

Life tracking och träningsmotivation via smartphone

GUSTAV BOSTRÖM
och STEFAN ETOH



**KTH Datavetenskap
och kommunikation**

Lifetracking och träningsmotivation via smartphone

G U S T A V B O S T R Ö M
o c h S T E F A N E T O H

DM129X, Examensarbete i medieteknik om 15 högskolepoäng
vid Programmet för medieteknik 300 högskolepoäng
Kungliga Tekniska Högskolan år 2013
Handledare på CSC var Roberto Bresin
Examinator var Sten Ternström

URL: [www.csc.kth.se/utbildning/kandidatexjobb/medieteknik/2013/
bostrom_gustav_OCH_etoh_stefan_K13005.pdf](http://www.csc.kth.se/utbildning/kandidatexjobb/medieteknik/2013/bostrom_gustav_OCH_etoh_stefan_K13005.pdf)

Kungliga tekniska högskolan
Skolan för datavetenskap och kommunikation

KTH CSC
100 44 Stockholm

URL: www.kth.se/csc

Lifetracking och träningsmotivation via smartphone

Sammanfattning

Loggning av vardagliga moment såsom träning är något som brukar kallas för *lifetracking*. Sedan 1980-talet har övervikt bland 16-29 åringar dubblerats i Sverige, på grund av sämre matvanor och minskad fysisk aktivitet. Samtidigt har många i den här åldersgruppen tillgång till smartphones, samt stor teknikvana. Smartphones ger möjlighet till *lifetracking*, vilket kan utnyttjas för att motverka ohälsan med hjälp av motivationshöjande träningsapplikationer.

Syftet med undersökningen var att undersöka motivationsnivåer hos redan aktiva motionärer. Vi har kopplat egenskaper hos fyra olika *lifetracking*-hjälpmedel för att avgöra vilka egenskaper som är mest effektiva för att påverka träningsmotivationen positivt. Tjugo personer använde hjälpmedlen under en treveckorsperiod, och deras användningsmönster noterades och analyserades.

Resultatet visar att loggning är ett effektivt sätt för att öka motivationen. Användarnas åsikter och förändringar i motivation har sedan legat till grunden för en träningsapplikations-prototyp.

Lifetracking and exercise motivation by smartphone

Abstract

Logging of everyday tasks such as fitness training is referred to as lifetracking. Since the 1980's, obesity among Swedish 16-29 year-olds has doubled, because of poor eating habits and lack of physical activity. Today, most people in this age-group have access to a smartphone of their own, and also considerable experience of using such devices. A smartphone enables lifetracking, which can be exploited to reduce the risk for obesity, through the use of motivational training applications.

The purpose of the present investigation was to examine motivation levels of already active people by applying *motivational theory*. We have linked the characteristics of four selected *lifetracking*-aids to determine which of their characteristics are most effective in providing positive motivation for exercise. Twenty participants used the aids during a three-week period, and their patterns of usage were recorded and analyzed.

The results show that logging of training is an effective way of increasing motivation. User opinions and changes in motivation also formed the basis for a training application prototype.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Hypotes	1
1.3 Syfte	2
2. Teori	3
2.1 Lifetracking - bakgrund	3
2.2 Tidigare forskning - lifetracking som motivationsmedel	4
2.3 Motivation	4
2.3.1 Själständighetsteori.....	4
2.3.2 Inre motivation.....	5
2.3.2.1 Inre motivation för att lära sig.....	5
2.3.2.2 Inre motivation för att stimuleras.....	5
2.3.2.3 Inre motivation för att prestera.....	6
2.3.2.4 Inre reglering.....	6
2.3.3 Yttre motivation.....	6
2.3.3.1 Integrerad reglering.....	6
2.3.3.2 Identifierad reglering.....	7
2.3.3.3 Introvert reglering.....	7
2.3.3.4 Extern reglering.....	7
2.3.4 Omotivation.....	7
2.3.4.1 Omotiverad reglering.....	7
2.4 Loggningsverktyg	8
2.4.1 Fitocracy.....	8
2.4.2 Training Goal.....	8
2.4.3 Fitness Pro.....	9
2.4.4 Träningsdagbok.....	9
2.5 Användarcentrerad systemdesign	9
2.5.1 Utformningen av ett mobilt gränssnitt.....	11
2.6 Hawthorne & Novelty effect	12
3. Undersökningsmetoder	13
3.1 Litteraturstudie	13
3.2 Enkäter	13
3.3 Fokusgrupper	14
3.4 Prototyp och iterering	14
4. Resultat	15
4.1 Enkät - Tillfälle 1 (T1)	15
4.1.1 Träningsvanor.....	15
4.1.2 Loggningsvanor.....	15
4.1.3 Motivationsnivå innan undersökningen.....	16
4.2 Enkät - Tillfälle 2 (T2)	17
4.2.1 Loggning.....	17
4.2.1.1 Fitocracy.....	17
4.2.1.2 Training Goal.....	18
4.2.1.3 Fitness Pro.....	19
4.2.1.4 Träningsdagbok.....	19
4.2.2 Motivationsförändring per applikation.....	19
4.2.3 Motivationsförändring per loggningsvana.....	20

5. Diskussion	22
5.1 Hur förändras motivationen beroende på loggningsverktyg?.....	22
5.2 Vad har gränssnittet för betydelse?	24
5.3 Vad är förhållandet mellan gränssnitt och motivationsförändring?	26
5.4 Vad skiljer loggning via applikation mot träningsdagbok?	27
5.5 Metodkritik.....	29
5.5.1 Enkäter	29
5.5.2 Fokusgrupper	29
6. Prototyp.....	30
6.1 Meny.....	30
6.2 Track.....	31
6.3 Stats	32
6.4 Learn	32
6.5 Groups	33
6.6 Profile och Settings	33
6.7 Iterering.....	34
6.7.1 Track.....	34
6.7.2 Stats.....	35
6.7.3 Learn.....	35
6.7.4 Groups.....	36
6.7.5 Profile och Settings.....	37
7. Slutsats.....	38
7.1 Problemformulering	38
7.2 Hypotes	38
7.3 Framtida forskning	39
8. Referenser	40
Appendix A - Fitocracy	42
Appendix B - Training Goal	43
Appendix C - Fitness Pro.....	44
Appendix D - Enkät 1	45
Appendix E - Enkät 2.....	48
Appendix F - Prototyp 0.1.....	51
Appendix G - Intervjufrågor	57
Appendix H - Prototyp 0.2.....	58

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Varje dag aktiveras 1,5 miljoner Android-enheter (Schmidt, 2013) och möjligheterna till att logga vardagsaktiviteter är tack vare dagens mobila enheter enklare än någonsin. Lifetracking innebär att med hjälp av bärbar teknik, sensorer och datorer såsom PDA:er¹ och smartphones logga data av olika aspekter i vardagslivet. Några vanliga exempel lifetracking används till är datainsamling för hälsa, ekonomi, tid, arbete, produktivitet, fysisk aktivitet och sömn.

Lifetracking, även kallat *quantified-self*, myntades år 2007 av Kevin Kelly och Gary Wolf, redaktörer till *Wired Magazine* (Wolf, 2010). Att lifetracking fick en ökad uppmärksamhet runt 2007 är ingen slump, ökningen av smartphoneanvändare öppnade upp nya möjligheter och förra året hade 1,08 miljarder av världens befolkning en smartphone (Blodget et al. 2012).

Bland Sveriges invånare mellan 16-29 år har andelen överviktiga dubblats sedan slutet av 80-talet (SCB, 2012a). Samtidigt är det just den åldersgruppen som är mest aktiva när det kommer till användningen av smartphones (SCB, 2012b). Tillgången till tekniken bland den här målgruppen i kombination med den sämre hälsan gör detta till ett intressant område, för att undersöka ifall lifetracking-inriktade träningsapplikationer bidrar till förbättring av träningsmotivation för personer i denna åldersgrupp.

1.2 Hypotes

Lifetracking genom smartphoneapplikation ger bättre motivation än både loggning via analogt anteckningsblock samt träning utan loggningsverktyg. Mobilens fördelaktiga möjligheter att sammanfatta lagrad data i en träningsöversikt tror vi gör det till ett bättre verktyg för att hålla motivationen uppe.

¹ Personal Digital Assistant

1.3 Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka hur man med hjälp av lifetracking via mobilapplikation kan förbättra träningsmotivationen bland målgruppen 16-29 år. Vi utgår från *self-determination theory* (Vallerand & Losier 2008, 144) och kopplar dessa till positiva egenskaper hos träningsapplikationerna. Det fanns 2011 fler än 9000 hälsoapplikationer på *Apple's App Store* (Dolan 2011) varav fler blir lifetracking-inriktade. Vi har valt att undersöka Fitocracy², Training Goal³ och Fitness Pro⁴ som alla är lifetracking-baserade applikationer men som skiljer sig från varandra i loggningsätt och design. För att avgöra hur digital och analog loggning skiljer sig kommer vi även mäta motivationsförändring för användare av träningsdagbok.

För att besvara vår problemformulering "*Hur påverkas träningsmotivationen med hjälp av lifetracking via mobilapplikation?*" kommer vi ta hjälp av följande underfrågor i vår undersökning:

- Hur förändras motivationen beroende på loggningsverktyg?
- Vad har gränssnittet för betydelse?
- Vad är förhållandet mellan gränssnitt och motivationsförändring?
- Vad skiljer loggning via applikation mot träningsdagbok?

Undersökningens resultaten kommer ligga till grund för utformningen av en lifetracking-inriktad träningsapplikationsprototyp.

² <https://www.fitocracy.com/home/>

³ <https://itunes.apple.com/se/app/training-goal/id513751224?mt=8>

⁴ <https://itunes.apple.com/se/app/fitness-pro/id336826731?mt=8>

2. Teori

Bakgrundsstudier för undersökningen kommer att presenteras i den här delen. De vitala ämnen som diskuteras i undersökningen är lifetracking, motivation, träningsapplikationer och användarcentrerad mobilapplikationsdesign. Vidare kommer teorin lyfta fram aspekter av tidigare forskning och undersökningar av lifetracking som vi kommer ställa i relation till vår undersökning.

2.1 Lifetracking - bakgrund

Lifetracking innebär själv-loggning för ökad insikt i olika aspekter av en persons dagliga liv med hjälp av bärbar teknik såsom sensorer, smartphones och PDA:er. Några vanliga exempel lifetracking används till är datainsamling för hälsa, ekonomi, tid, arbete, produktivitet, fysisk aktivitet och sömn. Lifetracking har flera benämningar; *selftracking*, *lifelogging* och *quantified self* (QS). Den tekniska utvecklingen av bärbar teknik såsom PDA:er och sensorer öppnade upp möjligheter och bidrog till en ökning av smartphoneanvändare. Marknaden öppnades upp för tredjepartsutvecklare (utvecklare utan förbindelser till någon exklusiv enhet) att skapa programvara till smartphones, där många former av lifetracking-applikationer följt. Sedan 2007 fram till december 2012 har smartphoneanvändare världen över ökat med 270% och 2012 fanns det 1,08 miljarder smartphoneanvändare i världen (Blodget et al. 2012). Billiga, små och mångfunktionella sensorer kan idag enkelt implementeras i bärbara produkter. I oktober 2012 listades över 500 lifetracking-produkter med kvantitativa och kvalitativa dimensioner som inkluderar sociala och tekniska kapaciteter (Wolf G. 2011).

Lifetracking-produkter har blivit särskilt aktuella i applikationsform, speciellt hälsoapplikationer. Det fanns mer än 9000 hälsoapplikationer 2011 på *Apple's App Store* (Dolan, 2011) varav fler blir lifetracking-inriktade. Tack vare dagens smartphones är det flexibelt att logga sina resultat var man än befinner sig, när som helst. Smartphones är en stor plattform där 86 % av den svenska befolkningen i åldrarna 16-64 äger en (Better Business 2012). Bakom fitness-loggning finns ofta ett önskat mål. Här vill vi stärka att lifetracking bidrar till motivation genom frågan: Vilka iakttaga forskningsresultat med noterad effekt av motivationsaspekter har lifetracking nått genom undersökningar?

2.2 Tidigare forskning - lifetracking som motivationsmedel

2007 genomfördes en undersökning där 2767 deltagare fick använda stegräknare under 18 veckor. Resultaten visade att den fysiska aktiviteten över lag ökade med 26,9% för deltagarna (Bravata et al. 2007, 2296). Vissa deltagare fick sätta upp delmål eller använda steg-dagbok vilka båda gav positiva förändringar av fysisk aktivitet i jämförelse med deltagare som inte använde något av dem (Bravata et al. 2007, 2301). Undersökningsresultaten pekar på att målsättning och loggning har en positiv effekt som motivationsmedel.

Vidare har forskning inom lifetracking påvisat att medvetenhet och insikt i kartlagda vanor ger en djupare förståelse för hur vardagliga vanor kan påverkas. Inom sjukvården har lifetracking blivit en allt mer influerande metod i syfte att förbättra patienters hälsa. Med en högre självkänedom har patienter kunskap att kunna förbättra och påverka sig själva till högre grad genom egenvård (Swan 2009, 492-499). Social grupplärning är också uppmärksammat som motivationsmedel till förbättring. Patienter med samma sjukdom kan jämföra värden och byta erfarenheter genom sociala lifetracking-hemsidor såsom PatientsLikeMe⁵ och CureTogether⁶ (Swan 2009, 497-498).

