har seks forskellige opgaver du lige kan læse."
2. Simon: "Altså det er de muligheder der er i app'en?"
3. MB: "Det er nogle af mulighederne dem der, men jeg tænker vi kan gøre sådan at du gennemfører de opgaver her, og så er tanken at du skal tænke højt imens, så jeg kan finde ud af om det giver mening, den måde jeg har designet den her på. Sådan, hvis du skal registrere workouten 'Annie' så siger du: "Der tror jeg, at jeg skal klikke ind på det og det, på grund af det og det. Og her tænker jeg så jeg skal klikke videre og sådan og sådan."
4. Simon: "Okay, på den måde."
5. MB: "Ja, så jeg finder ud af om det er naturligt for dig at klikke på de forskellige ting."
6. Simon: "Så hvis jeg skulle registrere workouten 'Annie'?"
7. MB: "Du kan prøve at tage den her i hånden, så kan du bare... Starte når du vil."
8. Simon: "Hold kæft mand, der vil jeg umiddelbart tage 'øvelser'."
9. MB: "Der kan jeg så fortælle dig at der kan du ikke gøre det under."
10. Simon: "Så er det tilmeldinger. Nej, tilføj aktivitet."
11. MB: "Ja, prøv at klikke ind. Du har lige kørt Annie der nede og så taster du den ind. Hvad tænker du, nu er du inde under 'Annie'. Her har du mulighed for at trykke datoen og tiden ind."
12. Simon: "Ja, jamen det er let og overskueligt. Umiddelbart den første her ude, den synes jeg virker uoverskuelig. Hvad er det lige man skal taste sig ind under for at komme ind til de her... For at komme ind til Annie. Fordi det kunne lige så godt være en aktivitet som det kunne være en øvelse."
13. MB: "Du har ret, det er jo faktisk en øvelse, så man burde kunne taste den ind den vej rundt."
14. Simon: "Enten præciser det lidt bedre, eller. Det tænker jeg umiddelbart."
15. MB: "Ja. Prøv at klikke dig ind på Annie igen, så ser vi... Så skal du finde dine tidligere tider, det gør du under 'tilføj workout' i bunden. Hvad synes du om den funktion med at kunne se dine tidligere tider på en workout."
16. Simon: "Det er genialt, at man kan holde styr på... Det er noget af det jeg savnede lidt mere i den tidligere app. Det var at man havde en funktion i forhold til ens workout, så det der med at man kan se sine tidligere tider og det med at man kunne taste sine maks ind i forskellige løft? Nu der har jeg en note på min telefon, men det vil jo være fantastisk her og også det man kunne, nu ved jeg ikke om det er muligt, men at så man kan sammenligne sin 'Annie' med andre."
17. MB: "Prøv at klik ind på 'tilføj' igen, så kan du se der."
18. Simon: "Sammenlign med CFAA."

19. MB: "Prøv at klikke dig derind og sig hvad du synes. Her kan du vælge hvad for en ven, du vil sammenligne dig med. Ideen er at der er lavet en funktion der hedder CFAA Social, hvor du kan tilføje venner inde."
20. Simon: "Ligesom Facebook."
21. MB: "Ja, så du har et lukket samfund."
22. Simon: "Det er sjovt, jeg tænkte nøjagtigt det samme. At det var mærkeligt at der ikke var mere socialt derinde, også med et forum hvor man kunne give hinanden kostråd eller gode råd til hvor man kan købe nogle billige sko, eller hvis der er en der har et par gamle sko han vil sælge i et forum. Det kunne måske ligge inde under CFAA Social. Et eller andet forum eller. Sådan hvor man kan slå op, hvem kommer til workout klokken 15."
23. MB: "Ved du hvad, nu har du sammenlignet dine resultater med en ven og der har vi snakket om. Vi kan tage dem her, så kan vi snakke om det her bagefter."
24. Simon: "Det er fint nok."
25. MB: "Prøv at finde den her offentlige brugerprofil."
26. Simon: "Det må så være inde under CFAA Social."
27. MB: "Prøv at klikke dig ind under profilen her i toppen. Hvad synes du om den ide med at have sin egen profil?"
28. Simon: "Kanon, her kan man så se mine rekorder i bænkpres. Det er perfekt det her, det er pisse fedt."
29. MB: "Er det noget du kunne tænke dig at bruge og se andres..."
30. Simon: "Ja, specielt... Jeg vil nok bruge det til dem jeg sammenligner mig med her nede, som jeg træner på nogenlunde niveau med. Det er klart, jeg kan ikke sammenligne mig med en der har trænet CrossFit i... Det kunne også være sjovt at se, hvad har en af dem der har trænet her nede i to år, hvad løfter han egentlig? Hvad kan han lave en 'Annie' på, det synes jeg også er en fed ide. Egentlig også, er der en beskedfunktion her i?"
31. MB: "Nej, er det noget du måske kunne savne?"
32. Simon: "Det kunne da også være meget sjovt. Ja enten et *board* eller en chatfunktion. Det tror jeg også kunne være... For at gøre det mere socialt, altså?"
33. MB: "Jeg er helt enig. Prøv at tilmelde dig en WOD der den 6/6. Der trykkede du så på 'tilmeld WOD' lige til at start med, så det var..."
34. Simon: "Det giver sig selv, det er meget, den giver sig selv. Det er helt overskueligt, sal A og B, det fungerer ligesom på hjemmesiden. Førhen der lå de hulter til bulter herinde, altså sal A og B, så det der med at du kan vælge sal A og B og så gå ind under dagen, det synes jeg fungerer skide godt."
35. MB: "Super. Prøv at klikke på den øverste. Hvad synes du om den her funktion, med at du kan se..."
36. Simon: "Helt... Fantastisk. Det er lidt det jeg har eftersøgt med at man... Der kan du så se om en af dine venner er tilmeldt. Det er fint nok."
37. MB: "Er det noget der vil motivere dig til at træne mere?"
38. Simon: "Det vil ikke motivere mig til at træne mere, men det vil nok motivere mig til at tage klokken 10 hold for eksempel, så tager jeg lige den time senere eller tidligere, fordi så er der en jeg kender her hernede. Måske også en funktion, hvor man kunne se hvem instruktøren er?"
39. MB: "Ja."

40. Simon: "Fordi når man har været her nede i et stykke tid, så kender man de forskellige instruktørers måde at varme op på. Selve WODen er jo den samme, men der kan godt være nogle dage hvor jeg tænker: "Nej, løb det magter jeg sgu ikke i dag". Og det ved jeg for eksempel at Steffen, han sætter en ud på løb hver gang. Altså på andre dage, i dag der kunne jeg godt bruge noget løb og sådan."
41. MB: "Ja, en instruktøroversigt, det vil være super."
42. Simon: "Ja. Generelt også en oversigt over hvad der er af instruktører hernede. Eller hvem der er."
43. MB: "Ja, sådan..."
44. Simon: "Ja, en liste. Det kunne man lave over instruktører."
45. MB: "Ja, sådan man kunne læse om dem..."
46. Simon: "Ja, sådan noget der."
47. MB: "Prøv at klikke ind, hvor man kan se sine tilmeldinger."
48. Simon: "Det kunne jeg forestille mig, var her inde under. Nej vent lige, det var så tilmeldinger."
49. MB: "Der kan du så se hvilke tilmeldinger du har."
50. Simon: "Når der står 'tilføj træning til kalender', er det så min kalender på telefonen?"
51. MB: "Ja."
52. Simon: "Glimrende idé."
53. MB: "Så det gav mening, at det var til din telefons kalender?"
54. Simon: "Ja."
55. MB: "Hvad synes du om den ide om at app'en gemmer dem på din telefons kalender?"
56. Simon: "Det er en genial ide, jeg plejer jo at sidde manuelt og kode dem ind."
57. MB: "Ja, efter du har brugt deres app til at booke..."
58. Simon: "Ja. Det med at man bare – smask – så er den inde, det er en god idé."
59. MB: "Super. Lad os prøve at komme tilbage."
60. Simon: "Påmindelse er egentlig også..."
61. MB: "Hvad synes du om den?"
62. Simon: "Idéen med at påminde tre timer før start er egentlig en god ide, men spørgsmålet er om man selv - kan indstille den?"
63. MB: "Ja."
64. Simon: "Altså, så man kunne sige at det skulle være en time før, eller en halv time før. Et eller andet, altså."
65. MB: "Hvad synes du om de forskellige funktioner, prøv at klikke dig ind under CrossFit Social... Er det noget du kunne finde på at bruge? Der er så en rekordliste."
66. Simon: "Jo, det synes jeg, det synes jeg... Kan man ikke køre ned eller hvad? Det synes jeg er en fantastisk ide, det skal bare være så man selv kan vælge, altså der skal være nogle privatindstillinger af en slags. Det kan godt være min rekord i et eller andet, den er jeg ikke helt stolt over. Så skal det være at jeg selv kan vælge om det er en andre kan se eller ej, synes jeg."
67. MB: "Prøv at klikke ind under indstillinger, det er sjovt du siger det... Jeg har gjort sådan, at man selv kan bestemme. Du kan have en fuldt offentlig profil, så alle kan se hvad for nogle workouts du tilmelder dig og alle dine resultater og så videre og du kan også lave en privat en. Hvad synes du om den funktion?"