2.3 Motivation

Som bekant ger lifetracking en bild och statistik av dagliga aspekter i livet. Med bekräftelsen att lifetracking bidrar som motivationsmedel, behöver vi nu skaffa oss en djupare förståelse för motivation och hur den kan påverkas. Vilka påverkande egenskaper som ligger bakom lifetracking-baserade fitness-applikationer och hur de kopplas till motivation kommer tas upp senare i diskussionen. Först kommer vi redogöra för vilka typer av motivation som finns och hur de påverkas.

2.3.1 Självständighetsteori

Det finns alltid olika anledningar till varför individer väljer att träna, det kan vara allt från att lära sig nya saker till att bara vilja ha kul och utvecklas som person. Enligt självständighetsteori (*self-determination theory*) styrs målen av psykologiska behov och då främst *självständighet*, *kompetens* och *samhörighet* (Vallerand & Losier 2008, 144). Självständigheten främjas då individen agerar utifrån sina egna behov och intressen. Behovet av kompetens stöds då individer får möjligheten att utmanas och samhörigheten ses som en tillhörighet till andra med liknande intressen (Pelletier et al. 2013, 330). Dessa tre behov är viktiga för personlig utveckling och som individ finns ett inre motiv att tillfredställa dessa behov.

⁵ <http://www.patientslikeme.com/>

⁶ <http://curetogether.com/>

Händelser och sociala faktorer som påverkar individens uppfattning angående självständighet, kompetens och samhörighet kommer alltså i förlängningen att påverka motivationen positivt eller negativt. Ett stort antal studier stödjer det faktum att självständighetsteorin är ett bra ramverk för att mäta och förstå sig på motivation inom sport (Pelletier et al. 2013, 330). På självständighetsteoriskalan finner vi den *inre motivationen* som starkast påverkande (Vallerand & Losier 1999, 153). Sedan följer de yttre motivationstyperna, i fallande storlek på skalan över självständighet; *integrerad, identifierad, introvert* samt *extern reglering* (Pelletier et al. 1995, 37). Skild från inre och yttre motivation är *omotivationen* som vi hittar längst ned på skalan (Pelletier et al. 1995, 38). Nedan följer en genomgång av de olika motivationstyperna.

2.3.2 Inre motivation

Inre motivation är den typen av motivation som är direkt kopplad till känslan en individ känner då den utför en aktivitet. Vid frivillig träning helt utan krav på belöning eller andra externa krav finns en hög inre motivation hos individen. Tre typer av inre motivation (för att lära sig, för att stimuleras och för att prestera) presenterades i Sport Motivation Scale (Pelletier et al. 1995, 36-37) och kommer att förklaras nedan. I den nyare versionen, Sport Motivation Scale II (SMS-II) kombinerades dessa tre motivationstyper ihop till *inre reglering* (Pelletier et al. 2013, 338). Detta för att göra skalan enklare att administrera.

2.3.2.1 Inre motivation för att lära sig

Vid utförandet av en aktivitet för att få en positiv känsla av att lära sig något nytt, definieras det som *inre motivation för att lära sig*. Med inre motivation för att lära sig vill personen samla ny kunskap, utforska träningsområdet och försöker förstå nya aspekter av träningen vilket driver personen till att träna. Exempel kan vara att en person försöker lära sig en ny övning enbart för att det är roligt att lära sig något nytt (Pelletier et al. 1995, 36).

2.3.2.2 Inre motivation för att stimuleras

Att träna för den positiva känsla som upplevs i samband med fysisk aktivitet kan beskrivas som *inre motivation för att uppleva stimulering*. Det kan vara den positiva känslan som infinner sig efter ett pass, känslan av välbefinnande eller för att det är roligt och spännande (Pelletier et al. 1995, 37). Andra exempel kan vara att individen tränar för att gå ned i vikt, för att se bättre ut eller för bättre hälsa, (Li 1999, 99).

2.3.2.3 Inre motivation för att prestera

Motivation för att prestera, beskrivs som en inre drivkraft att uppnå nya mål och bemästra nya tekniker. Personen interagerar med sin omgivning för att bevisa och hävda sin kompetens. Att träna för att lära sig nya svåra övningar för den personliga tillfredsställelsen, är exempel på inre motivation för att prestera (Pelletier et al. 1995, 37).

2.3.2.4 Inre reglering

Inre reglering presenterades i SMS-II (Pelletier et al. 2013, 338) som ett samlingsnamn för de ovanstående inre motivationstyperna. En hög inre motivation till träning innebär att träning utförs för att det är roligt och för den tillfredsställelsen individen känner efter utförd aktivitet (Pelletier et al. 1995, 36). Drivkrafter kan vara träning för att lära sig mer eller för att klara av en ny och svår övning, och det utförs för att individen mår bättre av det. Motionärer som tränar regelbundet drivs mer av inre motivation, deras inställning till motivation är mer självstyrande än personer som tränar mindre regelbundet (Li 1999, 111).

2.3.3 Yttre motivation

2.3.3.1 Integrerad reglering

Integrerad reglering är den mest självstyrande av de yttre motivationsfaktorerna. Beteendet är inte enbart något som individen värderar högt utan något som också är i linje med andra delar av personens liv (Pelletier et al. 2013, 330). Den här regleringen delar kvalitéer med den inre motivationen men är ändå klassificerad som en yttre motivationstyp. Detta för att målet med att träna är externt från jaget istället för enbar koppling till det inre nöjet av uppgiften. Exempel på integrerad reglering är då en individ önskar vara bra på flera olika träningsmoment. Det finns då en risk för konflikt för var fokus bör ligga. Först när de olika inriktningarna har blivit integrerade, när de är i harmoni med varandra och med resten av personens självkänsla, kommer internalisering av processen vara klar. Då kommer beteendet vara en del av personen och vad den individen värderar och anser vara viktigt (Deci et al. 1991, 330).

2.3.3.2 Identifierad reglering

När individen identifierar sig med en typ av träning påverkas den av identifierad reglering. Det kan beskrivas med att en fotbollsspelare måste träna löpning och styrketräning för att bli en bättre fotbollsspelare. Den här typen av extern motivation är väldigt självstyrande, ligger ganska nära den inre motivationen och drivs till stor del av egna mål. Individen tränar för att bli bättre och vet att träningen är en viktig del i den personliga utvecklingen (Pelletier et al. 1995, 38). Målsättning och förståelse finns för att individen anser att aktiviteten som utförs är viktigt. Exempel på en hög identifierad reglering kan vara utförande av jobbiga eller tråkiga övningar för att individen vet att det ger resultat i längden (Vallerand och Losier 1999, 154).

2.3.3.3 Introvert reglering

Lite längre ner på skalan över självständighet finner vi *introvert reglering*, dvs. den typen av motivation som grundar sig i en form av tvångstanke som kretsar kring att individen tränar för att den känner sig pressad till att göra det (Pelletier et al. 1995, 38). Att träna för att man "måste" eller "borde" träna är vanliga exempel på *introvert reglering* (Vallerand och Losier 1999, 154).

2.3.3.4 Extern reglering

Extern reglering innebär att individen drivs och begränsas av yttre faktorer. Det kan innebära att individen sporras av målet att vinna något, göra föräldrar glada och stolta eller utföra en sport för att tjäna mycket pengar på det i framtiden. Den här typen av motivation befinner sig allra längst ned på skalan över självständighet och grundar sig i att sporten eller aktiviteten utförs för att undvika negativa konsekvenser eller vinna priser (Vallerand och Losier 1999, 154).

2.3.4 Omotivation

2.3.4.1 Omotiverad reglering

När individen inte längre vet varför den tränar och varken drivs av inre eller yttre motivation beskrivs individen som omotiverad (Vallerand och Losier 1999, 154). Omotiverade individer känner inte att de har någon koll på varför de tränar och kan inte komma på någon bra anledning till varför de tränar. Det kan i längden leda till helt utebliven träning (Pelletier et al. 1995, 38).

2.4 Loggningsverktyg

Loggningsverktygen som användes av fokusgrupperna är applikationerna: Fitocracy, Training Goal och Fitness Pro samt en vanlig analog träningsdagbok. Med hjälp av jämförelser mellan applikation och analog loggning kommer vi kunna dra slutsatser huruvida applikation och analog loggning skiljer sig åt vad gäller motivationshöjande effekter. Applikationerna skiljer sig även från varandra i uppbyggnad av egenskaper och motivationsaspekter. Skillnaderna kommer ställas mot varandra och jämföras av noterade resultat av motivation från före och efter applikationerna började användas. Först kommer en presentation av loggningsverktygen.

2.4.1 Fitocracy

Fitocracy använder sig av så kallad *gamification* (sätter spelsekvenser i relation till ett icke spelrelaterat område) av träning för att engagera till träning. Klaras något av de skapade målen (*achievements*, prestationer) får användaren en bricka som bevis på att uppdraget är avklarat. Vidare finns tävlingsalternativ mot andra användare av applikationen, och efter ett utfört träningspass ges poäng och användaren går upp i nivå (se Appendix A).

Den motivationstyp som är kraftfullast i Fitocracy är den externa regleringen. Via så kallade *props* får användaren uppmuntran av andra deltagare för utförda träningsmoment. Det finns även möjlighet att skapa tävlingar mellan vänner.

2.4.2 Training Goal

Precis som namnet antyder så är grundtanken med Training Goal att sätta upp mål med sin träning i form av hur många pass som ska utföra under ett valfritt tidsintervall. Via grupper kan användaren välja att följa vänner eller alla användare av applikationen och på så sätt se vad deras träningsmål är och hur de ligger till i förhållande till sitt mål (se Appendix B).

Eftersom målsättning är det mest centrala begreppet för applikationen är den mest framträdande formen av motivation introvert reglering. Träningsöversikten målas upp där utförda pass ställs mot förfluten tid vilket anger huruvida användaren är i fas med sina mål. Påverkan från gruppen kan även ge en ökad extern reglering.

2.4.3 Fitness Pro

I Fitness Pro loggas övningar på ett mer traditionellt sätt med antal set, repetitioner och vikt på den utförda övningen. Övningarna visas med hjälp av bilder på hur användaren ska utföra dem och via en anatomi-flik ges tillgång till övningar för specifika muskelgrupper genom att klicka på en muskelgrupp. Applikationen är inriktad på gymövningar (se Appendix C).

I Fitness Pro sker loggning mest för egen vinning eftersom det inte finns någon form av socialt forum där användaren kan dela med sig av sina resultat eller se andras dito. Den externa regleringen får i den här applikationen ses som låg. Den inre motivationen anser vi vara den högst bidragande motivationsfaktorn och då framförallt den underkategorin där det främst handlar om att träna för att lära sig mer.

2.4.4 Träningsdagbok

I en vanlig, analog träningsdagbok loggas exempelvis repetitioner, set, vikt, tid med eventuella kommentarer för övningarna som utförs. Det bidrar till en överblick av träningen och skapar en tydlig bild på utvecklingen över tid.

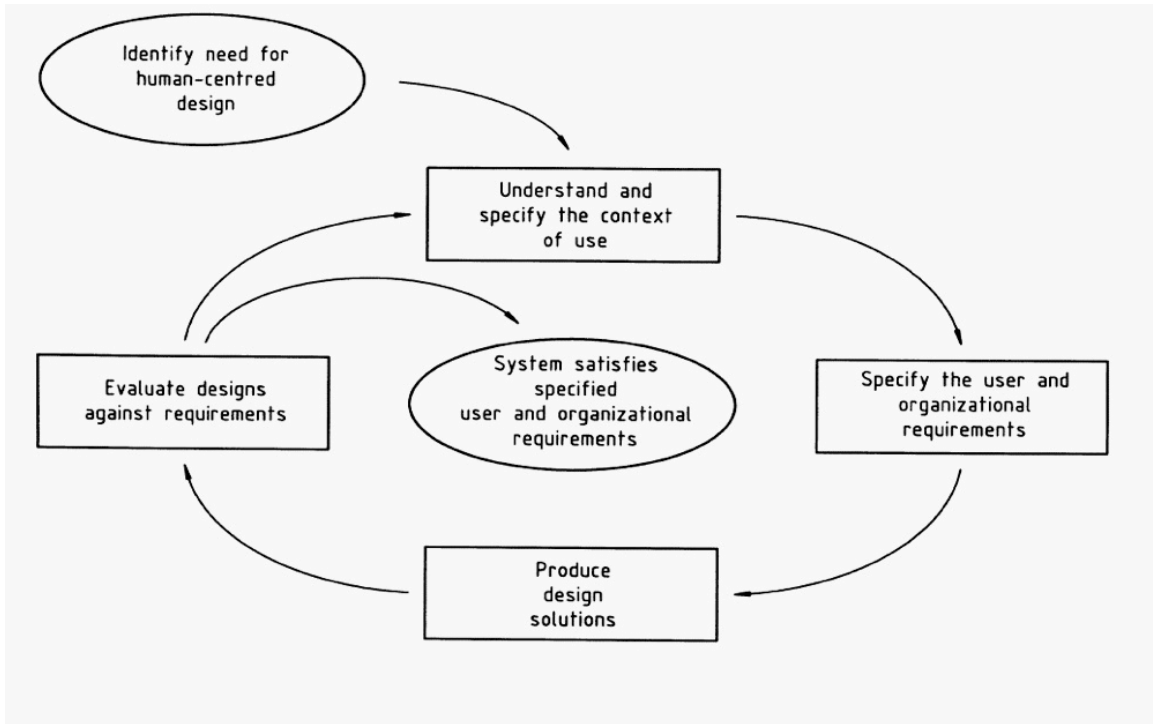
Loggning i träningsdagbok får den inre motivationen ses som högst då loggningen enbart är för egen del, att följa utvecklingen av sig själv. Den externa regleringen är näst intill obefintlig.