68. Simon: "Den synes jeg er fin nok, jeg tænker mere sådan at du kan gå ind et sted under indstillinger og vælge specifikt hvad for nogle du... Jeg ved ikke om det bliver for..."
69. MB: "Ja så når du er ved at tilføje en aktivitet for eksempel Annie, så kan du vælge at den skal være privat."
70. Simon: "Ja, den skal være privat..."
71. MB: "Ok, det kan jeg godt følge dig i."
72. Simon: "Også hvis jeg gerne vil gemme Annie, gemme min tid, men at jeg ikke har lyst til at den skal være offentlig, så kan jeg gøre den offentlig senere. Men den der funktion med at man får besked når ens venner tilmelder sig en WOD, den synes jeg er genial."
73. MB: "Ja, er det noget du vil bruge?"
74. Simon: "Ja, det tror jeg godt jeg kunne finde på."
75. MB: "Du vil ikke have noget imod at få en pop-up besked på din telefon når din ven tilmelder sig en workout?"
76. Simon: "Nej."
77. MB: "Vil det motivere dig til at træne mere end du måske gør i forvejen, hvis du fandt ud af..."
78. Simon: "Nu træner jeg fem gange om ugen, men nej, det tror jeg ikke. Igen, jeg tror måske det vil flytte mine tidspunkter lidt. Jeg kunne forestille mig for andre der måske ikke træner så meget, eller har lidt sværere ved at motivere sig, der vil det være en god motivationsfaktor."
79. MB: "Ja."
80. Simon: "Måske også en check-in funktion? Sådan man kan se, hvem der er nede og træne nu."
81. MB: "Ja, en liste over hvem der var på de forskellige hold?"
82. Simon: "Ja, eller hvem der bare er i træningscentret, altså dem der træner WOD eller open WOD, hvem er hernede, så når du kommer ned i træningscentret... For eksempel når du checker ind, nede på computeren, jeg ved ikke om det kan sættes sammen, men. Jeg ved ikke hvad muligheder der er, så jeg siger bare noget."
83. MB: "Ja, det er helt fint."
84. Simon: "For eksempel, når du checker ind på computeren, så kan du automatisk se på app'en at de og de personer er her nede nu."
85. MB: "Jeg er helt med."
86. Simon: "Så man kan se, hvem der er her nede og man kan se hvem der er her nede til en open WOD eller hvem der træner her nede for sig selv, sådan en check in funktion af en slags."
87. MB: "Savner du muligheden for at gøre noget bestemt i den her applikation? Nu har vi snakket om nogle ting, men er der nogle ting du ikke har nævnt?"
88. Simon: "Altså den gamle den opfyldte jo også alle muligheder, alt hvad der var af, altså sådan. Funktionaliteten var jo fin, du kunne melde dig til og du kunne melde dig fra og sådan noget. Og det er sådan det vigtigste, så var der det der med det sociale, det synes jeg er fantastisk, at det er kommet ind, at man kan bruge den til at holde øje med dine PR og sådan noget, det er fantastisk. Rigtig smart. Fordi det gør at, det samler alle ting i én app i stedet for at – nu har jeg en WOD app, så har jeg CrossFits app og så har jeg en note på min telefon også, og så skal man også selv sidde og kode ind i kalenderen. Det her med at det er mere samlet ét sted, det synes jeg det er smart."

89. MB: "Var det nemt at finde rundt i applikationen? Du nævnte lidt om nogle problemer med fronten her."
90. Simon: "Ja det der med at finde 'Annie', den er måske lidt, den kræver lidt. Altså, det finder du jo hurtigt ud af, kan man sige. Altså umiddelbart sådan, så nej. Det der er vigtigst, der er igen det med at tilmelde WOD, jamen det ved jeg er der, og hvis jeg nu tænkte mig lidt om vidste jeg også at 'tilmeldinger' det var de WODs jeg havde tilmeldt mig. Mine tidligere træninger, hvad er det så?"
91. MB: "Det er så det med at du kan holde styr på din træning. Hvad synes du om den funktion?"
92. Simon: "Bliver det automatisk ført over?"
93. MB: "Ja, hver gang du registrerer en træning, så vil den..."
94. Simon: "Når de sætter en WOD op her nede med at der er for eksempel dødløft på onsdag i næste uge, så når onsdagen har været forbi, er det så sådan at jeg kan gå ind og se at okay onsdag i sidste uge der lavede vi dødløft? Eller hvad? Jeg skal selv kode det ind?"
95. MB: "Du kan så lave dine egne workouts, du kan se her... Der kan du lave din egen, en ny WOD her, hvor du selv vil kunne trykke ind hvad du har gjort."
96. Simon: "Ja okay."
97. MB: "Tænker du på at det kunne være fedt, hvis den var tilgængelig, den workout der var på tavlen der nede."
98. Simon: "Ja, præcis. Så du kunne gå ind og se en tidligere WOD, altså den der har været der onsdag i sidste uge for eksempel."
99. MB: "Hvis du har tastet den ind, kan du gå tilbage og se den..."
100. Simon: "Ja."
101. MB: "Mener du så at det vil være fint at have den funktion at du slap for at taste den manuelt ind, så den var klar."
102. Simon: "Det er jo dovenskab, men også for sjov skyld: "Hvad fanden var det nu vi trænede sidste uge?". Lige for at kunne gå tilbage."
103. MB: "Det vil man så kunne gøre under de her tidligere træninger, det vil man så kunne gøre der inde. Der er der så både en listeform og en kalender..."
104. Simon: "Det er så stadig kun dem jeg selv har tastet ind."
105. MB: "Du kunne godt tænke dig at se hvad de andre har fået under..."
106. Simon: "Bare det med at man kunne se WODen i sidste uge, kørte vi meget... Bare det at jeg kan gå ind og se hvad vi kørte i sidste uge. Så man kan se det tidligere... Hvad er jeg gået glip af?"
107. MB: "Er der mere du tænker.. Noget du har tænkt over, i forhold til hvad for nogle funktioner der er, er der noget du mangler?"
108. Simon: "Jeg synes faktisk det er en mega god app, umiddelbart så tænker jeg de er lidt små måske? Nu har jeg store tommelfingre – sådan man er sikker på at man rammer det rigtige. Den skal være lidt mere pensionist-venlig. Generelt er de meget små, synes jeg. Så synes jeg det er bedre at lave færre, så du skal køre lidt op."
109. MB: "Ja."
110. Simon: "Men god app egentlig, overskuelig, og der er ikke for meget bling-bling over den. Det kan jeg faktisk også godt lide."

111. MB: "Så du ville ikke have noget imod at den var sådan her?"

112. Simon: "At den var sådan rent sort/hvid og at det kun var det her, at der ikke var nogen kæmpe ændring på den, det ville ikke genere mig, det synes jeg faktisk vil være positivt fordi jeg synes... Sådan en app som den her, det vil være rent funktionalitet for mig. Jeg vil være ligeglad med alt muligt fancy. Så det der med at den er funktionel, det betyder mere for mig, end at den har et eller andet smart grafisk. Jeg synes faktisk, det med at det er tegnet med en tusch sådan hurtigt, det synes jeg faktisk er lidt fedt, lidt specielt sådan."

113. MB: "Ja."

114. Simon: "Var det det?"

115. MB: "... Ja. Tusind tak for hjælpen."

Bilag 8.3 - Brugertest 3

Brugertest med testbrugeren Chris Jensen, 21, der har været medlem af CrossFit Aalborg i to år. Chris Jensen vil herefter blive omtalt som *Chris* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 3 kan findes i bilag 10 og varer 14 minutter og 42 sekunder.

1. MB: "Du kan bare sætte dig her, det gjorde vi før, hvor det fungerede fint. Det er en tænke højt test. Nu skal du ikke klikke rundt i den, men det handler om at du skal tænke højt. Jeg giver dig nogle opgaver, du skal udføre, og så skal du så tænke højt. For eksempel læser du den op og siger: "Registrer workouten 'Annie', så skal du sige: "Jeg klikker der og der, fordi at jeg tror at der og der kommer der"", og så spørger jeg dig ind til de funktioner der er."
2. Chris: "All right."
3. MB: "Det her er en prototype, så alle funktioner er ikke tilgængelige, den er meget groft skitseret, som du kan se. Det er ikke alle ting, der er lavet i den, men alle funktionerne er der, så du kan se hvad den kan."
4. Chris: "Super. Skal jeg bare..."
5. MB: "Ja, gå du i gang med den første."
6. Chris: "Så vil jeg vælge tilføj aktivitet, kunne jeg tænke mig"
7. MB: "Ja, prøv at klikke der. Hvad tænker du nu?"
8. Chris: "Jeg tænker, det er meget forvirrende for mig."
9. MB: "Hvorfor?"
10. Chris: "Jeg havde måske regnet med, at der stod workout, men er det aktivitet eller hvad?"
11. MB: "Den er så under 'girls', fordi 'Annie' er en girl, men du vil også kunne søge. Kunne du finde på at bruge søgefunktionen så?"
12. Chris: "Det havde jeg nok gjort her, ja."
13. MB: "Men du havde umiddelbart troet, at den var under aktiviteter?"
14. Chris: "Ja, jeg ved ikke lige hvad jeg tænkte der, ja."
15. MB: "Det er godt, bare sig al den tvivl du har, sig det højt. Fordi jo mere du er i tvivl om, jo bedre bliver den i den sidste ende."
16. Chris: "Jeg kan godt se, at det er meget smart det her. Jeg tror bare lige her første gang kiggede efter en der hed 'workout' måske. Det havde været nemmere for mig."
17. MB: "Ja, hvad tænker du om den her funktion?"
18. Chris: "Jeg synes det ser rigtig flot ud."
19. MB: "Det her er bare lavet for at illustrere, at du kan trykke dato og din tid ind her."
20. Chris: "Det ser super fint ud."
21. MB: "Prøv at klik på tilføj workout, så kan vi se hvad du synes."
22. Chris: "Så er det fra tidligere eller hvad? Virkelig fedt."
23. MB: "Hvad synes du om den funktion, hvor du kan se, hvornår og hvad du har trænet før?"
24. Chris: "Altså det har jeg virkelig brug for nu, fordi jeg glemmer det virkelig. Jeg kan ikke huske hvad de forskellige tider og mine løft."
25. MB: "Hvad gør du lige nu? Holder du styr på det, eller er det noget du gerne vil gøre?"

26. Chris: "Det skal jeg til, det har jeg ikke gjort tidligere, men en dag som i dag hvor vi kører Total, det skal jeg huske. Det er godt at huske, så man kan se om man forbedrer sig, det er vigtigt. Helt sikkert."
27. MB: "Prøv at sammenlign resultat med en ven."
28. Chris: "Øøh, sammenlign."
29. MB: "Det er så det her CFAA Social, det er en social funktion, hvor man kan sammenligne sig med sine venner. Du kan holde styr på din egen træning i den her applikation, men du kan også sammenligne dig med dine venner. Her har den så valgt at du vil sammenligne din tid med Jon – prøv lige at klikke nede i bunden. Hvad synes du om det her med at du kan sammenligne dig med venner du har tilføjet?"
30. Chris: "Det er super fedt, det tror jeg vi kan have meget sjov med, mig og mine kammerater, der kommer her nede."
31. MB: "Du kan allerede mærke, at det er noget du vil bruge, nu?"
32. Chris: "Ja, helt sikkert. Jeg synes, det er altid sjovt at have, selvom man ikke siger det, konkurrence i CrossFit, der er lidt, du ved. Man skal gerne måle sig lidt med de andre og se. Så helt sikkert."
33. MB: "Så det er noget du vil bruge?"
34. Chris: "Ja, ja. Helt sikkert."
35. MB: "Lad os prøve at finde din egen offentlige brugerprofil."
36. Chris: "Skal jeg så tilbage til startside eller hvad? Er det bare...? Find din offentlige profil, er det der?"
37. MB: "Ja det er det. Her har du så det her CFAA Social, hvor du kan se.. Prøv at klikke øverst her, for at se... Hvad synes du om ideen med at have din egen profil med billede og de forskellige rekorder på de forskellige løft?"
38. Chris: "Super. Er det så tilgængeligt for alle, eller er det kun mig selv?"
39. MB: "Det kan du faktisk selv bestemme, det kan vi lige tage hurtigt. Der er en funktion der hedder indstillinger, hvor du kan vælge om din profil er tilgængelig for alle, for dine venner eller om den er fuldstændig lukket."
40. Chris: "Cool."
41. MB: "Kunne du finde på at bruge den, så den var tilgængelig for alle?"
42. Chris: "Ja, ellers er der jo ikke en grund til at have den, tænker jeg. Så helt sikkert. Men jeg ved ikke, altså skal den være tilgængelig for alle her inde, for at jeg kan sammenligne mine resultater inde i den sidste der?"
43. MB: "Det kan jeg ikke lige svare på lige nu."
44. Chris: "Fordi, jeg tror jeg vil være lidt ligeglad. Det ved jeg sgu ikke. Jeg synes, det med at man kan sammenligne sine resultater med andre er virkelig fedt, men jeg tror det her er lidt ligegyldigt for mig. Det der med at man kan se profilbilleder..."
45. MB: "Prøv at tilmelde dig en WOD den 6/6 kl. 8. Der klikkede du bare direkte ind, det gav meget sig selv der? Hvad synes du om den funktion, med at man kan se, hvornår sine venner er tilmeldte?"
46. Chris: "Super fedt."
47. MB: "Er det noget du kan finde på at bruge, det her?"
48. Chris: "Helt sikkert, altså. Jeg skriver, hver gang inden jeg skal her ned, om folk skal her ned og om vi skal træne sammen, så... Det er da super fint at man kan se, at der er en ven tilmeldt, eller to. Det er godt lavet."

49. MB: "Tror du, det er noget der gør at du kommer mere ned og træne? Vil det gøre dig mere glad for at træne?"
50. Chris: "Jeg tror det vil... Det ved jeg ikke, jeg tror det vil være nemmere at vælge et tidspunkt, hvis man kan se at ham og ham er nede og træne. Altså, jeg tror ikke jeg vil træne mere af den grund."
51. MB: "Prøv at trykke på pilen nede i bunden der nede. Hvad synes du om den her funktion, med at man kan tilføje den til ens kalender? Altså ens træningstidspunkt?"
52. Chris: "Det er super fedt."
53. MB: "Er det noget du vil bruge, det her med at tilføje den, så den kommer ind på din telefons kalender?"
54. Chris: "Øh, ja. 100 procent."
55. MB: "Hvad med det her, med at blive mindet om en workout tre timer før?"
56. Chris: "Jeg tror helt sikkert det er godt, altså jeg tror ikke jeg har brug for det som sådan, fordi jeg plejer at være rimelig god til at huske det, men jeg synes det er super fedt at man har muligheden for det."
57. MB: "Hvad med den her funktion, med at kunne informere andre om, hvornår du træner? Du kan vælge at dele den med CrossFit Social venner, så får de en besked om at du har tilmeldt dig en træning?"
58. Chris: "Øh. Det ved jeg fandeme ikke. Det tror jeg ikke. Jeg synes det er meget fint, at man kan se at der er en ven, der er tilmeldt, men. At det popper op sådan. Nu ved jeg ikke, hvordan det foregår?"
59. MB: "Det vil være med en push-besked på din telefon, ligesom når du får en SMS, hvor der kommer en..."
60. Chris: "Nå, på den måde. Det tror jeg godt jeg kunne finde på at bruge. Ja, super. Jeg synes virkelig det er fedt lavet."
61. MB: "Prøv at trykke på tilmeld... Du har den sidste her, du skal se, hvornår du er tilmeldt fremtidige WODs."
62. Chris: "Er det tilbage til booking eller kalender? Kunne det ikke, jeg tænker – når man er kommet godt ind i en af de her ting, kunne det ikke være nemmere, hvis der var et eller andet, hvor man kunne trykke *start*, i stedet for at man hele tiden skal trykke tilbage her oppe?"
63. MB: "Jo. Hvad tænker du der kunne være gavnligt her? Altså en knap, der gør at man kan komme helt tilbage til start?"
64. Chris: "Ja, så man har muligheden for begge ting. Det tror jeg kunne være..."
65. MB: "Savner du muligheden for at gøre noget bestemt, her? Altså nu har du fået det vist at du kan registrere en aktivitet og se hvor meget du har rykket dig i den og du har set at du kan se andres træninger og sammenligne dig med andre."
66. Chris: "Det ved jeg sgu ikke, jeg synes det kunne være.. Måske med billeder."
67. MB: "Er den lidt for skitset?"
68. Chris: "Med sine egne billeder fra CrossFit, man kunne tagge sig selv i? Så kunne de ryge ind på sin profil, ligesom Facebook."
69. MB: "På ens egen brugerprofil?"
70. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)

71. Chris: "Jeg synes det er virkelig fedt lavet og jeg synes også, mange af de ting der er her, dem kommer jeg til at bruge, helt sikkert."
72. MB: "Ja. Jeg har også lavet en øvelsesoversigt, hvad siger du til den?"
73. Chris: "Så kan jeg gå ind og checke..."
74. MB: "Der vil være en video af, hvordan man laver de forskellige øvelser og hvis det var en workout, ville der stå hvad den enkelte workout indeholdt sammen med dine egne resultater. Hvad synes du om det?"
75. Chris: "Det er super fedt lavet"
76. MB: "Er det noget du vil bruge til at..."
77. Chris: "Øh. Det skulle kun være, hvis jeg skulle lave noget derhjemme eller nede i et træningslokale. Men ikke imens jeg træner her nede, det tror jeg sgu ikke lige. Men jeg synes virkelig det er fint, at man har muligheden for det. Helt sikkert."
78. MB: "I forhold til den her sociale funktion, der vil du både være interesseret i at sammenligne dine egne resultater med andres, men du er ikke meget for at dele dine egne resultater, eller hvornår du træner, med andre, så de får besked om at du har trænet det og det eller nu har du tilmeldt dig en WOD? Det synes jeg, at jeg hørte dig sige?"
79. Chris: "Jeg kom alligevel i tvivl, fordi jeg kan godt se det smart i, at den lige popper op, sådan at: "Nu skal den person træne.""
80. MB: "Lad os sige du fik en pop-up, altså du havde fem venner her nede og så fik du besked fra én af dem, om at den og den er tilmeldt den og den dag, er det noget der vil motivere dig til at komme ned og træne, hvis du ellers havde tænkt dig at ligge derhjemme på sofaen?"
81. Chris: "Ja, helt sikkert. Så ja, jeg trækker mig tilbage og siger at det er smart. Altså, det tror jeg helt sikkert godt jeg kunne."
82. MB: "Så det er noget der vil få dig ned og træne?"
83. Chris: "Ja, hvis den popper op. Hvis man skal ind og checke en dag, for at se at en ven er tilmeldt til træning - det tror jeg sgu ikke."
84. MB: "Hvad så med... Nu kan jeg lige vise den en funktion, den fik du ikke mulighed for at se. Der er en der hedder 'se venners tilmeldinger. Hvad synes du om den funktion?'
85. Chris: "Super fedt..."
86. MB: "Der har du så en oversigt, og mulighed for at tilmelde dig, hvad siger du til den funktion?"
87. Chris: "Super fedt, så kan man også planlægge det lidt med, hvornår man selv skal ned og træne."
88. MB: "Tror du, det er noget der vil få dig mere ned og træne?"
89. Chris: "Det her? Ja. Det tror jeg. Lige på den her måde. Jeg tror, den anden, hvor man skulle ind i de forskellige dage, for at kunne se... Det tror jeg sgu ikke. Når man kan se, den 12. - bum. Så kunne jeg godt finde på at trykke tilmeld, det er meget nemt. Det tror jeg faktisk godt jeg kunne."
90. MB: "Var det nemt at finde rundt i den her applikation?"
91. Chris: "Jaaa, der var lige den første der. Registrer, det var den. Jeg tror bare, det er første gang man lige skal ind i det, men sådan er det med alting. Jeg kan godt se, heroes, løft... Jo, helt sikkert. Jeg synes det er genialt. Jeg synes det er godt sat op og nemt at forstå."
92. MB: "Kunne du tænke dig at bruge den, hvis du havde mulighed for at bruge den her?"