2.5 Användarcentrerad systemdesign

Användarcentrerad systemdesign innebär att nya system utvecklas i en process, under vilken målgruppens egenskaper och användningsmönster hela tiden beaktas (Gulliksen & Göransson 2002, 102). Definition av Jenny Preece, professor inom informationssystem: *“An approach which views knowledge about users and their involvement in the design process as a central concern”* (Preece et al. 1994, 722).

Användarcentrerad systemdesign kan exempelvis utföras med hjälp av *ISO 13407*-konceptet. Vilket är en systemutvecklingsmodell för *användarcentrerad designprocess för interaktiva system* som bygger på en grunddefinition av fyra punkter (Gulliksen & Göransson 2002, 105):

- Aktiv involvering av användare och en tydlig förståelse av användarens och uppgiftens krav.
- En lämplig allokering av funktion mellan användare och teknik.
- Iterering av designlösningarna.
- Tvärdisciplinär design.



Figur 1 - ISO 13407 Human-centered design processes for interactive systems (Pagliari 2007)

ISO 13407 är inte en färdig systemutvecklingsmodell utan representerar ett koncept som kan sättas in i processer och metoder, samt inordnas i redan befintliga systemutvecklingsmodeller (Gulliksen & Göransson 2002, 106). För att ett system ska bli ändamålsenligt, effektivt och tillfredställande är det viktigt att sätta användarna och användningen av systemet i fokus, vilket kallas för *användbarhetsdesign* (Gulliksen & Göransson 2002, 153). Användbarhetsdesign definieras som ett användarcentrerat tillvägagångssätt att utveckla användbara interaktiva system genom att kombinera *usability engineering* med *interaktionsdesign*, med ett aktivt användardeltagande i den iterativa processen (Gulliksen & Göransson 2002, 155). Användbarhetsdesignen i systemutvecklingsprocesser har enorm vikt. Det handlar inte enbart om att utforma en produkt för användaren utan förbygger även en stor inverkan på ekonomin genom färre feljusteringar i efterhand:

“Eighty percent of software life cycle costs occur after the product is released, in the maintenance phase. Of that work, 80 % is due to unmet or unseen user requirements only 20 % of this is due to bugs or reliability problems.” – Karat 1993

Det är alltså viktigt att produkten testas på användarna istället för att utgå från vad utvecklarna tror användarna önskar. När hypoteser drivs av egna åsikter istället för användarbaserad kritik, riskerar designen färdigställas för tidigt (Koch et al. 2012, 236). För att användarna ska få möjligheten att testa ett system eller designkoncept är det vanligt att arbeta med prototyper då det går fort att skapa och utföra tester på användarna. Innan ett koncept testats agerar utvecklarna endast utifrån hur de *tror* att användarna

kommer förhålla sig till systemet, inte hur de faktiskt kommer att *använda* det (Koch et al. 2012, 263).

Prototyper beskrivs i *The Mobile Book* (Koch et al. 2012, 262) som: “*A representative model or simulation of the final system. Unlike requirements documents and wireframes, prototypes go further than show and tell and actually let you experience the design. Prototypes serve a very specific purpose: to encourage feedback based on use. They exist to disprove or validate design hypotheses.*” – Todd Zaki Warfel

2.5.1 Utformningen av ett mobilt gränssnitt

Vid utformning av ett grafiskt gränssnitt till en mobil är det viktigt att tänka på flera saker. Storleken på telefonen avgör vad du har för möjligheter men även vilka begränsningar som finns för vad som är genomförbart. Tidigare vid exempelvis design av hemsidor har det största problemet varit hur sidan ska se ut, nu måste det även ses till de fysiska egenskaperna samt hur användaren interagerar med den mobila enheten.

The Rule of Thumb (Koch et al. 2012, 290-291) menar att det absolut vanligaste sättet vi väljer att använda våra mobiltelefoner är via enhandshållning. Därför är det viktigt att designa gränssnittet så att de viktigaste elementen ligger på den delen av skärmen där de är enklast att nå vid interaktion med en hand. Den här delen av skärmen brukar kallas för *Thumb's Hot Spot* (Koch et al. 2012, 293) och ligger för högerhänta i den nedre delen av skärmen samt en bit upp på vänsterkanten. Det är inte enbart av komfort element ska placeras i den nedre delen av skärmen. Ligger elementen i den övre delen riskerar användaren att täcka större delen av skärmen med sin hand. Detta är inget nytt sätt att designa på utan något som använts tidigare med bland annat miniräknare, vågar och datorer. Det brukar kallas för *Content on top, controls on bottom* (Koch et al. 2012, 293).

“*Too big to fail*” (Koch et al. 2012, 307-308) innebär design av knappar som ska vara enkla att trycka på, utan att råka träffa andra element. Apple rekommenderar en minsta storlek på 44 x 44 pixlar. Ifall knapparna är mindre, eller sätts för nära varandra, skapar det problem för användaren som måste fokusera på gränssnittet istället för på innehållet i applikationen (iOS Human Interface Guidelines 2012, 68). Då knapparna sitter för nära varandra ska de alltså vara större, medan en knapp som är placerad långt ifrån andra element kan vara aningen mindre.

2.6 Hawthorne & Novelty effect

Vid utförandet av en studie med exempelvis fokusgruppsdeltagare är det viktigt att veta vad som kan påverka dem och i förlängningen påverka resultatet.

Hawthorne effect är ett begrepp som beskriver hur en persons beteende kan påverkas enbart av att individer är deltagare i ett experiment, med kännedomen att de är observerade. Det karakteriseras av positiva och temporära skillnader i beteende (Leonard & Masatu 2006, 2331).

Novelty effect är tendensen att prestationen till en början ökar då en ny teknologi introduceras. Prestationen ökar för att användaren är mer intresserad av den nya tekniken än att faktiskt ha lärt sig något nytt av det (Lodico et al. 2010, 256).

3. Undersökningsmetoder

I detta avsnitt presenteras de metoder vi använt oss av i undersökningen. För att få en bra grund att utgå ifrån utfördes en kvalitativ litteraturstudie på de centrala begreppen som tas upp i arbetet. Enkäter delades ut vid två tillfällen till deltagarna i fokusgrupperna varefter vi skapade en enklare prototyp utifrån insamlad feedback och resultat av undersökningen. Prototypen fick genomgå iterering efter användartester och intervjuer.

3.1 Litteraturstudie

De grundläggande ämnena som ingår i undersökningen är lifetracking, motivation, användarcentrerad systemdesign och träningsapplikationer. Vi har således sökt litteratur kring dessa ämnen för att skapa oss en bra grund att starta vår undersökning från.

För att utforma enkäter med relevanta frågor till fokusgrupperna krävdes framförallt en bättre kunskap om motivation och hur den mäts. Litteraturen som behandlar lifetracking och smartphoneanvändning är grundläggande fakta som vi använder för att styrka vår problemformulering. Träningsapplikationerna har hämtats från Apple's *App Store* och behandlar olika typer av träningsmotivation för att få en distinkt skillnad mellan fokusgrupperna och kunna mäta hur de olika motivationstyperna förändras i förhållande till användning av olika lifetracking-hjälpmiddel.

Litteraturen har hämtats från *Google Scholar*⁷ samt KTH-bibliotekets söktjänst *KTHB Primo*⁸. Relevanta sökord för vår undersökning som har använts vid litteratursökningen är: "träningssmotivation", "motivation", "lifetracking", "lifelogging", "smartphone" och "quantified self". Ytterligare litteratur har hittats via källförteckningar till dessa källor. För att hantera källorna har Mendeley Desktop⁹ använts.

3.2 Enkäter

Enkäter delades ut till fokusgruppsdeltagarna med målet att mäta motivation innan (se Appendix D) och efter användning (se Appendix E) av applikation eller träningsdagbok. De fick svara på grundläggande frågor om tränings- och loggningsvanor innan huvudfrågan "Varför tränar du för tillfället?" ställdes.

Målet med huvudfrågan är att utifrån grundläggande motivationsteori från Sport Motivation Scale II (Pelletier et al. 2013) samt Exercise Motivation Scale (Li, 1999) mäta de olika typerna av motivation som tagits upp tidigare i arbetet. För att inte styra deltagarnas åsikter och på så vis rikta resultatet har deltagarna inte informerats om att

⁷ <http://scholar.google.se/>

⁸ <http://www.kth.se/kthb>

⁹ <http://www.mendeley.com/>

undersökningens syfte är att mäta motivation. Samma huvudfråga i kombination med ytterligare frågor om respektive applikation ställdes vid uppföljningen.

3.3 Fokusgrupper

Fyra fokusgrupper bestående av 5 personer per grupp fick under en treveckorsperiod testa någon utav applikationerna Fitocracy, Training Goal, Fitness Pro eller en vanlig analog träningsdagbok. Huvudsyftet var att undersöka om motivationen förändrades efter användning av mobilapplikation. Gruppen som loggar med hjälp av träningsdagbok används som kontrollgrupp för att utvärdera skillnader mellan analog och digital loggning av träning.

Deltagarna till fokusgrupperna har värvats via gymmet Fitness 24/7 vid Fridhemsplan och är i åldrarna 20-33 år. Vi valde att rikta in oss på redan fysiskt aktiva personer för att undersökningen skulle minimera antal avhopp och få en bra uppföljning. Valet av rekrytering vid ett gym skulle således förebygga detta. Undersökningen går ut på att undersöka motivation hos redan fysiskt aktiva. Eftersom vår huvudfråga behandlar motivation har vi valt att inte lägga vikt på direkta träningsresultat.

3.4 Prototyp och iterering

Fokusgruppernas respons från applikationsanvändning har efter diskussion använts som riktlinjer för att skapa en lifetracking-prototyp. Från det insamlade resultatet bejakades de aspekter av motivation som gav störst förändringsutslag från den insamlade enkät-datan. Efter första prototypen skapades genomgick den en iterering där fem slumpvis utvalda deltagare från fokusgrupperna utförde användartest på den. Vi fick därmed individer med tidigare loggningserfarenhet och referenser. Intervjustrukturen var semi-strukturerad intervju (Cohen et al. 2000, 278) där vi haft ett antal färdiga frågor (se Appendix G) som vi diskuterat kring efter det att deltagarna testat prototypen. Som utvecklingsverktyg har vi använt oss av mockup-programmet FluidUI¹⁰ eftersom det är enkelt och smidigt hjälpmedel för att snabbt få ut en interaktiv prototyp så användarna kan få en känsla för den slutgiltiga prototypen (se Appendix H).

¹⁰ <https://www.fluidui.com/>

4. Resultat

4.1 Enkät - Tillfälle 1 (T1)

Vid första enkäten deltog 12 män och 8 Kvinnor i åldrarna 20-33 år. Enkäten ger underlag för deltagarnas träningsvanor, deras tidigare erfarenhet av loggning samt hur motivationsnivån låg innan de började använda applikation eller träningsdagbok (se Appendix D).

4.1.1 Träningsvanor

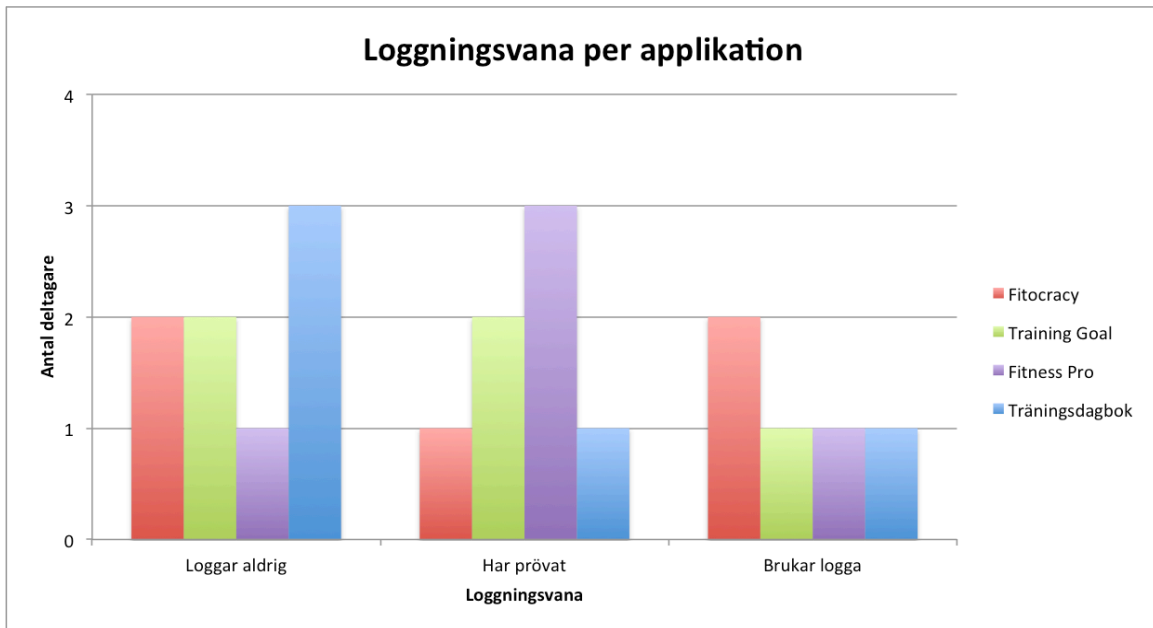
Bland samtliga fokusgrupper var den vanligaste träningsrutinen 3-4 träningspass i veckan eller fler. Fitocracy-gruppen bestod av fyra män och en kvinna. Vanligaste orsaken till missat träningspass var dålig motivation, jobb eller sjukdom/skada. Training Goal-gruppen bestod av fyra män och en kvinna. Vid förhinder var största orsaken sjukdom eller skada. Fitness Pro-gruppen bestod av fyra kvinnor och en man. Tidsbrist var vanligaste problemet vid utebliven träning. Träningsdagbok-gruppen bestod av tre män och två kvinnor. Vid utebliven träning var den vanligaste orsaken tidsbrist.

4.1.2 Loggningsvanor

Majoriteten av deltagarna (åtta personer) har aldrig loggat sin träning tidigare. Den vanligaste motiveringen var att det inte kändes som att det behövdes. Att deltagarna tror att de inte kommer få ut något av loggning var också en vanlig anledning till varför de valde att inte spara sina träningsresultat.

Sju deltagare har prövat att logga sin träning tidigare men gör det inte längre. Vanliga anledningar till varför deltagarna valde att logga sin träning var för att få bättre kunskap om hur man utvecklas, se träningsresultat samt att tävla mot vänner.

En fjärdedel av deltagarna, fem personer, brukar logga sin träning regelbundet. Att se träningsutveckling och resultat är de främsta anledningarna till varför dessa personer loggar sin träning. Det absolut vanligaste hjälpmedlet är att logga via smartphone, något som används av fyra av fem personer. Den femte deltagaren väljer att logga sin träning via träningsdagbok.

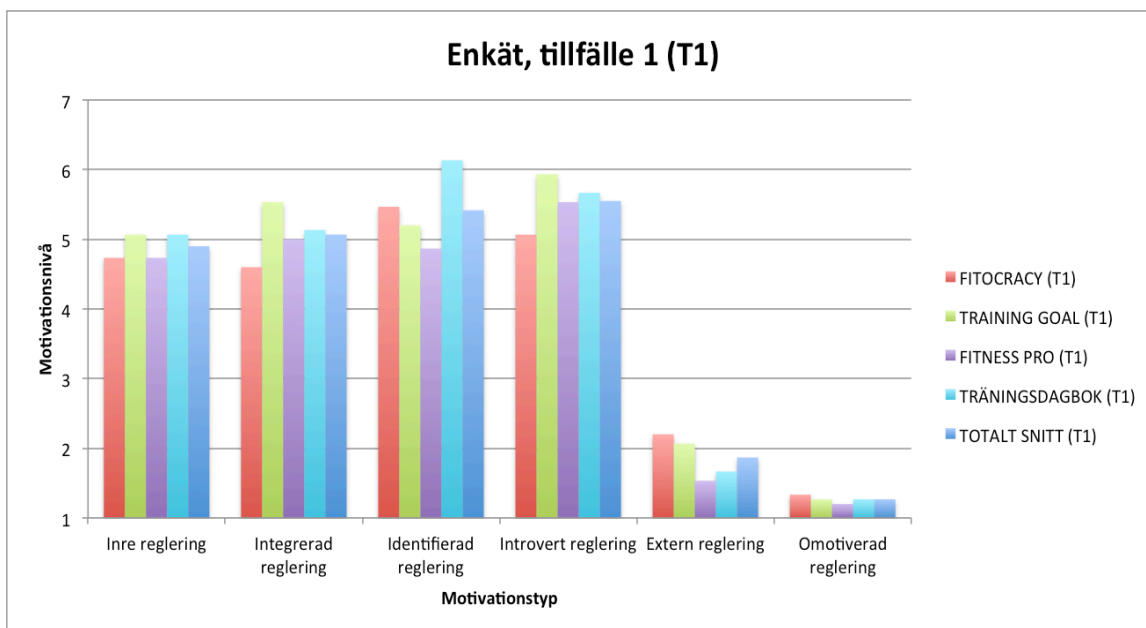


Figur 2 – Loggningsvana per applikation

4.1.3 Motivationsnivå innan undersökningen

Deltagarna hade en inre reglering som ligger på 4,90 av 7 i snitt. Den integrerade, identifierande och introverta regleringen låg strax över 5 och den externa regleringen på 1,87. Fokusgruppsdeltagarna är motiverade till att träna vilket framställs av det låga snittvärdet på den omotiverade regleringen, 1,27. Nedan presenteras motivationsnivåer för de fyra fokusgrupperna innan användning av loggningsverktygen (se figur 3).

För den inre regleringen hade träningsdagboken och Training Goal bäst noterat snitt, dock inte med stor marginal från övriga loggningsverktyg. Den integrerade regleringen var som högst för Training Goal och lägst för Fitocracy medan de andra applikationerna låg mitt emellan på skalan. För identifierad reglering hade träningsdagbok klart högst värde och Fitness Pro klart lägst. Introvert reglering var högst hos Training Goal och lägst hos Fitocracy. För extern reglering uppmättes högst värde hos Fitocracy, Fitness Pro var lägst och även träningsdagboken hade ett lågt värde.



Figur 3 - Motivationsnivå vid T1

4.2 Enkät - Tillfälle 2 (T2)

Vid uppföljningsenkäten deltog 12 män och 7 kvinnor i åldrarna 20-25 år. Ett bortfall på en deltagare av Fitness Pro skedde från T1. Deltagarna fick svara på frågor om hur loggningen hade gått samt vad de tyckte om applikationen eller träningsdagboken. För att se skillnader i motivation fick de återigen svara på frågan: *“Varför tränar du för tillfället?”* (se Appendix E).

4.2.1 Loggning

4.2.1.1 Fitocracy

Av deltagarna hade tre av fem använt applikationen i samband med varje utförd pass. Anledningar till utebliven loggning var bland annat tidsbrist eller glömt bort. Tre av användarna har fått en ny syn på sin träning och två personer kommer att fortsätta att logga sin träning med hjälp av Fitocracy. De som kommer fortsätta att träna utan att logga med Fitocracy gör så för att de anser att det inte tillför något speciellt till deras utveckling eller för att det känns som fel hjälpmedel för att utvecklas. Andra problem var att vissa övningar inte fanns med samt att synkningen med Runkeeper inte alltid fungerade.

Loggningsprocessen ansågs smidig när grunderna väl var inlärd. En annan gemensam åsikt var att ingen tyckte lära sig något nytt i samband med användningen av applikationen. För att förbättra detta önskas en tydligare genomgång av övningsinstruktioner i form av videos, bilder eller steg-för-steg instruktioner istället för enbart text.

Det rådde delade meningar om huruvida applikationen var stimulerande för träningen eller inte. Poängbelöning efter utfört pass samt träningsöverblick uppskattades och ansågs som stimulerande. Samtidigt uppstod problem då vissa inte förstod sig på poängsystemet. *“Konceptet var bra men dess utformning skulle nog kunna förbättras och/eller förtydligas.”*

På samma sätt var deltagarna oense om hur de sociala aspekterna hos Fitocracy spelade in. Att se sina vänner gå upp i nivå och utvecklas ansågs som sporrande av vissa, medan andra ansåg att det inte hade någon påverkan. Att se vänner från sin umgängeskrets i de sociala grupperna är något som skulle få den sociala delen att väga tyngre, var en gemensam åsikt.

4.2.1.2 Training Goal

Av deltagarna hade alla använt applikationen i samband med varje utfört pass. Majoriteten ansåg att applikationen hade haft en påverkan på hur de såg på sin träning. Fyra deltagare kommer fortsätta logga varav tre kommer fortsätta använda Training Goal. Samtliga deltagare tyckte det var lätt att logga alla aktiviteter i applikationen. Kommentar: *“Ja, eftersom jag själv bestämde namn på passen funkade det utmärkt.”*

Deltagarna hade inga invändningar om störande moment i loggningsprocessen. Majoriteten ansåg att de inte lärde sig något nytt av applikationen. Kunskapsförvärv genom att kolla på andra deltagares träning i applikationens sociala grupp och bättre överblick på sin träningskvot var kommentarer som talade för någon form av kunskapsintag.

Ingen av deltagarna ansåg att de saknade något i applikationen, det passade deras träning. Deltagarna fann det stimulerande med målsättningen i applikationen och uppföljningen av målet. Genom att notera sina resultat motiverades deltagarna att förbättra sig.

Vad gäller deltagarnas prestationer tyckte de inte att Training Goal hade bidragit till den under undersökningsperioden men majoriteten tyckte att den hade en positiv effekt. Applikationen var inspirerande för fortsatt loggning enligt en deltagare. En annan intressant kommentar löd: *“Den kan givetvis funka både som morot men även som pina om man börjar halka efter sin planerade träningskvot.”*

De sociala aspekterna ansågs inte påverkande för träningen. Det ansågs vara peppande och kul att se uppföljningen av mål och andras träningsresultat i gruppen, men inte nödvändig. Ifall deltagarna hade haft en grupp med bara sina vänner tror majoriteten att det hade haft en större motiverande inverkan. Kommentar: *“Hade nog haft påverkan, då får man ett mer personligt intresse om det är någon man bryr sig om.”*

4.2.1.3 Fitness Pro

Ingen av de fyra deltagarna använde applikationen i samband med varje utfört pass. Varför de inte använde applikationen vid varje pass motiverades med många orsaker. Det var krångligt att logga, fick inte ut mycket av det, gick inte att lägga in icke-gymbaserad träning, dåligt gränssnitt, mer ett problem än ett hjälpmedel. På grund av dessa problem i loggningsprocessen kommer ingen av deltagarna att fortsätta logga sin träning med hjälp av Fitness Pro. Två deltagare kommer att fortsätta logga fast med annat hjälpmedel.

Det som deltagarna fann svårt med loggningen var andra pass än rena gympass och gymövningar som inte var tillgängliga i applikationen. Det fanns ingen möjlighet att skriva utförd övning med fritext, deltagarna tvingades välja övning i en lång lista av övningar på engelska. Momenten för att logga övningarna var många vilket blir omständigt då många övningar ska loggas per pass. En deltagare som använde applikationen lite mer utförligt lärde sig nya träningsövningar.

4.2.1.4 Träningsdagbok

Alla deltagare har använt träningsdagboken i samband med varje utfört pass. En av fem ansåg att träningsdagboken haft en påverkan på hur de såg på sin träning och två kommer att fortsätta logga med hjälp av träningsdagbok. De deltagare som inte kommer att logga sin träning i fortsättningen slutar för de anser att det inte hjälper dem.

Alla deltagare upplevde det smidigt att logga med hjälp av ett anteckningsblock och tyckte att det var skönt att kunna skriva in exakt vad som utförts. Ingen av deltagarna tyckte de lärde sig något nytt genom att använda träningsdagbok och ingen tyckte det var speciellt stimulerande.

4.2.2 Motivationsförändring per applikation

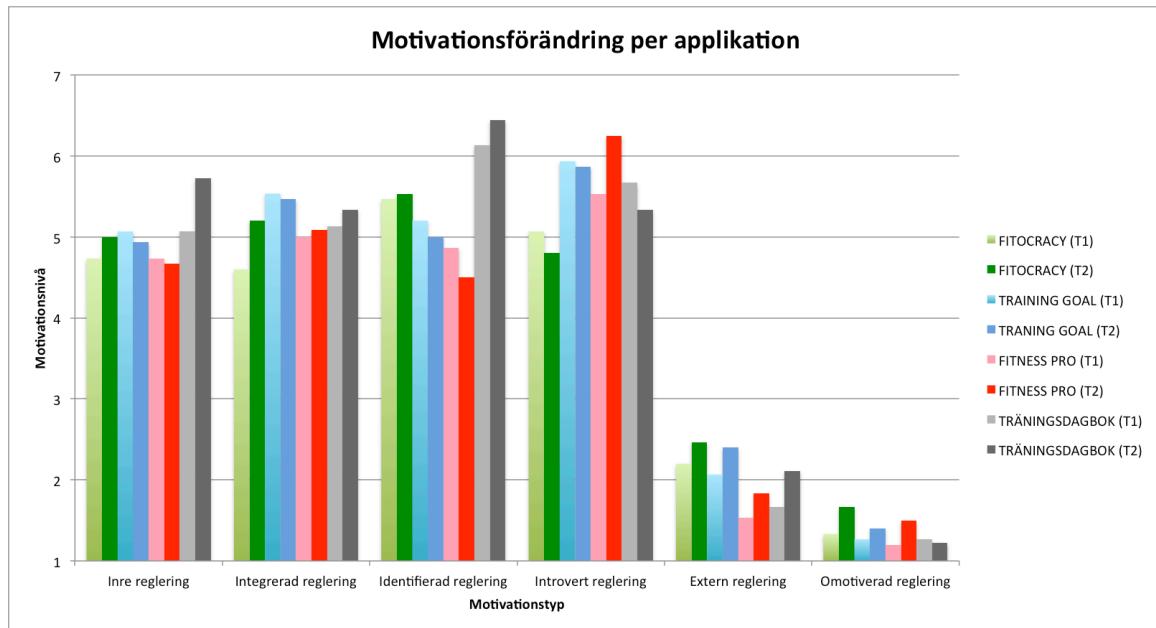
Hos fokusgruppsdeltagarna som använt Fitocracy skedde den största förändringen på den omotiverade regleringen (+25%) från T1. Den integrerade (+13%) och externa (+12%) regleringen ökade nästan lika mycket hos Fitocracy-användarna. Vi såg sedan mindre förändringar på den inre (+6%) och den introverta (+5%) regleringen. Minst skillnad var det hos den identifierade regleringen (+1%).