93. Chris: "Ja, jeg skal bruge den, hvis den kommer. Det er meget nemmere, at jeg lige kan gå ind og se hvad mine venner... Skrive mine resultater ned, det er nemmere at huske."
94. MB: "Tror du, det er noget der vil få dig mere engageret? Nu sagde du, at det nok ikke ville få dig så meget mere ned og træne, men hvad vil det gøre ved oplevelsen af at træne?"
95. Chris: "Det ved jeg ikke. Jeg synes bare det gør det meget nemmere, at man kan huske sine resultater og jeg tror måske også at jeg kommer mere ned og træne, fordi jeg kan se mine venner og sådan nogle ting, kunne jeg forestille mig. Men det kommer an på, om mine venner vil bruge det her."
96. MB: "Men, hvis de brugte det – det er selvfølgelig et scenarie. Nu virker den og alle er tilmeldte det her CrossFit Social."
97. Chris: "Helt sikkert. Ja. Så tror jeg."
98. MB: "Jamen det er super, det var det. Medmindre, du har noget til sidst?"
99. Chris: "Det er genialt. Du er dygtig, mand."

Bilag 8.4 - Brugertest 4

Brugertest med testbrugeren Søren Primdahl, 19, der har været medlem af CrossFit Aalborg i fire måneder. Søren Primdahl vil herefter blive omtalt som *Søren* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 4 kan findes i bilag 10 og varer 16 minutter og 11 sekunder.

1. MB: "Det vi laver, det er sådan en tænk højt test, så hvis jeg kan få dig til at sige hvad du tænker, inden du gør de forskellige ting. Du får en liste over opgaver du skal gennemføre. Så, når du for eksempel bliver bedt om at registrere workouten, så skal du så sige: "Nu trykker jeg der og der, fordi så kommer jeg der og der hen". Og så når du er nogle bestemte steder under denne app, så spørger jeg dig ind og siger: "Hvad synes du om det og det". Hvis du bare fokuserer på at løse de opgaver, så skal jeg nok spørge ind undervejs. Bare husk at tænke højt."
2. Søren: "Okay. Ja, sige hvad jeg gør."
3. MB: "Præcis, så finder jeg ud af om det giver sig selv og om det er nemt at gøre de ting man bliver bedt om."
4. Søren: "Okay, starter bare fra et af."
5. MB: "Ja."
6. Søren: "Jamen, så vil jeg tænke at det skal være den der, og så 'Annie', det er under 'Girls' vil jeg sige."
7. MB: "Det var ikke noget problem. Hvad synes du om det her, her kan du trykke dato og din tid ind og se hvad workouten indebærer."
8. Søren: "Det er meget simpelt, men der skal heller ikke være mere, synes jeg ikke, fordi så bliver det mange funktioner man ikke bruger til noget. Den her den kan ligesom, koft ned til benet, det man selv ville skrive i en notesbog for eksempel."
9. MB: "Prøv at klikke på 'tilføj workout' nede i bunden. Hvad tænker du om det her? Her har du mulighed for at se dine egne tidligere tider på den her workout og hvad dato det er."
10. Søren: "Grafen det er..."
11. MB: "Grafen er en jeg har sat ind, den vil så passe på det, hvis det var rigtigt, men nu er det bare for at illustrere at der er en graf, så du kan se hvor meget du har rykket dig. Hvad synes du om det?"
12. Søren: "Det er sat op på en meget overskuelig måde. Du har ikke de sidste 100 gange du har lavet den, du har 4 gange. Du er måske ikke så skide interesseret i hvor meget du har rykket dig – selvfølgelig vil det være sjovt at kunne se hvor meget du har rykket dig på et år – men lige nu og her, der er det måske ikke lige det man er mest interesseret i, hvis man kører den her hver anden måned."
13. MB: "Ja, nu har du så fundet dine tidligere tider på 'Annie', prøv at sammenlign resultater med en ven. Her har du så mulighed for at sammenligne, lad os sige at 'Annie' har været på tavlen og du har udført den på den og den tid og nu har du lyst til at sammenligne dit resultat med en anden. Hvad tænker du om muligheden om at kunne sammenligne dig med andre her nede fra?"
14. Søren: "Det er sjovt. Også at se hvor andre ligger i forhold til én selv."
15. MB: "Prøv at trykke på sammenlign dernede. Her har du så mulighed for at se jer to sammenlignet med hinanden."
16. Søren: "Det er så mig, der er Martin?"

17. MB: "Ja. Hvad synes du om den funktion?"
18. Søren: "Det er sjovt at der kommer et konkurrenceaspekt i det. Det er en sjov måde at udfordre hinanden lidt på uden at stå over for hinanden. Man kan godt have nogle interne konkurrencer kørende, hvor man sammenligner med hinanden. Det åbner ligesom op for et nyt aspekt. I stedet for at man skriver sin tid på tavlen, så er den visket ren dagen efter, så er det kun hvis man selv går og gemmer på de tider. Det er heller ikke sådan at du går hen og spørger: "Hvad er din tid". Så er det sjovere det her. I og med at det er på en app, det er samlet på en telefon. Du har ikke en masse ting rundt omkring. En masse papirer du har skrevet noget ned på og så kan du huske noget fra en eller anden gang og så får du det ikke skrevet ned."
19. MB: "Så du kan godt lide funktionen med at den gemmer dine tidligere tider og så kan du gå ind og kigge..."
20. Søren: "Et, du kan sammenligne med dine venner og så det der med at du kan holde styr på din egen træning."
21. MB: "Er det noget du vil bruge, det med at holde styr på din egen træning?"
22. Søren: "Helt sikkert. Så kan man ligesom se, hvor langt man kommer, i stedet for det er, at man tror at man tror at man har forbedret sig så og så meget."
23. MB: "Ja. Prøv at tage det næste punkt på listen her, hvad har vi der?"
24. Søren: "Det er det her, find din offentlige brugerprofil."
25. MB: "Hvad tænker du der?"
26. Søren: "Så vil jeg tænke at man skal tilbage, jeg synes der var et eller andet..."
27. MB: "Hvorfor klikker du på CFAA Social?"
28. Søren: "Fordi jeg tænker at det er lidt ligesom Facebook på en eller anden måde hvor man ligesom har sin offentlige profil, om man vil."
29. MB: "Du har ret, den ligger oppe i toppen. Prøv at klikke dig der ind. Hvad tænker du om det her med at have en profil, hvor du har mulighed for at sætte et billede ind og din højde og vægt og dine rekorder, hvor dine bedste resultater er inde, hvad synes du om den ide?"
30. Søren: "Jeg synes det er en fed ide. Det virker meget gennemført. Det er helt sikkert noget jeg vil bruge, om ikke andet, for at holde styr på min egne rekorder og det sociale aspekt, det er også fedt, så kan man holde hinanden op på det."
31. MB: "Hvad mener du med at holde hinanden op på det?"
32. Søren: "Altså man kan gå ind og kigge, for cirka fire måneder siden var jeg ligesom ham, og nu har han rykket sig lidt mere, altså, så skal jeg til at stramme mig an. Det synes jeg er fedt."
33. MB: "Jeg tænker vi lige kan gennemgå de her funktioner der er under CrossFit Social, hvis du er klar på det. Det her er så de sociale funktioner der er, der er så mulighed for at se dine venners tilmeldinger, altså hvilke WODs de er tilmeldt, hvad synes du om den funktion?"
34. Søren: "Jeg bruger det ikke så meget, det med at planlægge at træne sammen og sådan noget, det er også fordi mine tider er lidt skæve. Men jeg tror da helt klart, hvis man serverede det på et sølvfad som her, så kan man godt sige: "Jon, han skal fandeme have nogle tæsk, jeg går lige ind og tilmelder mig", det tror jeg helt sikkert."
35. MB: "Det med at se sine venners træning, hvad synes du om den funktion?"