För Training Goal-användarna hade den externa regleringen den största differensen mellan de två tillfällena (+16%). Den omotiverade regleringen ökade näst mest (+11%). Övriga motivationstyper var i stort sett oförändrade med mindre förändring mellan de två tillfällena; den identifierade (-4%), den inre (-3%), den integrerade (-1%) och den introverta (-1%) regleringen.

Den största förändringen hos användarna av Fitness Pro skedde hos den omotiverade regleringen (+25%). Den externa regleringen (+20%) och den introverta regleringen

(+13%) ökade båda. Den identifierade regleringen minskade (-8%). Det var knappt någon skillnad på den integrerade (+2%) och den inre regleringen (-1%).

Hos användarna av träningsdagbok ökade den externa regleringen mest (+27%). Den inre ökade (+13%) och även den integrerade regleringen (+4%). Den introverta regleringen minskade (-6%) och den omotiverade regleringen sjönk (-4%).



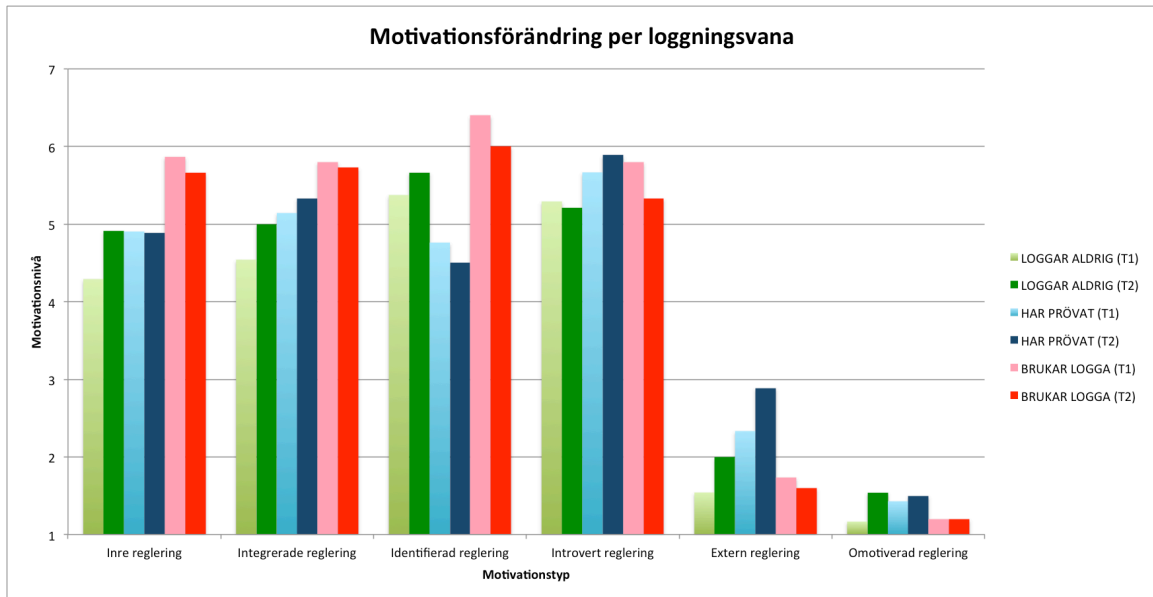
Figur 4 - Motivationsförändring per applikation

4.2.3 Motivationsförändring per loggningsvana

För de som aldrig loggat tidigare ökade den omotiverade regleringen (+32%). De yttre motivationstyperna som ökade var den externa (+30%), integrerade (+10%) och den identifierade (+5%). Den introverta regleringen minskade (-2%).

Bland de som prövat att logga tidigare var förändringarna mindre. Den externa regleringen ändrades mest med en ökning (+24%). Hos resterande motivationstyper var skillnaderna mindre. Omotiverad reglering ökade (+5%), integrerade/introvert reglering ökade båda (+4%). Den interna regleringen minskade (-0,3%) och även den identifierade regleringen (-5%).

För de som brukade logga innan perioden startade såg vi mindre minskningar på alla motivationstyper utom den omotiverade regleringen som var oförändrad. Både den externa och den introverta regleringen minskade med 8%. Den identifierade (-6%) minskade, precis som den inre (-3%) och den integrerade regleringen (-1%).



Figur 5 – Motivationsförändring per loggningsvana

5. Diskussion

För att ha en bra grund att arbeta vidare till en prototyp kommer vi nedan att gå igenom hur fokusgruppernas motivation har påverkats efter användning av applikation eller träningsdagbok. Fördelar och nackdelar kommer att tas upp för att kunna avgöra vad som är grunden för en lyckad motivationshöjande träningsapplikation. Vi börjar med att besvara våra underfrågor innan vi diskuterar vår problemformulering; "Hur påverkas träningsmotivation med hjälp av lifetracking via mobilapplikation?"

5.1 Hur förändras motivationen beroende på loggningsverktyg?

Användarna hade en hög inre reglering innan undersökningen startades vilket ett högt snittvärde på 4,90 pekar på. Detta bekräftas också av att fokusgruppsdeltagarna tränar ofta och regelbundet. Applikationer med tydliga inlärningsmoment där användaren stimuleras kan verka för att höja den inre motivationen (Pelletier et al. 1995, 36). Vi såg således en höjning i den inre regleringen hos Fitocracy, som har tydliga moment inom detta område. Deltagarna som fick använda träningsdagbok hade dock den högsta höjningen på den inre motivationen vilket får ses som extra positivt för just det loggningsverktyget. Höga värden på den inre regleringen bidrar starkast av alla motivationstyper till att individer kommer fortsätta vara motiverade och träna regelbundet (Vallerand & Losier 1999, 153). Hjälpmedel som bidrar till att höja just den inre regleringen får ses som klart framgångsrika. Det är egenskaper vi bör efterlikna i vår prototyp.

Den integrerade regleringen stod i snitt för den tredje högsta höjningen vilket får ses som positivt då den representerar den mest självstyrande formen av extern motivation. Det var användarna av Fitocracy och träningsdagboken som stod för den här höjningen då värdena för Fitness Pro samt Training Goal i stort sett var oförändrade. Fitocracy och träningsdagbok är alltså de hjälpmedlen som varit mest effektiva i att förändra de mer självstyrande motivationstyperna. Att träningen hamnar i bättre harmoni med övriga aspekter i vardagslivet eller att olika träningsformer bättre integreras med varandra (Deci et al. 1991, 330) skulle förbättra den integrerade regleringen. Fitocracy och träningsdagbok förbättrar alltså den här delen och vi tror att det har att göra med att det ger en bättre överblick samt att medvetenhet över sin träning ökar, tack vare dessa loggningsverktyg. En aspekt som gör att ökningarna var högre hos dessa två grupper än hos de övriga två har förmodligen att göra med att loggning var något nytt för många i dessa grupper. Tre av fem användare av träningsdagbok hade aldrig loggat sin träning tidigare, varför vi tror att en högre influens av loggningen kan förväntas. Ett annat tydligt exempel är att fyra av fem deltagare av Fitness Pro antingen provat att logga eller loggar regelbundet, varför vi tror att förändringen här inte blir lika stor.

Deltagarna identifierade sig starkt med träning och värdet på den identifierade regleringen var hög redan innan undersökningsperioden startade. Minst förändring uppmättes här och det har förmodligen att göra med att deltagarna redan var motiverade i kombination med att ingen av applikationerna har de egenskaper som krävs för att en tydlig förändring över en treveckorsperiod ska ske. Sådana egenskaper hos applikationen

skulle kunna vara att visa hur användaren utvecklas genom att visa tydliga bilder eller animationer på vilka attribut som förbättras vid utförandet av en viss övning. Det var även egenskaper som efterfrågades av användarna av Fitocracy och något som bör finnas med i en applikation som ska höja den identifierade regleringen. Trots att den identifierade regleringen sjönk med 8 procent hos användarna av Fitness Pro är det den applikationen som har tydligast egenskaper för att höja den identifierade regleringen. Inlärningsidan av Fitness Pro bör, enligt våra åsikter, driva på den identifierade regleringen men vi tror att den minskade för att deltagarna som använde Fitness Pro hade dålig uppföljning i användandet av hjälpmedlet.

Den introverta regleringen är den vi anser har starkast koppling till Hawthorne-effekten (se avsnitt 2.6, sida 12). Deltagare i en undersökning som pågår under tre veckor med angivna direktiv att använda applikation eller träningsdagbok vid varje utfört pass kan ge individen en känsla av att han eller hon "måste" eller "borde" träna mer än annars. Det skulle leda till en ökning i den introverta regleringen som inte nödvändigtvis beror på egenskaper som finns hos hjälpmedlet. Det bekräftas då vi ser att den högsta förändringen bland Fitness Pro-användarna var den introverta regleringen. Extra tanke bör läggas på detta då ingen av Fitness Pro-användarna har använt applikationen vid varje utfört pass varför vi med större säkerhet kan säga att höjningen beror på undersökningens påverkan och inte på applikationen. Vi väljer därför, i kombination med den dåliga kritiken, att inte leta specifika egenskaper hos Fitness Pro som skulle få den introverta regleringen att öka. De övriga grupperna hade endast mindre förändringar på den här motivationstypen, varför vi väljer att inte utreda huruvida den introverta regleringen påverkas av de olika applikationerna. Något vi tror skulle kunna förändra den introverta regleringen positivt är utnyttjandet av push-notiser hos applikationerna. Vi tror att påminnelser via push-notiser är något som kan skapa känslan att man "borde" träna (se avsnitt 2.3.3.3). Detta är något som inte används av något av loggningsverktygen vi har undersökt men är något vi planerar att lägga till i vår prototyp ändå.

De applikationerna med tydligast sociala egenskaper, Fitocracy och Training Goal, stod för de högsta höjningarna i den externa regleringen. Att drivas av yttre faktorer som olika former av belöningar, priser eller liknande skulle ge positiv effekt på den externa regleringen (Vallerand och Losier 1999, 154). Eftersom båda dessa applikationer har dessa egenskaper i form av *props*, *badges* och *achievements* hos Fitocracy och en rankingslista i Training Goal ser vi dessa attribut som drivande i att höja den externa regleringen. Enligt självständighetsteorin (se avsnitt 2.3.1, sida 4) är detta i linje med att kompetensen stöds då individer får möjligheten att utmanas. Samhörigheten kommer även att påverkas positivt av detta då man känner en tillhörighet till personer med liknande intressen. Den sociala grupplärningens positiva effekter stöds också från Swan's undersökning från 2009. Men precis som med den introverta regleringen kan användarna ha påverkats av undersökningen och vi kan ha stått för den externa drivkraften - deltagarna känner att de borde träna mer för att stå oss och undersökningen till freds. Återigen blir det tydligast då vi tittar på Fitness Pro-användarna där den externa regleringen stod för den näst största höjningen. Fitness Pro har inte något socialt forum eller någon form av extern återkoppling så vi anser att höjningen har med Hawthorne-effekten att göra. Höjningen i den externa regleringen hos användarna av träningsdagbok

stod en person för, han hade inte loggat tidigare varför vi tror att den externa påverkningen var större än hos andra i gruppen, annars bör inte den externa regleringen påverkas så pass mycket.

Vi har sett öknings i den omotiverade regleringen hos alla grupper som använt applikation som hjälpmedel under perioden. Man skulle, vid första anblick, kunna tro att applikationerna gör användarna mer omotiverade till att träna än vad de var tidigare. Men vid noggrannare granskning blir det tydligt att de som varit sjuka eller skadade under perioden har stått för höjningarna. Vi kan alltså bortse från att applikationerna på något sätt skulle göra användarna mer omotiverade.

Novelty-effekten (se avsnitt 2.7) kan ha haft en påverkan på alla positiva öknings i motivation och är något vi måste ha i åtanke. För att minska effekten, som är tydligast i början av introduktion till ny teknik, valde vi att låta undersökningen pågå under tre veckor.

Vi måste även påpeka att ingen av användarna av Fitness Pro har använt applikationen under alla sina träningspass, som mest använde en av deltagarna applikationen vid vartannat tillfälle. Det gör det svåranalyserat att koppla egenskaper inom applikationen till höjningar eller sänkningar i motivation. Vi måste istället se till deltagarnas åsikter om applikationen och varför de valt att inte använda den i större utsträckning. Uppenbarligen finns det brister i utformningen av den här applikationen som vi måste ta hänsyn till när vi ska utforma vår prototyp.