36. Søren: "Det de har registreret?"
37. MB: "Prøv at trykke på 'se rekordliste', der er der så lavet et eksempel under 'bænkpres'."
38. Søren: "Er det fra hele centret der er her? Det synes jeg er genialt. Det er igen det der konkurrenceaspekt der er i det."
39. MB: "Er det noget der motiverer dig til at træne hårdere, ved at du kan se hvor du ligger henne her?"
40. Søren: "Der vil gå lidt konkurrence i det, så ja, om ikke andet vil man presse sig selv hårdere de gange man er her i hvert fald. Fordi, man vil jo gerne have en fed placering. Måske ikke nummer et, men top eller andet, man kan sætte sig nogle mål, det synes jeg er fedt nok."
41. MB: "Lad os tage den næste på listen, tilmeld dig en WOD den 6/6. Der klikkede du bare på 'tilmeld WOD', det sagde sig selv?"
42. Søren: "Ja..."
43. MB: "Her kan du så se hvilke af dine venner der er tilmeldt på dagen?"
44. Søren: "Det er fint nok man lige kan se det, det kan være man bliver nysgerrig. Det synes jeg er fedt nok."
45. MB: "Prøv at klikke dig ind på workouten. Hvad synes du om de funktioner man har her?"
46. Søren: "Jeg kan meget godt lide det med at man kan tilføje det til sin kalender, jeg har i forvejen alt mit andet kodet der ind i og sidder selv og skriver dem ind i min kalender. Jeg glemmer det ikke, men hvis man skal til at planlægge en masse."
47. MB: "Hvad med at blive mindet om workouten tre timer før, hvad siger du til den funktion?"
48. Søren: "Det er en fin nok funktion, men jeg tror ikke det er noget jeg vil bruge, fordi jeg ved at jeg skal ned og træne i dag. Det ved jeg godt dagen inden."
49. MB: "Hvad med muligheden for at dele, at man har tilmeldt sig en workout via det her CrossFit Social, hvad synes du om den ide, at man kan informere andre om at man er tilmeldt den og den dag, hvad synes du om den funktion?"
50. Søren: "Ja, jeg tror et eller andet sted den vil drukne derinde i beskeder. Altså, jeg er sgu egentlig lidt ligeglad med det, det er ligesom Facebook, hvis der er lidt for mange ting bliver det lidt sådan, åh. Ikke noget man tænker mere over."
51. MB: "Prøv at klikke dig ud igen, så tager vi den næste opgave her."
52. Søren: "Det er meget sådan til at gå til, synes jeg."
53. MB: "Der var ikke noget tidspunkt hvor du klikkede og kom et andet sted hen end du havde forventet?"
54. Søren: "Nej, jeg tror ikke jeg er gået forkert endnu."
55. MB: "Lad os lige kigge på nogle af de andre funktioner der er her. Der er blandt andet en funktion, hvor du kan se de forskellige øvelser, er det noget du tror du vil bruge?"
56. Søren: "Den er rar nok at have, hvis der er en øvelse man ikke kommer så tit til. At man lige kan få den forklaret, hvis man er nede og træne open gym: "Hvad skal jeg lige lave?"
57. MB: "Så vil du bruge den?"
58. Søren: "Ja. Men også, nu kommer jeg lige med et forslag her..."
59. MB: "Du skal endelig sige..."
60. Søren: "Sådan noget med opvarmning, guides til opvarmning, ikke videoer, men bare links til øvelser, hvis man som for eksempel i dag, man skal squatte..."

61. MB: "Skulle det være inde under øvelser så?"
62. Søren: "Ja. Det vil være en rigtig god... Nogle gange kommer man her ned og tænker: "Hvad skal jeg gøre nu". Hvis man kommer her ned direkte fra arbejde eller skole har man måske ikke forberedt sig så meget i hovedet, man vil bare gerne have af vide hvad man skal gøre og så bare gøre det. Det gider man ikke tænke så meget over."
63. MB: "Er der nogle ting du savnede? Noget der kan uddybes?"
64. Søren: "Jeg synes den virker meget simpel på den gode måde, meget intuitiv. Du trykker på noget, og så kommer du ind på det du ligesom havde regnet med. Og så den der community del, den synes jeg er helt vildt fed, og det tror jeg helt sikkert er noget der vil blive brugt. Jeg kunne helt klart finde på at bruge det. Det der med at du sammenligner, og det med at du kan se hvad han løfter, det synes jeg er fedt. Selve log funktionen synes jeg også er fed. Jeg tænker der er mange der har en app ved siden af nu, hvor de har et eller andet dokument de skriver ind i, og der vil nemmere at have det samlet et sted."
65. MB: "Super. Har du ellers noget du har tænkt på imens du har navigeret rundt i den?"
66. Søren: "Nej, overhoved ikke. Umiddelbart vil jeg sige at den virker som den skal, i hvert fald."
67. MB: "Ok, super. Så har jeg ikke flere spørgsmål. Tak fordi du lige gad og kigge den an."
68. Søren: "Jeg glæder mig til at den bliver færdig."

Bilag 8.5 - Brugertest 5

Brugertest med testbrugeren Andreas Øland, 27, der har været medlem af CrossFit Aalborg i tre måneder. Andreas Øland vil herefter blive omtalt som *Andreas* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 5 kan findes i bilag 10 og varer 14 minutter og 51 sekunder.

1. Andreas: "Skal jeg bruge min egen iPhone, eller bare din?"
2. MB: "Nej, du bruger bare min. Applikationen, den er her på, og så er det en tænke højt test."
3. Andreas: "Ja."
4. MB: "Det vil sige, at du får nogle opgaver her, nu skal du ikke trykke på den endnu. Du får nogle opgaver, som du skal løse og så skal jeg teste om den er let at navigere i og om den er ligetil og hvad du synes om de forskellige funktioner, så jeg kommer til at spørge dig ind undervejs. Så hvis du bare gider sige, hvorfor du trykker på de forskellige ting, så skal jeg nok sørge for at stille spørgsmål til dig."
5. Andreas: "Ja."
6. MB: "Jeg tænker, ti minutter passede fint med de andre?"
7. Andreas: "Ja."
8. MB: "Lad os starte med det. Du kan bare..."
9. Andreas: "Jeg skal bare gå i gang med opgave et?"
10. MB: "Ja, så snakker du bare højt..."
11. Andreas: "Altså jeg tænker, hvis jeg skal registrere den her workout, så må jeg jo.. Det må være et eller andet med at tilføje aktivitet og det må så være en 'girl', da det er 'Annie', og den var der. Og så er den tilføjet."
12. MB: "Hvad synes du om den her funktion, med at man kan se sine tidligere tider og..."
13. Andreas: "Det synes jeg, det er sgu meget fedt. Det er sådan meget, så kan man se om man har forbedret sig eller er blevet dårligere."
14. MB: "Er det noget du kunne finde på at bruge?"
15. Andreas: "Jeg tror jeg godt jeg kunne. Nu skal det siges, at jeg ikke har været til nogle af de her *damer* før, jeg har ikke prøvet nogle af dem. Så.. Men altså. Helt sikkert, det er en dejlig måde at have det registreret på her inde. Sådan, så slipper man for at skulle gå rundt med en eller anden bog og skrive ned. Det er også meget rart. Det her, det minder måske meget om noget Endomondo, eller sådan noget? Så er man sikker på at have *tracket* sine tider, hvis man husker at skrive det ind."
16. MB: "Er det en god eller en dårlig ting?"
17. Andreas: "Det er en god ting, det er dejligt overskueligt og nemt at finde ud af sin træning, se hvor man forbedrer sig."
18. MB: "Ja, nu har vi fundet dine tidligere tider, så skal du sammenligne dine resultater med en ven. Det kan du så gøre ved at sammenligne med det her CFAA Social."
19. Andreas: "Ja."
20. MB: "Her er der så en funktion, med at du kan sammenligne med en ven. Du kan desværre ikke vælge, hvem du vil sammenligne med."
21. Andreas: "Øv, jeg ville have haft Bechgaard."

22. MB: "Prøv at tryk på sammenlig... Hvad synes du her? Om at kunne sammenligne dine resultater med dine venner?"
23. Andreas: "Jamen, det er fint nok hvis det er det man har lyst til. Jeg tror ikke, jeg vil gøre brug af det. Ikke sådan.. Jeg tror mest det er for min egen skyld at jeg skulle se hvad mine tider var, det er ikke for... Jeg synes det er fedt at konkurrere, på en eller anden måde. Men det er også fedt nok, at man konkurrerer med sig selv og så holdene er mere sociale og man ikke kæmper direkte imod de andre, på den måde. Men det er fint nok, hvis man er meget konkurrenceorienteret, men det er jeg ikke. Jeg vil gerne se at jeg selv forbedrer mig, det er ikke så vigtigt hvad de andre gør tingene på."
24. MB: "Ja, okay. Super. Prøv at hoppe tilbage igen, ud til start."
25. Andreas: "Ja."
26. MB: "Prøv at tage opgave fire her, hvor tænker du umiddelbart den ville være henne?"
27. Andreas: "Hvis det er en offentlig brugerprofil, så er den nok her nede i CFAA Social..."
28. MB: "Ja. Hvad synes du om ideen om at have, nu sagde du at du ikke var så meget for det med at sammenligne dig selv med andre, men hvad synes du om at have din egen profil der inde?"
29. Andreas: "Det tror jeg ikke, jeg gad. Altså jo, til min egen... Jeg gad ikke, sådan at den var offentlig for andre. Det tror jeg ikke."
30. MB: "Så hvis du kunne gøre den privat? Så vil du synes det var fint?"
31. Andreas: "Det vil være fint at have sådan, så ved man hvad man kan tage i de forskellige ting og de forskellige rekorder man har. Så kunne man lave det sådan, at man kunne vælge og gøre den offentlig, hvis man er meget til det, men det tror jeg ikke jeg vil have selv."
32. MB: "Ja. Der er så indarbejdet en funktion, hvor du kan indstille om den skal være offentlig eller ej. Det er så lavet, så det vil godt kunne være muligt."
33. Andreas: "Det er også smart nok, at man kan finde ud af hvad nogle af de andre hedder, men man har også Facebook og alt muligt andet gøjl. Det er mest til træning her, når man går rundt. Man hilser på folk, men altså 16 navne kan man ikke huske, det er kun dem man taler meget med man sådan rigtig kan huske. Så på den måde vil det måske være et socialt værktøj med, så ved jeg lige pludselig hvad ham der nede hedder fordi jeg kan lige gå ind og finde hans profil her inde."
34. MB: "Ja. Er det noget du vil bruge måske?"
35. Andreas: "Det tvivler jeg på, så kan jeg mere finde på at gå hen og spørge hvad han hedder og så sige hej til dem, det er nemmere og mere ægte."
36. MB: "Ja, lad os tage den næste opgave. Ja, der kikkede du bare på tilmeld WOD. Hvad synes du om funktionen med at du kan se, om du har en ven tilmeldt den dag, du..."
37. Andreas: "Det er faktisk meget sjovt, men omvendt, jeg kommer her næsten altid, hvor der er folk med mig. Så på den måde tilmelder man sig sammen. Jeg har da også været her selv, hvor det er lige meget om mine venner er her eller ej, fordi det er sjovt nok alligevel. Men, det er en sjov funktion... Den var den klokken otte... Ah, så kan man også se, hvem det er, det er også meget sjovt. Men det kræver så at det er en slags... Det er så et socialt netværk det kører op omkring?"
38. MB: "Ja, det er CFAA Social. Det er et lukket netværk, for folk der har meldt sig til det... Det er ikke tilgængeligt for alle."

39. Andreas: "Man kan hurtigt have, sådan at, hvis man er her meget, så vil der være 16 venner tilmeldt til hver WOD."
40. MB: "Ja, men så vil man jo kunne se, hvem det var."
41. Andreas: "Ja."
42. MB: "Prøv at trykke nede i bunden her. Hvad synes du om de her funktioner, når du skal til at tilmelde dig en workout?"
43. Andreas: "Det synes jeg er fint. Jeg synes specielt det her med at minde mig om WODen tre timer før og det her med at tilføje den til iPhone kalender. Den her med venner og social, den har vi lidt snakket om. Der er sikkert nogle der vil synes, det er rigtig sjovt, men jeg er ikke så begejstret."
44. MB: "Ok, men du kan godt lide at blive mindet om?"
45. Andreas: "Det synes jeg... Jeg tilmelder mig oftest den dag jeg skal ned og træne eller dagen inden, så jeg ved det godt. Det er meget smart, hvis man er lidt glemsom. Det er jeg så ikke med det, men. Jeg har glemt det en gang siden juli... Det er meget fint med at tilføje til sin smartphone kalender, så kunne du også se at du har brugt centret den her uge..."
46. MB: "Lad os tage den sidste opgave her... Der gik du ind under tilmeldinger?"
47. Andreas: "Ja, det er faktisk ret fedt det her. Fordi den lister dem kronologisk, hvor den inde på nettet, den er ikke uoverskuelig, men det her virker bare overskueligt."
48. MB: "Ok, ja"
49. Andreas: "Meget sejt man lige kan påminde tre timer før start?"
50. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
51. MB: "Ja, prøv at hoppe ind under CrossFit Social igen. Vi har snakket lidt om det her med at man kan se, hvem af sine venner der er tilmeldte, det har vi snakket om... Og hvad med at se sine venners træning, vil det være noget du var interesseret i?"
52. Andreas: "Umiddelbart ved jeg det ikke. Jeg kigger på hvad folk ellers har lavet af WODs. Hvis jeg ikke har været til WOD en dag, så kigger jeg på hvad folk har lavet, jeg er inde og se billederne. Men, så på den måde, ja. Jeg ved ikke lige om hvordan og hvorledes, om jeg vil synes det var så fedt. Men jo, det kan da godt være. Det har jeg sgu ikke lige noget... Nogen mening om, tror jeg. Om jeg har lyst til at se deres træning eller ej."
53. MB: "Prøv at klikke dig ind på rekordliste. Hvad synes du om funktionen, men at kunne se en rekordliste? Bænkpres er lavet her."
54. Andreas: "Det er fint nok, jeg tror ikke jeg vil bruge det. Jo, den synes det er fedt nok at man kan komme her nede og se det på tavlen... Sådan fungerer det bare, jeg ved ikke om jeg vil bruge det, det tror jeg ikke. Jeg kigger nogle gange og tænker: "Wow, ham der kan tage meget, så meget kommer jeg aldrig op og tage". Så jeg tror mere det vil være en demotivation for mig... Ej det ved jeg ikke, det vil sikkert også være sjovt nok. Så kan man spørge nogle af dem her, hvordan de er kommet der op."
55. MB: "Der er også en funktion, hvor du kan se de forskellige øvelser, hvad synes du om den funktion?"
56. Andreas: "Det synes jeg er fint, så ved jeg ikke om der er en lille video med, så? Det synes jeg er meget fedt. De her Clean & Jerk, nogle af de lidt mere tekniske, det er fint nok lige at kunne se teknikken. Det er fedest, at der er nogle her nede der kan hjælpe en med det. Men hvis man selv skulle ned og lave en workout en dag, så synes jeg det vil være dejligt at kunne sige: "Hvad skal jeg være opmærksom på

- her?”. Og så kunne det være sejt, hvis man selv lavede videoerne her nede, så det var Martin eller Mads eller en eller anden der stod og viste det, fordi jeg har fundet nogle af de amerikanske på nettet, som jeg har set. Det kunne være fedt nok, hvis: ”Den der træner kender jeg”, det ville være sejt.”
57. MB: ”Ja, det her med at kunne tilføje en aktivitet og holde øje med sin progression, er det noget du vil bruge hvis du fik muligheden for at hente den her app?”
58. Andreas: ”Øh. Ja, det tror jeg, fordi så holder jeg jo styr på det. Jeg holder selv styr på det i forvejen, men jeg skriver det ikke ned. Det vil være meget rart at kunne skrive det ned. Nu i dag har vi været nede og lave den her øvelse-ting – hvad er det nu den hedder?”
59. MB: ”CrossFit Total.”
60. Andreas: ”Lige præcis. Nu kan jeg godt huske det, fordi jeg fik et rimelig lige tal, men. Det kunne være meget fedt, at så var den helt sikkert gemt.”
61. MB: ”Ja, ok. Hvad med det her, med at sammenligne dine resultater med andre? Er det noget du vil gøre brug af?”
62. Andreas: ”Det tror jeg, i en meget lidt grad. Jeg ved det ikke. Det kan godt være, men det vil jeg ikke gå helt vildt meget op i.”
63. MB: ”Hvad med, det her med at se, hvornår dine venner er tilmeldt workouts?”
64. Andreas: ”Det er måske godt nok, men det aftaler jeg i forvejen inden. Det er med SMSer eller et eller andet – jeg skriver til folk. Men det kunne være fedt hvis man tænkte: ”Ham der, ham vil jeg gerne se.”. Det kunne gå helt galt, så kunne det være et datingredskab, hvor man stalkede folk, og det vil måske være mindre hensigtsmæssigt.”
65. MB: ”Var der nogle funktioner du savnede, noget du manglede?”
66. Andreas: ”Nej jeg synes faktisk. Jeg synes der er de ting man skal kunne herinde. På den måde fungerer den jo, med tilmeldinger og træninger. Jeg synes den med... I hovedmenuen kunne det være en af de ting man måske gjorde mere tydelige, det var, det med ens egne ting. I stedet for at man skal ind i Social, kunne man godt have en boks der hed det, så man kunne gå direkte ind og trykke ind, i stedet for at man skal ind i CFAA Social og se din profil, og så kan man gå ind og rette.”
67. MB: ”Var det nemt at finde rundt i applikationen?”
68. Andreas: ”Ja, det synes jeg. Det virkede rimelig overskueligt.”
69. MB: ”Var der nogle knapper, du var i tvivl om, hvad gjorde?”
70. Andreas: ”Jo, øvelser. Den var jeg til at start med, til at jeg var inde på den. Men det er svært at fucke noget up her inde.”
71. MB: ”Jeg har ikke flere spørgsmål, tak for hjælpen.”
72. Andreas: ”Det var så lidt, Buch. Jeg synes den var sej.”
73. MB: ”Fedt.”

Bilag 8.6 - Brugertest 6

Brugertest med testbrugeren Dennis Skov Andersen, 26, der har været medlem af CrossFit Aalborg i tre måneder. Dennis Skov Andersen vil herefter blive omtalt som *Dennis* og undertegnede som *MB*. Tekst i kursiv indikerer at testbrugeren har lagt betydeligt tryk på ordet. Lydfilen af brugertest 6 kan findes i bilag 10 og varer 15 minutter og 51 sekunder.