5.2 Vad har gränssnittet för betydelse?

Verktygen valdes på grund av deras skillnad i utformning och avsedda inriktning. Med bredden i variation var tanken att se vilka moment som uppskattades eller inte uppskattades bland applikationerna och träningsdagboken för att sedan kunna utforma en bättre lifetracking-prototyp.

Resultatet för deltagarnas påverkan av loggningsverktygen följde ett genomgående likt mönster för hur bra loggningsverktygen uppfattades. Mängden kritik av loggningsverktygen stämmer överens med hur väl deltagarna tyckte de fungerade. Det loggningsverktyg som hade bäst uppföljning var, i fallande ordning, Training Goal, träningsdagbok, Fitocracy och Fitness Pro. De resultaten skapar en bild av vilka loggningsverktyg som uppskattades mest och tillfredsställde deltagarnas behov. Även proportionen deltagare som kommer fortsätta logga med sitt loggningsverktyg ligger i exakt samma fallande ordning vilket stärker antagandet av hur mycket loggningsverktygen uppskattades. En av de främsta aspekterna som förmodligen hade en avgörande roll för hur bra kritik loggningsverktygen fick var hur väl de anpassade sig efter användaren. Träningsdagboken och Training Goal, som var de populäraste verktygen, delar egenskapen att användaren kan logga precis vilken träning som helst vilket de övriga applikationerna saknar. Många av deltagarna varierar sina träningstyper

och vill kunna logga all sin träning. Användarna för de andra applikationerna reagerade starkt på just den begränsningen.

Den fokusgrupp där deltagare fick störst förändrad syn på sin träning gick i exakt samma ordning som ovanstående. Det här ger oss en bild av loggningsverktygens inverkan på insikten i deltagarnas träning vilket är huvudsyftet med lifetracking (se avsnitt 2.2). Resultatet visar i mån hur väl lifetracking-verktygen lyckas med sin avsikt. Att Training Goal fick bäst resultat kan bero på att gränssnittet är utformat så att man ständigt ser sina utförda pass och mål på startsidan. Resultatet av träningen är mer fokuserat i gränssnittet än i de övriga loggningsverktygen. Träningsdagboken som kom därefter är även den fokuserad på resultat. Anledningen till att den inte fick högre resultat än Training Goal antas vara för att i Training Goal ser man alla utförda pass direkt på en sida. I träningsdagboken ligger passen uppskrivna på olika sidor. Precis som Bravata's undersökning från 2007 så bekräftas alltså här att målsättning och loggning har en positiv verkan som motivationsmedel. Fitocracy-deltagarna fick inte bättre insikt i sin träning och hamnade efter träningsdagboken. Det här berodde dels på att uppföljningen av loggningen var sämre, dels på grund av att resultaten inte satt centralt i gränssnittet. Det krävs tre knapptryck hos Fitocracy för att nå informationen medan Training Goal inte kräver något. Tillvisso innehåller Fitocracy mer information om träningen än Training Goal vilket även träningsdagboken gör. Varför Training Goal fick bättre resultat beror på enkelheten. Jämfört med de andra loggningsverktygen är Training Goal mer resultatcentrerat och sköter hela loggningsprocessen på två knapptryck från startsidan. Loggningsprocesserna för de övriga verktygen tar betydligt längre tid, över en minut ifall träningspasset består av många övningar i Fitocracy och Fitness Pro.

Fitness Pro har ett liknande loggningssystem som Fitocracy. Det tar lång tid att logga och man kan enbart logga de befintliga träningsövningarna som finns i applikationen. Översikten för träningspass finns endast individuellt för varje enskild övning i ett låst linje-diagram. Att loggningen inte blivit uppföljd av någon deltagare var för att det var krångligt med så många steg i loggningen. Loggningsprocessen för Fitocracy ansågs smidig när man väl lärt sig grunderna. Det vill säga när man lärt sig hur man loggar och vad alla träningspass man utför heter i den engelska listan av övningar. Training Goal och träningsdagbok har en betydligt kortare inlärningsprocess vilket var noterbart när vi instruerade loggningsprocesserna för deltagarna. Det kan ha gjort en stor skillnad för de deltagare som aldrig loggat tidigare för deras inställning inför loggningsverktygen.

En deltagare från Training Goal och en från Fitness Pro ansåg att de fick kunskap i någon form av applikationerna. Ingen av övriga användare ansåg sig införskaffa kunskap ur sina respektive loggningshjälpmedel. Applikationen med tydligast inslag på kunskapsinläring var Fitness Pro. Till övningarna som finns i applikationen finns både textbeskrivning och bild på hur man utför övningen. Fitocracy har endast textbeskrivning och en tydligare beskrivning av övningarna var just vad Fitocracy-deltagarna önskade som intag av ny kunskap. Kunskapsinläringen beror samtidigt på hur aktivt man själv väljer att söka information. Fitness Pro hade två olika flikar i huvudmenyn att värva information ifrån, Fitocracy endast en lång lista. De övriga loggningsverktygen har inte urval av färdiga övningar att lära sig av. Training Goal har dock den sociala aspekten där

informationsutbyte användarna emellan ledde till att en deltagare lärde sig något nytt om träning. Den sociala gruppinläringen som upplevdes hos Training Goal stöds av Swan's undersökning från 2009.

Hur stimulerande loggningsverktygen uppfattades gavs i ordningen Training Goal, Fitocracy, Fitness Pro, träningsdagbok. Förändringen av den tidigare ordningen beror på att träningsdagboken inte innehåller mer än just det användaren väljer att anteckna. Inspirerande faktorer i Training Goal är målsättningsmomentet med axlar för utförda pass som står i relation till förfluten tid. Här bidrog även den sociala gruppen för deltagarna då de kunde se hur det gick för de andra och hämta inspiration från varandras träning. Även i Fitocracy delades åsikten om att det var sporrande att se sina vänner gå upp i nivå genom det sociala flödet. Den egna poängsförvärvningen sågs också motiverande av två deltagare i Fitocracy. Detta ligger återigen i linje med den tidigare forskningen som vi skriver om i avsnitt 2.3.

Prestationsbidragandet av loggningsverktyget var lågt enligt deltagarnas åsikter. Endast en deltagare från Fitocracy tyckte att prestationen påverkades positivt medan ingen av deltagare för de övriga fokusgrupperna tyckte deras prestation förbättrades. Efter större eftertanke har vi insett att resultatet inte är förvånande då tidsperioden för fokusgrupperna var kort. Även frågeformuleringen var diffus då deltagarna tolkade frågan olika. Det avsedda syftet med frågan var att den skulle tolkas öppet, där alla typer av prestationsförändringar skulle räknas in.

5.3 Vad är förhållandet mellan gränssnitt och motivationsförändring?

För att användaren först och främst ska fatta ett tycke för verktyget och vilja använda det krävs ett bra gränssnitt. Gränssnittet är här det första intrycket vilket bidrar till att användaren väljer att fortsätta använda verktyget. Det syns tydligt applikationerna emellan. Fitness Pro, som ingen använde vid varje loggning, gav högre höjningar av motivationsaspekterna men fyller inte sin nytta ifall användaren inte vill använda den. Training Goal gav lägst positiv motivationsförändring men hade samtidigt flest deltagare med uppföljning av loggningen. Vad säger det oss? Först och främst att den har ett bra gränssnitt men även att den är enklare att använda. Hur enkelt eller snarare hur mycket användaren vill logga varierar från person till person. En anledning till att flest följde upp loggningen av Training Goal förmodar vi vara av den aspekten. Av motivationsförändringen kan vi tolka att mängden data som loggas vid varje tillfälle kan vara för liten eller inte tillfredsställer användaren tillräckligt.

Training Goal genererar tillräckligt med motivation för att fortsätta använda applikationen. Det krävs en motivation i sig först att ta sig tiden att logga sina resultat. En del personer har inget problem med att hålla uppe motivationen att träna kontinuerligt. Oavsett är målet med träningsapplikationer att fungera som assistans och bidra med motivation till träningen för att användaren ska utveckla sig, oberoende träningsvanor. Att Training Goal som var det mest uppskattade loggningsverktyget inte fick bättre motivationsförändring än de övriga verktygen har en förklaring. Användarna av Training

Goal hade de bästa motivationsvärdena innan undersökningen startade vilket också gör det svårare för dem att generera en procentuellt sätt lika hög höjning som de övriga grupperna.

Fitocracy-användarna genererade en positiv ökning på den inre, integrerade, identifierade och externa regleringen. Det lite mer komplicerade gränssnittet gav en längre inlärningsperiod än hos exempelvis Training Goal men när användarna kommit runt de initiala problemen detta skapade uppger de att loggningsprocessen var enklare. Fyra av fem uppger att de gillar konceptet med poäng och att gå upp i nivå vilket kan ha skapat de positiva motivationsförändringarna i den inre och de yttre motivationstyperna. Problem som användarna upplevde var bland annat att alla övningar inte fanns och att förklaringarna för övningarna endast fanns i form av text. Det första är ett problem som gör att användarna inte kommer att fortsätta använda applikationen medan det andra är något som ger dem kunskap, fast på fel sätt.

5.4 Vad skiljer loggning via applikation mot träningsdagbok?

Då vår hypotes om att träningsapplikationer är bättre än träningsdagbok föll, får vi väga fördelar och nackdelar mot varandra vad gäller motivationsförändring och gränssnitt. Vid jämförelserna kommer vi ställa träningsdagboken mot de bäst noterade motivationsförändringarna från applikationerna. Därför sker jämförelsen mellan träningsdagbok och applikation som medium, alltså inte någon specifik. Mångfalden applikationer och möjligheter att bygga en applikation på, skulle likväl kunna innehålla en summering av de mest positivt påverkande elementen.

Det som starkast talar för träningsdagboken är att det är flexibelt och anpassningsbart efter all träning. Man väljer precis hur och vad man loggar vilket gör det till ett bra alternativ ifall man utför många olika träningstyper. Training Goal har också den egenskapen men där även loggningen är snabb men inte omfattar detaljerad data. Ifall man enbart utför en specifik träning kan inriktade applikationer vara ett bra alternativ. Applikationer kan även innehålla inspirerande kunskap omkring just den inriktade träningen i form av bild och text vilket man inte kan utnyttja med en träningsdagbok. Smartphonens sensorer gör det möjligt att samla data på ett sätt som träningsdagboken inte kan. Inläringstiden för loggning med träningsdagbok är kort i jämförelse med applikationer. Dock kan processen gå snabbare med applikation efter inläringen vilket i fallet som Training Goal där loggning med applikation är snabbare och effektivare. Även om de sociala grupperna inte gav de flesta deltagare något så drygt hälften att de tror den sociala delen hade fungerat bättre ifall det hade varit en grupp med vänner. Det uppgavs vara sporrande att tävla, peppa och ta del av andras loggning. Träningsdagboken saknar helt interaktion med andra individer och mister således motivationsintag i form av extern reglering. Applikationers gränssnitt kan variera sig och samla mer information på mindre yta och summera all data på en sida medan man med träningsdagboken inte kan skaffa sig samma översikt då man måste bläddra mellan sidorna. Applikationer kan alltså påverka självständighets- och kompetenselementen inom självständighetsteorin (se avsnitt 2.3.1) på ett sätt som träningsdagboken inte har möjlighet till. *Gamification* är

något som lättare kan appliceras i applikationer och varieras mer. I Fitocracy ansåg sig två personer stimuleras av konceptet med poängsamling vilket motiverar på ytterligare ett sätt som inte träningsdagboken kan.

Träningsdagboken fick bättre resultat inom inre reglering (+13%), extern reglering (+27%) och omotivation (-4%). Medan applikationerna gav ett bättre resultat för integrerad (+13%) och introvert reglering (+13%). Identifierad reglering stod sig lik mellan verktygen. Träningsdagboken påverkar alltså totalt sett fler motivationstyper än applikationerna. Vi måste samtidigt tänka på att fokusgruppsdeltagarna inte kan representera hela gruppen av personer som tränar och vi kan således inte generalisera dessa resultat. Skillnader mellan deltagarna gör att förändringar i motivation kan ha förändrats om de bytt grupp och testat något annat hjälpmedel. De höga ökningarna vi ser ovan kan dock ge vägledning om vad som är lyckade egenskaper hos de olika loggningsverktygen.

Som motivationshöjare måste vi konstatera att träningsdagboken har varit absolut bäst i vår undersökning. Enkelheten i att fritt kunna skriva in exakt vad som helst gör det till ett kraftfullt hjälpmedel vid loggning av träning. Men att säga att träningsdagbok är bättre än alla applikationer och att man därför ska välja att logga med hjälp av det vore felaktigt. Det har bara visat sig att träningsdagboken är bättre än dessa tre applikationer, för våra tjugo fokusgruppsdeltagare. De bra egenskaperna och styrkan hos träningsdagboken är dock något vi måste bekräfta. Enkelheten att via papper och penna fritt skriva ned vad man har gjort är något man rent hypotetiskt kan förflytta till en applikation. Vi kan konstatera att träningsdagbok och applikation inte utesluter varandra som ett bättre eller sämre alternativ. Båda är effektiva.

Tabell 1 - Positiva egenskaper hos applikationerna

Loggningsverktyg	Egenskap	Motivationstyp
Fitocracy	Inläring i form av text	Inre
Fitocracy	Belöningsystem, poäng/nivå	Extern
Fitocracy	Social aspekt, tävling mot andra	Extern
Fitocracy	Synk med sociala nätverk	Extern
Fitocracy/Fitness Pro	Statiska övningar	Identifierad + inre
Fitocracy/Fitness Pro	Statistik över träningen	Identifierad + inre
Fitness Pro	Inläring, beskrivning text + bild	Identifierad + inre
Training Goal	Bra översikt med målsättningsfokus	Identifierad + extern
Training Goal	Social aspekt, rankningslista	Extern
Training Goal/Träningsdagbok	Kort inlärningsprocess	Identifierad
Training Goal/Träningsdagbok	Förändrad syn	Identifierad
Training Goal/Träningsdagbok	Anpassad till användaren	Identifierad

5.5 Metodkritik

5.5.1 Enkäter

För att få en tydligare bild av hur deltagarnas träningsvanor såg ut innan respektive efter undersökningen borde vi ha gjort delen om träningsvanor mer dynamisk. Istället för att ge flervalsoalternativ, i form av kryssrutor, på antal träningspass per vecka borde vi låtit användaren fylla i exakt träningsmängd. På så sätt skulle vi enklare kunna se hur träningsmängden såg ut innan och efter perioden.

När vi frågade om tidigare vanor kring loggningen missade vi att fråga de som prövat att logga varför de slutat. Detta hade kunnat bidra med information på vad hjälpmedlen de tidigare hade använt saknade.

En del deltagare använde flera plattformar samtidigt med sin loggning. Vi borde ställt frågan varför de använder sig av multipla plattformar, ta reda på om det finns något på en hemsida som saknas i applikation i respektive fall.

5.5.2 Fokusgrupper

Fokusgruppsdeltagarna fick anvisningar för hur de skulle använda applikationen respektive träningsdagboken på gymmet. Miljön var inte optimal men för att minska risken att enkäten skulle fyllas i under stress valde vi personer som hade tränat klart och frågade om de hade tid att vara med i undersökningen. Ett stort minus i vår hantering av den här delen av undersökningen var att vi inte hade skrivit ut detaljerade instruktioner som deltagarna kunde få. Detta kan ha gjort att användarna uppfattat instruktionerna olika och vi kan även ha uttryckt oss annorlunda från person till person.

6. Prototyp

Under följer en sammanställning av påverkande faktorer och deltagarkommentarer från loggningsverktygen kopplat till motivationstyperna. Fokus för utformningen av prototypen kommer kretsa kring denna input. Under Appendix F ligger numrerade bilder (F1-F22) över första utkastet av prototypen som det kommer refereras till nedan.

Tabell 2 - Egenskaper vi tar med till prototypen

Loggningsverktyg	Egenskap	Motivationstyp
Training Goal	Bra översikt med målsättningsfokus	Identifierad + extern
Fitocracy/Fitness Pro	Inläring, beskrivning, text + bild	Identifierad + inre
Fitocracy/Training Goal	Sociala aspekter, ranking, profilöversikt	Extern
Fitocracy/Training Goal	Statistik över träningen	Identifierad + inre
Training Goal/Träningsdagbok	Anpassad till användaren	Identifierad
Fitocracy	Synk med sociala nätverk	Extern
Egna tillägg	Påminnelser i form av push-notiser	Introvert
Egna tillägg	Övningsbibliotek	
Egna tillägg	Möjlighet att lägga till egna övningar	

6.1 Meny

Längst ner på alla bilder finns en huvudmeny bestående av *Track*, *Stats*, *Learn* och *Groups* som är fokus i prototypen. *Settings* finns även med uppe i höger hörn i form av ett kugghjul på nästan alla sidor. I linje med *The Mobile Book's* (Koch et al. 2012) riktlinjer för hur man ska utforma ett mobilt gränssnitt har vi valt att placera menyn längst ned på skärmen. *Settings* ligger uppe till höger eftersom det är ett element som vi anser att man inte kommer att klicka på särskilt ofta.

6.2 Track

Track agerar startsida för vår prototyp då vi vill lägga störst fokus på resultat. Det finns möjlighet att välja antingen vecko- eller månadsvy under knapparna “Month” (se figur 6, F1 i Appendix F) och “Week” (se F2). För att logga ett pass trycker man på avsett datum och styrs vidare till loggningssidan (se F3). Det finns möjlighet att synkronisera applikationen med Runkeeper, som automatiskt skickar utförda löppass direkt till kalendern i form av notiser (se figur 6). Trycker man på notisen hamnar man på själva loggningssidan (se F3) där mer information finns samt en radera-knapp ifall man inte vill logga löppasset. För att skapa en så dynamisk känsla som möjligt i loggningsprocessen, där användarna kan logga alla pass de vill har vi skapat en textruta där man, relativt fritt, får skriva in information om sitt träningspass.

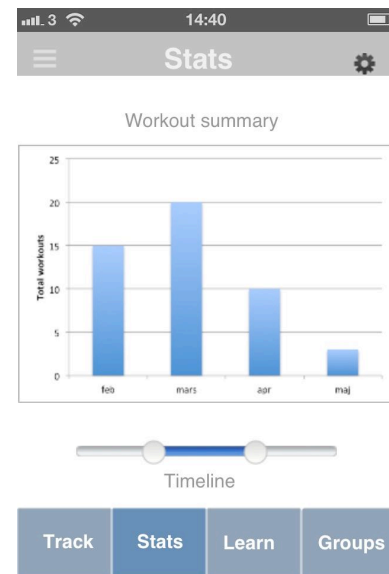


Figur 6 – Track, startsidan

Tanken är att få med de positiva effekterna som enkelheten hos träningsdagboken skapade. Här kan användaren välja vilken nivå den vill lägga loggningen på. Antingen bara skriva in träningstyp eller mer specifik data och övningar. Det importerade passet från Runkeeper lägger sig längst ned och blir grönmarkerat, vilket även övningarna användaren skriver in i textfältet ovanför kommer göra som verifiering på att de loggats korrekt. När man loggat en övning en gång sparas det i ett bibliotek som i fortsättningen kommer föreslås när man påbörjar inskrivning av en övning, likt *autocorrect*. Det kommer även komma upp grundövningar som förslag från biblioteket när man börjar skriva in en övning med liknande stavning. Detta för att få en så hög standardisering som möjligt av övningsnamnen mellan användare, för att få en enklare statistikjämförelse. När loggningen är klar trycker användaren på “Log”, passet sparas och man återkommer till kalendervyn (se F1, alternativt F2). Det loggade datumet blir då grönmarkerat.

6.3 Stats

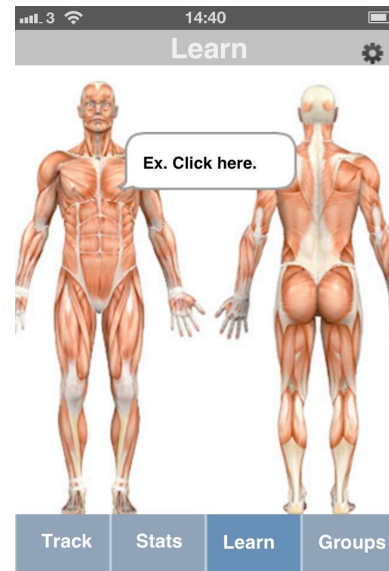
Under statistik möts användaren av en graf som sammanfattar hur frekvent träningen under den senaste tiden varit. Träningsöversikten kan via *Timeline* (se figur 7, F4 i Appendix F) ändras efter önskat tidsintervall. Via fliken uppe i vänster hörn (F4 och F8) kan användaren ändra typ av övning. Vid loggningen kan man välja tre olika typer av träning som genererar statistik utöver antal utförda pass. Gym (se F6), löpning (se F7) eller sport (se F8) som visas olika i statistiken. Uppdelningen i dessa kategorier är viktig för att applikationen ska kunna återge statistik till så många olika träningstyper som möjligt.



Figur 7 - Stats, träningsöversikt

6.4 Learn

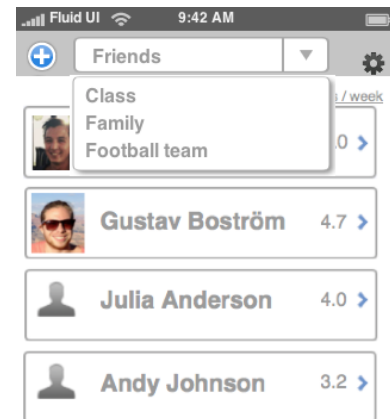
För att öka den inre motivationen och skapa möjlighet för användaren att lära sig mer om träning finns *Learn*. En bild över kroppen (se figur 8, F9 i Appendix F) visar upp alla muskler, genom att trycka på en kroppsdel zoomas bilden in (se F10). För att få vidare information om muskelgruppen samt vilka rekommenderade övningar som finns trycker man på en muskel. Övningar för muskeln visas då upp (se F11). För mer information om en övning väljer man den och kommer vidare till bild- (se F12) och textförklaring (se F13) för att underlätta för användare som inte har utfört övningen tidigare.



Figur 8 - Learn, översikt

6.5 Groups

För att skapa en extern motivationsfaktor har vi valt att lägga till en rankingslista där man ser hur man ligger till i förhållande till sina vänner. Vänner kan via plus-knappen uppe i vänster hörn (se figur 9, F14 i Appendix F) läggas till från de sociala nätverken (se F16) man valt att synkronisera med. Användaren kan skapa grupper och tävla mot exempelvis klasskamrater, jobb, familj, med mera (se F14). Det är även möjligt att se vänners statistik genom att gå in på deras profil (se F15) vilket man gör genom att trycka på en vän i listan. Det ger möjlighet att dela inspiration och erfarenhet, något vi tror kan bidra ytterligare till att man håller motivationen uppe.



Figur 9 - Groups, rankingsida

6.6 Profile och Settings

Settings, kugghjulet, (se figur 10, F18 i Appendix F) gör det enkelt att ansluta sig med vänner genom att synkronisera med andra nätverk som Facebook, Twitter och Runkeeper. För att öka den introverta regleringen har vi lagt till möjligheten att få påminnelser via *Notifications* (se F21). Där kan man ställa in ett meddelande som dyker upp vid angiven tid (se F20). Under *Profile* finns grundläggande inställningar (se F19).



Figur 10 - Settings

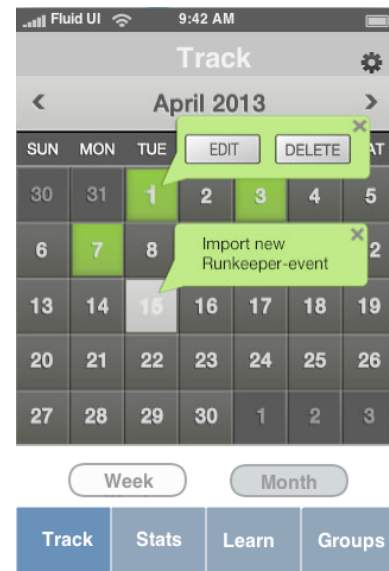
6.7 Iterering

Vi kontaktade fem deltagare från de tidigare fokusgrupperna som fick en genomgång och möjlighet att testa gränssnittet. Därefter följde en semistrukturerad intervju. Nedan följer input och åtgärder till responsen vi fick på prototypen. Se Appendix H för ytterligare bilder, som det även refereras till nedan (H1-H19).

6.7.1 Track

Användarna upplevde att det dynamiska valet av gränssnitt på *Track*-sidan var smidigt att använda då man har stor möjlighet till att själv välja hur mycket eller hur lite man vill logga. Problem med den här delen av prototypen var hur man skulle skriva in övningar. "Kommer beskrivningen i textrutan ligga kvar och om den försvinner, hur ska jag då komma ihåg på vilket format jag ska skriva in övningarna på?" löd en kommentar. Ett annat moment vi borde vidareutveckla är redigering av loggade pass, något som påpekades under intervjuerna och som vi inte tagit med i den första versionen av prototypen.

De åtgärder vi tagit för att lösa problemen är att lägga till en knapp med symbolen "i" där loggningsbeskrivningen kommer finnas ifall man glömmet loggningsstrukturen under loggningen som kan tas upp i form av en pop-up samtidigt (se H3, Appendix H). Vi minskar beskrivningen i textrutan och tydliggör därmed loggningsmetoden. Det kommer införas en *edit*-knapp för att ändra redan loggade pass (se figur 11, H1). När man trycker på ett redan loggat datum i kalendervyn kommer en pop-up ruta dyka upp med alternativen *Edit* och *Delete*.

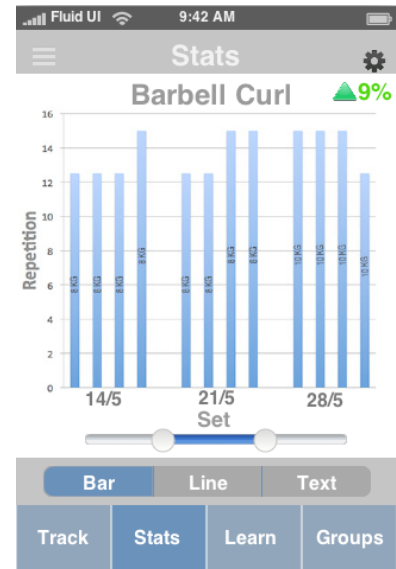


Figur 11 - Track, översikt

6.7.2 Stats

I nuvarande utförande fungerar inte vår *Timeline*-funktion, men vi har fått bra respons där användarna säger att idén är bra. Att träningsöverblicken blir bättre än träningsdagbok var också något som en träningsdagboksanvändare påpekade. Repetitioner saknades i axlarna över gym-statistiken. Två deltagare ville även ha valet att se i linjediagram över sin generella träning som återger förbättring/försämring med siffror i procent med motiveringen: *“Det blir lättare att balansera övningar och se vad man behöver fokusera på”*.