1. MB: "Det er en tænke højt test. Det vil sige at du får de her opgaver, og så skal du tænke højt og sige: "Jeg gør det og det, og nu kommer jeg nok her og her ind", og så spørger jeg dig ind undervejs hvad du synes om det. Så du skal bare.."
2. Dennis: "Så jeg skal registrere workouten 'Annie', det gør jeg nok under 'tilføj aktivitet'. Mon ikke det er girls, den ligger lige der. Beskrivelse af workout. Så skal man så indtaste sin tid."
3. MB: "Den er så tastet ind. Det er ikke alle funktionerne der er mulige at trykke på lige nu. Prøv at klikke i bunden her nede."
4. Dennis: "Tilføj workout..."
5. MB: "Her kan du så se dine tidligere tider. Hvad tænker du om den funktion?"
6. Dennis: "Det virker meget smart, den er så sorteret efter dato? Det kunne være meget smart, hvis man vil sortere efter tid også? Hvis man vil se, hvornår man har været hurtigst."
7. MB: "Er det noget du kunne finde på at bruge? Det, med at registrere din CrossFit træning og så se hvor langt du er nået."
8. Dennis: "Ja, det synes jeg, ja. Jeg synes det er meget rart, fordi lige nu, når man er her nede, så skriver man godt nok nogle af tiderne ned, men så smider man papiret væk når man kommer hjem, og så skal man ind på hjemmesiden, man kan ikke huske hvad dag man var her nede alligevel og så er det hele væk... Det kunne være meget smart at kunne sætte det her ind og så følge med i, om man forbedrer sig, det synes jeg virker meget godt."
9. MB: "Så skal du sammenligne resultatet..."
10. Dennis: "Sammenlign med CFAA Social..."
11. MB: "Hvad tænker du om den her funktion?"
12. Dennis: "Det er lidt overflødigt måske, tænker jeg."
13. MB: "Hvorfor tænker du det?"
14. Dennis: "Jeg træner mest for min egen skyld, så jeg tænker at – hvad mine venner har trænet... Det kunne måske være meget sjovt at kunne følge med, for at kunne skubbe til hinanden, hvis det er lang tid siden man har trænet. Sådan, det sociale element i at sørge for, at folk kommer af sted og hjælpe hinanden. Men det med at se hvad de har kørt en 'Annie' på, det kunne måske være meget sjovt. Det kunne været sjovt hvis man, nu har jeg kun trænet CrossFit i tre måneder, men hvis man først bliver god til det, så kunne det være sjovt, så går der sport i det. Der er stadig meget fokus i teknik i det for mig, som begynder så tror jeg..."
15. MB: "Du vil måske bruge det til at holde styr på din egen træning?"
16. Dennis: "Ja, præcis, så kommer det nok senere. Find min egen offentlige brugerprofil... Man kan klikke tilbage her. Det må så næsten være under Social. Det kunne måske godt være tydeligere, nu hvor det er ens egen profil, jeg ledte efter noget nede i hjørnet. En knap, min profil-agtigt."

17. MB: "Prøv at klikke ind på din egen CrossFit Social profil. Hvad synes du om at have sådan en profil? Den kan være offentlig eller privat, ud fra hvad du tillader den at være."
18. Dennis: "Jeg synes det er godt at man selv kan vælge, om den skal være offentlig eller ej. Det synes jeg er meget rart, det er ikke sikkert at alle har lyst til at den skal være offentlig, men så kan man stadig bruge app'en uden at skulle bruge den del med at dele det med folk."
19. MB: "Kunne du finde på at have en åben profil?"
20. Dennis: "Ja det tror jeg godt, så kan ens venner følge med. Nu har jeg snakket med folk i dag om CrossFit Total, så kan man kigge de andres. Det tænker jeg kunne være rigtig sjovt."
21. MB: "Ja. Prøv at klikke dig tilbage en enkelt gang. Det her er så de funktioner, der er under den her sociale funktion, den her CFAA Social funktion. Hvad synes du om de forskellige muligheder der er her?"
22. Dennis: "Jeg tænkte på hvad 'se venners træning' er?"
23. MB: "Ja, hvad synes du om muligheden for at se hvornår dine venner har trænet og hvornår de har trænet?"
24. Dennis: "Det er... Det er måske ikke den funktion der er mest behov for. Jeg kan godt lide at man kan se sine venners tilmeldinger, så kan man lige se, om folk kommer af sted eller ej, når man har lavet en aftale."
25. MB: "Tror du det vil få dig mere ned at træne, det her med at du kan se hvornår dine venner er tilmeldte workouts?"
26. Dennis: "Jeg ved ikke, jeg har koordineret det i forvejen på SMS, men det gør det nemmere at tjekke måske lige at tjekke op nogle gange, om dem man ikke ser så meget og så kan man tænke: "Nu går jeg ind, nu hvor de er på et hold.", det kan godt være det pusher lige en sjælden gang, en til at komme af sted til træninger man ellers ikke ville være taget af sted til..."
27. MB: "Ja."
28. Dennis: "Rekordlister, hvad..."
29. MB: "Ja, hvad tænker du om den, der er bænkpres lavet. Hvad tænker du med at have en topscorerliste?"
30. Dennis: "Det giver lidt sport, igen når man får lidt mere styr på teknikken. Det er ikke noget... Det er sådan en funktion der, for mit vedkommende ikke vil blive brugt så meget, hvis man keder sig kan man lige tjekke... Så skal jeg tilmelde mig en WOD, så skal jeg ud af det her."
31. MB: "Ja."
32. Dennis: "Der er mange undermenuer umiddelbart, synes jeg. Jeg tænker at man skal ind under CFAA Social for at finde sin profil... Der er mange undermenuer inde i menuen."
33. MB: "Gør det det uoverskueligt?"
34. Dennis: "Den er alligevel intuitiv, når man bruger den, bortset fra det med CFAA Social, hvor man mangler en: "Her er jeg". I mange apps er der sådan en i hjørnet, hvor man klikker den og kommer til sin egen profil. Det synes jeg... Så skal jeg tilmelde mig en WOD, så tager vi mandag den 6., så kommer de ellers."
35. MB: "Hvad synes du om den funktion, med at når du er ved at tilmelde dig en WOD, så kan du se hvem af dine venner der er tilmeldt?"

36. Dennis: "Tilmeld... 2 venner tilmeldt, det er da. Det er faktisk godt. Hvis man har bestemt sig for at tage ned og træne en dag og så man ikke ved om det er klokken 16 eller 17, så kan man måske godt hoppe på den klokken 16. Der mangler så, når der står 'venner tilmeldt', så kan man ikke se, hvor mange ledige pladser der er. Jeg synes også godt at der kunne stå på... Nu her, når man er inde på den app der er nu, så står der i parentes hvor mange ud af hvor mange, der er tilmeldt, så man kan se hvor mange der maksimalt kan være på holdet. Det giver sig selv, at hvis der står to ud af 16, så ved man at der er tilmeldt to ud af 16."
37. MB: "Ja, det kan jeg godt følge."
38. Dennis: "Så ved man, hvor stort et hold, man kommer på."
39. MB: "Ja, du skal endelig pointere det, hvis der er noget du falder over eller noget du lige mangler. Prøv at klikke dig ind på den workout der."
40. Dennis: "Nu kom jeg helt ud af det, ved at klikke en gang tilbage... Der skal man kun gå én... Man skal helst kun kunne gå tilbage til den menu, man lige var ved. Det er måske en anden ting der kunne mange, en 'hjem' knap, nu hvor man er inde i en *sub* menu, for at kunne komme helt tilbage. Det vil være smart at have en knap, hvor man hoppede til hovedmenuen igen."
41. MB: "Okay, ja."
42. Dennis: "Man skal også først markere den, før man går videre, den kunne gå videre med et klik, synes jeg."
43. MB: "Hvad synes du om de funktioner der er her?"
44. Dennis: "Jeg kan godt lide, at man kan tilføje den til sin kalender. Det kunne være rigtig godt, hvis det også var Android-understøttet, så ville det være super. 'Tilføj til kalender' bare."
45. MB: "Hvad med at blive mindet om workouten før?"
46. Dennis: "Er det så app'en der minder dig om det, eller ligger det i kalenderen?"
47. MB: "Det her ligger så i app'en, ved at blive mindet om."
48. Dennis: "Det vil jeg ikke have noget at bruge til, hvis jeg tilføjer det til min kalender, det er min kalender jeg bruger alligevel. Det er fint nok med at kunne dele med..."
49. MB: "Ja, så får de en pop-up, hvor de kan se at du er tilmeldt. Tror du, det vil motivere dig til at træne oftere, hvis du fik en pop-up om at din ven var nede at træne i morgen: "Din ven har lige tilmeldt sig workouten klokken 17.""
50. Dennis: "Måske, men det kan også blive irriterende, hvis ens venner er nogle træningsfreaks, der træner hele tiden, så bliver man bare spammet. Men altså, hvis man kan slå det til og fra som en *setting*, så tror jeg godt jeg.. Altså, så kan man tage stilling til det. Når man så synes det bliver et problem, så kan man de-aktivere den igen. Hvis man har nogle dovne venner, kunne det være fint nok."
51. MB: "Er det noget du vil benytte dig af, det her med at notificere andre om, ligesom at du har registreret en træning, at notificere andre om at du er tilmeldt en træning?"
52. Dennis: "Ja, altså, hvis det er at de kan se at jeg skal træne i dag klokken 16, så vil det være fint nok, så kan det motivere nogle af dem til at komme af sted også, hvis de ser det. Så på den måde kan det virke meget godt."

53. MB: "Nu har jeg nogle generelle spørgsmål. Det her med at kunne sammenligne dig med andre, er det noget du vil være interesseret i?"
54. Dennis: "Ja, det synes jeg da. Det kan godt give et godt element, at følge med i, hvor man ligger i niveau..."
55. MB: "Var der noget du savnede i applikationen? Var der nogle muligheder du savnede? Nu har vi snakket om nogle af dem, blandt andet det med at have en knap, hvor man kommer helt tilbage. Var der noget andet du savnede?"
56. Dennis: "Øvelser... Ja... Så kan man så se..."
57. MB: "Ja, hvad synes du om den funktion?"
58. Dennis: "Ja, det. Det synes jeg er meget godt. Det er godt at få teknikken. Der er nogle af dem man ikke, som ny tænker."
59. (Samtalen tager en drejning uden for kontekst)
60. MB: "Kunne du finde på at bruge den her funktion med, at du kan se dine tidligere træninger, hvis der stod en workout på tavlen i dag, at du kunne se hvad for en træning du har lavet før? Se eksempelvis hvornår du har kørt den og hvor mange kilo du tog?"
61. Dennis: "Det kunne være meget godt, nogle gange hvor man står her nede, så står man lige og tænker: "Bum, bum – hvor mange kilo, var det nu lige jeg tog på sidste gang.". Og så er det rart at man kan gå ind og se workouten og se: "Okay, det er cirka her omkring jeg ligger", og så ved man, hvad man skal have på igen. Eller hvad tid man har, så man ved hvad tempo man skal sætte, alt efter hvad type det er. Hvis jeg skal sige noget, så synes jeg at den mest ligegyldige funktion er øvelserne, fordi man får dem alligevel gennemgået her nede. Så hvis man skulle spare lidt kræfter på det, der er mange kræfter i enten at finde nogle andres video eller så skal man lave nogle selv, i forhold til, hvor meget det vil blive benyttet. Hvis man er nysgerrig nok, skal man nok gå ind og tjekke dem på YouTube alligevel. Det er måske lidt overflødig."
62. MB: "Okay. Var det nemt at finde rundt i den her applikation, synes du?"
63. Dennis: "Det er meget intuitivt, i hvert fald her ude i hovedmenuen. Det er meget store knapper, der er ikke 700 menuer, så kommer man ind under... Der er lige den der CFAA Social, hvor jeg synes der er mange ting i. Men ellers synes jeg de andre her, for eksempel 'tilføj aktivitet', der er seks store ikoner, let genkendeligt, hurtigt at tilføje en *girl* ind under. Det kan jeg godt lide, designet. At det er enkelt."
64. MB: "Var der nogle knapper, hvor du var i tvivl om, hvad de gjorde?"
65. Dennis: "Nej. Nej. Det... Det er meget intuitivt. Jeg manglede lidt den 'hjem' knap."
66. MB: "Jamen, jeg har ikke mere, med mindre du har noget ellers du..."
67. Dennis: "Husk at den kan auto-logge ind, det mangler CrossFit Aalborgs app i øjeblikket. Så skal man taste sit password ind hver gang, det er skide irriterende. Det er smartere, at når man først er logget ind, så kan man sige: "Ja, du kan bare auto-logge ind fremover", i stedet for at man hver eneste gang man skal ind på en app, så skal man lige taste passwordet igen. Så er det nemmere, hvis den bare kan huske en."
68. Dennis: "Vil du have den her igen?"
69. MB: "Ja, tak for hjælpen."
70. Dennis: "Det var så lidt, håber du kan bruge det."

Bilag 9 – Transskribering af møde med CrossFit Aalborg d. 10/10 2013

Det skal her nævnes at der kun er optaget lyd i forbindelse med selve interviewet af ejeren Mads Thimm, hvor undertegnede før denne optagelse har guidet Mads Thimm rundt i applikationen og forklaret de forskellige interaktionsmuligheder. Mads Thimm vil efterfølgende blive kaldt *Mads*, og undertegnede *MB*. Lydfil af mødet kan findes i bilag 10.

1. Mads: "Jamen den her, det glæder jeg mig til, og høre om. Jeg ved ikke..."
2. MB: "Der er jo to spørgsmål i det her, om I har lyst til at den her app skal være jeres nye app og om I har penge til det. Det er jo så de to gyldne spørgsmål. Kunne I selve se jer have den her app, som jeres nye, opdaterede app?"
3. Mads: "100 procent. Et hundrede procent."
4. MB: "Hvorfor?"
5. Mads: "Jamen fordi, jeg var ikke så meget inde i den anden der, den prøvede jeg stort set ikke selv. Men den virkede også meget nem, men der var jo ikke så meget, det var jo bare 'klik' – så var man tilmeldt, hvor der er lidt flere funktioner her, det synes jeg er pisse fedt. Også det med selv at holde styr på sin træning, det her med, som du selv siger, folk vil gerne holde styr på deres træning, men de skriver det ned et sted og så glemmer de det og så ved de ikke hvor det er henne. Og så når de kommer ned næste gang og det er den samme workout, de ved ikke engang om de har forbedret sig, fordi de ved ikke hvor deres tider er. Så det er jo pisse fedt at man kan gøre det. Og det der, det tror jeg bliver rigtig godt."
6. MB: "Altså CrossFit Social?"
7. Mads: "Det håber jeg, det kunne jeg godt forestille mig."
8. MB: "Det kræver at I får folk til at oprette sig. Det er jo det første skridt, fordi det fungerer ikke, hvis der ikke er nogen der bruger det."
9. Mads: "Nej."
10. MB: "Hvis Jon ikke taster sine tider ind, så kan jeg jo ikke sammenligne mig med Jon, så der er den jo lidt røget."
11. (Et medlem kommer ind på kontoret, som Mads snakker kort med)
12. MB: "Men du kan godt se potentialet i det?"
13. Mads: "100 procent fordi, jeg vil også selv bruge den nu, fordi jeg har jo alle de andre WUDs og hvad de hedder, men der er ingen tvivl om at jeg også vil bruge den og så det sociale med de andre, det, 100 procent. Også som træner vil man også kunne bruge det sygt meget. Fordi, så kan man lige gå ind og kigge. Og hvis man ved der er CrossFit Social og man kan gå ind og se hvem er der på holdet og hvad tog de sidste gang, man kan være lidt forberedt, hvis man kan sige det også, som træner. Jo, jeg synes det er fedt."
14. MB: "Kan det lade sig gøre rent økonomisk, tror du?"

15. Mads: "Jamen jeg aner ikke, hvad sådan noget koster."
16. MB: "Det ved jeg jo faktisk heller ikke. Men det er fedt at du siger, at I har lyst til at gøre det. Det er jo det første skridt."
17. Mads: "Det har vi 100 procent, 100 procent. Jeg ved ikke hvad det koster, sådan noget. Jeg kan ikke engang huske hvad vi gav for den anden der."
18. MB: "Jeg mener Martin sagde at I gav 10000 for den første der."
19. Mads: "Det kan godt passe. Vi skal jo have en. Vi har jo ikke en nu."
20. MB: "Hvorfor er det?"
21. Mads: "Det er fordi, CrossFit vil have, at vi skal betale for det, så vi skal også kalde den et eller andet."
22. MB: "Så I må ikke kalde den 'CrossFit', det er derfor I ikke har nogen eller hvad?"
23. Mads: "Ja."
24. MB: "Så er der jo endnu større pres på at I får en."
25. Mads: "Lige præcis."
26. MB: "Så kan I jo ikke gå tilbage til den gamle, så skal I jo have den her."
27. Mads: "Ja, lige præcis. Det er jo noget med 'CFA' eller 'CFAA', du ved, appen eller noget - jeg ved ikke hvad vi skal kalde den. Men den må i hvert fald ikke hedde CrossFit."
28. MB: "Nej, okay."
29. Mads: "Jeg tror godt at vi kan finde penge til det, det tror jeg godt. Det kommer selvfølgelig an på hvad den koster."
30. MB: "Ja, det kommer an på hvor meget det er, det kan vi snakke om. Det kan jeg for eksempel undersøge og så kan vi snakke om det der bagefter."
31. Mads: "Jeg synes i hvert fald, det er super fedt. Super super fedt."
32. MB: "Hvad tænker du i forhold til, det kunne jo også fungere på computeren her nede, der kunne man jo godt lave det. Men nu har jeg valgt at gøre det på mobilen, hvad synes du om det?"
33. Mads: "Altså, hvordan tænker du?"
34. MB: "Altså, ser du en fordel i at have det på telefonen frem for – den her computer her nede kunne jo have det her, så slap I for at lave en app, så kunne det være en hjemmeside?"
35. Mads: "Nå okay, ja. Hvor man kunne gå ind og taste sine tider..."
36. MB: "Altså så det var det samme som det her, det kunne man godt lave."
37. Mads: "Nu følger jeg ikke så meget med i det og jeg ved ikke om de stadigvæk har det, københavnernes, de har inde på deres hjemmeside, hvor folk kan taste deres tider og alt sådan noget ind og det ser ikke ud til at folk gør det."
38. MB: "Det har jeg hørt om, det fungere vist ikke rigtig..."
39. Mads: "Jeg tror, det der på telefonen, det er bare så nemt at tage telefonen og gøre det, altså, og taste det ind. Jeg ved sgu ikke. Jeg tror det vil virke meget bedre på telefonen end på computer, det tror jeg. Tror du ikke det?"
40. MB: "Jo. Det er jo derfor jeg har gjort det, men man kan jo også argumentere for, at det skal være på en hjemmeside fordi at, så kan folk jo også gøre det via telefonen og så er man jo helgarderet på den måde. Hvis folk sidder inde ved computeren skal de jo bruge deres telefon her til at gøre det, men det ser jeg ikke noget problem i. Det er derfor, jeg har gjort sådan her, fordi så kan folk sidde i bussen og

slippe for at skulle bruge telefonen til at gå ind på en hjemmeside, som så ikke er pæn på telefonen og svær at navigere i, så tænker jeg det her vil være bedst. Det er de argumenter jeg har haft, men jeg kan godt se at du føler mig, at det er meget nemmere.”

41. Mads: ”100 procent.”

42. MB: ”Jamen skal vi aftale en dag jeg kan komme forbi og så vise den til Martin også, så I kan...”

43. Mads: ”Ja, jamen hvornår kan du?”

44. MB: ”Lad mig lige tjekke min kalender en gang...”

Bilag 10 – Bilags CD

Indhold af CD:

- Lydfil af møde med CrossFit Aalborg d. 12/6 2013
- Lydfil af det indledende brugerinterview d. 5/7 2013
- Lydfil af prætest 1
- Lydfil af prætest 2
- Lydfil af brugertest 1
- Lydfil af brugertest 2
- Lydfil af brugertest 3
- Lydfil af brugertest 4
- Lydfil af brugertest 5
- Lydfil af brugertest 6
- Lydfil af møde med CrossFit Aalborg d. 10/10 2013
- Installationsfil til PDF-læseren Foxit Reader