Av responsen införs repetitioner för gymstatistiken och vikt för repetitionerna införs i staplarna (se figur 12, H5). Pass-vy och linjediagram kommer införas som alternativ till stapeldiagramet som kan väljas genom en meny över huvudmenyn (se H6 och H7). Under pass-vy finns möjlighet att kommentera passet (se H8). En procentsats av utvecklingen kommer införas i höger hörn för att återge riktningen av resultaten över det uppmålade tidsintervallet.

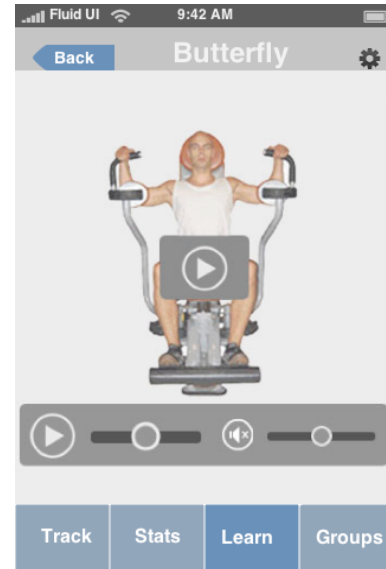


Figur 12 - Stats, specifik övning

6.7.3 Learn

Huruvida man kommer lära sig något från applikationen råder det delade meningar om. Vi fick positiva kommentarer om att idén med den delen är bra, men utförandet bör finslipas. Två deltagare säger att de förmodligen inte skulle använda *Learn*-sidan eftersom de redan har bra koll på träningen. För att förbättra konceptet önskar deltagarna ett sätt att förenkla användningen genom att byta ut bilder och text mot videos då de är mer självförklarande. En fråga som uppstod var ifall det endast är gymövningar som kommer finnas i listan.

Ersättning med video istället för bilder blir effektivare för förståelse och det blir en större vy på ett klipp, (se figur 13, H12) istället för att klämma in två förklarande bilder (se F12). Vi kommer därför ersätta bild och text med video och ljud. Textbeskrivning försvinner på grund av att den nu mer visuellt förklarade delen uppväger förståelsen. Övningarna kommer vara fokuserade endast på gymövningar.

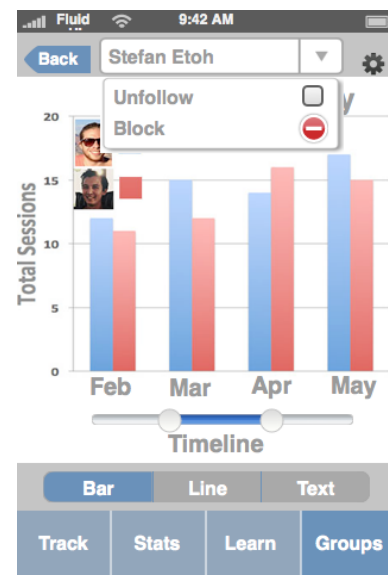


Figur 13 - Learn, video

6.7.4 Groups

Groups-sidan upplevdes som ett positivt tillägg till applikationen och något som användarna tror kan sporra dem att träna extra mycket. Att få inspiration av vänners träning, övningar och frekvens var något som uppskattades. En deltagare vill även att den egna statistiken alltid ska jämföras med vänners statistik i diagrammet när man besöker deras profiler. En annan deltagare vill att man ska få känslan av att många använder applikationen, att det inte ska kännas som att man bara loggar för sig själv. Det är viktigt att jämföra resultat och kunna visa att man tränar och kunna tävla mot varandra. Var man skapar grupper är också en viktig fråga som kom upp.

Att få upp sin statistik bredvid vänner vid profilvisning är en bra idé vilket kommer tillkomma (se figur 14, H17). För att bidra till en interaktiv känsla med många användare ska det överst i rullmenyn finnas valen followers och following (se H14). Vid profilvisning av en vän ska samma alternativ finnas för visa den personens followers och following samt all träningsstatistik. Det finns även val för *Unfollow* och *Block* vid profilvisning. Vid visningen av vänners statistiksida kommer även alternativen pass-vy och linjediagram finnas. Trycker man på ett enskilt pass i pass-vyn, visas en kommentarsruta. För att bli medveten om nya kommentarer dyker en röd siffra upp på *Stats*-fliken i menyn. Skapa grupper görs nu genom en knapp "Create group" (se H15) och du kan även kommentera på vänners pass på deras profiler.

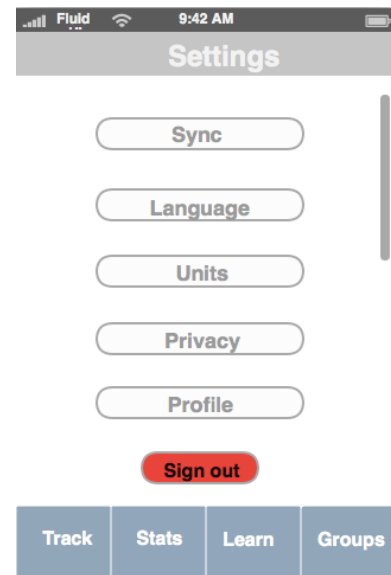


Figur 14 - Groups, vänprofil

6.7.5 Profile och Settings

På frågor om hur *Profile* och *Settings* var utformade fick vi väldigt bra input på förändringar vi borde göra. Att ha möjlighet att ändra språk är något som skulle göra inläsning av övningar enklare. Att kunna ändra i vilka enheter man vill logga sin träning var också något som vi hade missat men som nämndes under intervjun. Det fanns önskemål att kunna ändra från kilo till pound bland vikterna. Privata inställningar, att inte alla kan se ens statistik, är något som en deltagare tycker ska finnas då man följer vänner och inte accepterar en vänförfrågan. *Notifications*-funktionen var inget som någon av deltagarna trodde på.

Vi ändrade helt om *Settings* (se figur 15, H18) till en rad inställningsalternativ: *Sync*, *Language*, *Units*, *Privacy* och *Profile*. *Notifications*-funktionen togs bort helt på grund av feedbacken. Under *Sync* kan man precis som tidigare synkronisera med sociala nätverk för att enklare komma i kontakt med vänner som använder applikationen. Förhoppningen med detta är att öka interaktiviteten mellan användare samt att stimulera den externa regleringen. Under *Language*, *Units* och *Privacy* kan man justera språk, enheter som vikt (kg/lbs) och sträcka (km/miles) samt hur synlig man vill vara och om man vill kunna ta emot kommentarer. *Profile* är oförändrad.



Figur 15 - Settings

7. Slutsats

7.1 Problemformulering

Förhoppningen att lifetracking via mobil teknik ska fungera som träningsmotiverande assistans har konstaterats effektiv av såväl undersökningen som tidigare forskning. En variation av applikationer finns tillhanda och vi hoppas uppmärksamma att lifetracking via träningsapplikation finns och har noterad effekt till att förbättra och motivera träning för ett större välmående hos befolkningen.

Utredningen av vår problemformulering besvarades genom analys av undersökningsresultaten och diskussion av följande underfrågor: Hur förändras motivationen beroende på loggningsverktyg? Vad har gränssnittet för betydelse? Vad är sambandet mellan gränssnitt och motivationsförändring? Vad skiljer loggning via applikation mot träningsdagbok? Nedan följer utifrån dessa frågor en slutsats av problemformuleringen: *Hur påverkas träningsmotivationen med hjälp av lifetracking via mobilapplikation?*

Först och främst måste vi konstatera att olika applikationer är olika effektiva på att förändra motivationstyperna. Beroende på vilka egenskaper som står i fokus hos applikationerna förändras motivationstyperna på varierande sätt. Vi har sett att externa faktorer som sociala egenskaper, vänner, möjligheten att gå upp i nivå och belöningsystem driver på den externa regleringen. Sedan kan egenskaper som kunskapsinläring och statistik vara effektivt för den inre regleringen. Enkla gränssnitt samt kort inläringstid har gett användarna en förändrad syn på sin träning och har därmed påverkat den identifierade regleringen positivt. Målsättning är en drivande faktor för att öka den identifierade samt den externa regleringen då det skapar en yttre motivationsfaktor i form av översikt av träningspass. Utifrån dessa resultat har vi utvecklat en prototyp med de effektivast noterade egenskaper, som kan ses under Appendix H.

7.2 Hypotes

Lifetracking genom smartphoneapplikation ger bättre motivation än både loggning via analogt anteckningsblock samt träning utan loggningsverktyg. Högst positiv motivationsförändring skedde hos användarna som aldrig hade loggat sin träning tidigare. Detta bekräftar delvis vår hypotes då vi ansåg att loggning via mobilapplikation är effektivare som motivationshöjare än loggning via träningsdagbok eller inte loggar alls. Det visade sig emellertid att loggning via träningsdagbok var effektivare än loggning via applikation vad gäller de undersökta applikationerna.

7.3 Framtida forskning

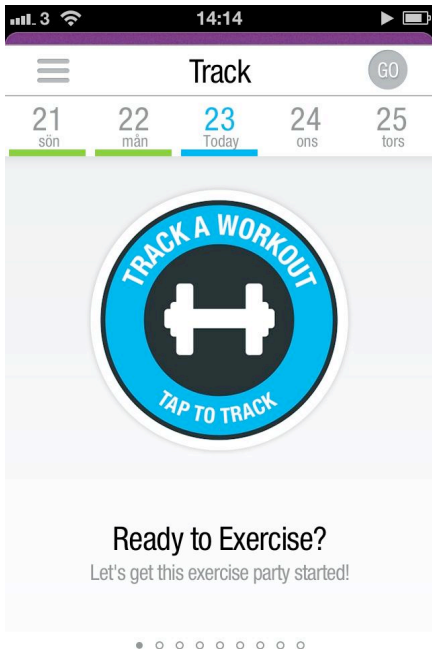
Eftersom undersökningen pågått under en begränsad period finns det flera intressanta ämnesområden som inte har kunnat följas upp mer ingående. För att kunna generalisera resultaten mer skulle det vara intressant att testa samma undersökning under en längre tid med fler deltagare. Vår inriktning på personer som redan tränar skulle kunna ändras så att man riktar in sig på personer som precis har börjat träna eller inte tränar alls. Är de effektivaste motivationshöjande egenskaperna hos applikationerna samma som hos de som redan tränar regelbundet? Då vi enbart hade möjligheten att göra en enklare, interaktiv prototyp skulle det vara av intresse att se en vidareutveckling på det koncept vi tagit fram och se hur det står sig mot redan befintliga applikationer.

8. Referenser

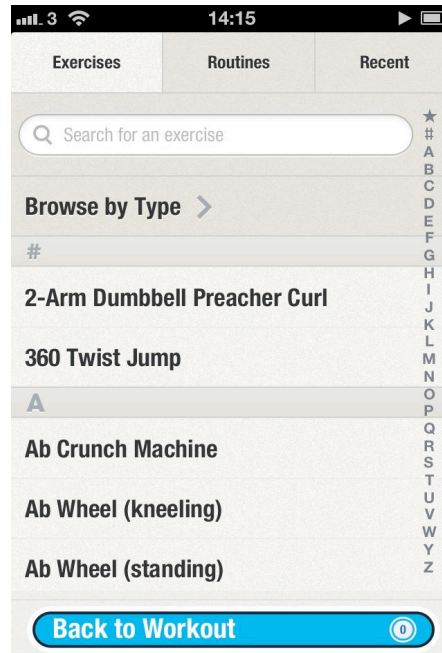
- Better Business redaktionen Tele2 (2012). Hämtad från:
<http://betterbusiness.tele2.se/2012/09/sverige-i-topp-pa-smartphones> (2013-04-29)
- Blodget, H., Gobry, P. E., & Cocotas, A. (2012). The Future of Mobile. *Business Insider*. Hämtad från: <http://www.businessinsider.com/the-future-of-mobile-deck-2012-3> (2013-03-04)
- Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R., Stave, C. D., Olkin I. & Sirard J. R. (2007). Using pedometers to increase physical activity and improve health. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 298(19), 2296-2304. Am Med Assoc.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K., 2000. *Research methods in education*, London: Routledge.
- Deci, E.L. et al., 1991. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), pp.325-346. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>.
- Dolan, B. (2011). Report: 13K iPhone consumer health apps in 2012. *MobiHealthNews*, September, 22.
- Fluidui. Hämtad från:
<http://www.fluidui.com/> (2013-01-29)
- Gulliksen J., & Göransson B. (2002). *Användarcentrerad systemdesign*.
- iOS Human Interface Guidelines (2012). Hämtad från:
<http://developer.apple.com/library/ios/documentation/UserExperience/Conceptual/MobileHIG/MobileHIG.pdf> (2013-04-28)
- Karat, C.-M. (1993). Usability engineering in dollars and cents. *Software, IEEE*, 10(3), 88-89. IEEE.
- Koch P-P., Rieger S., Walton T., Frost B., Olsen D., Kardys D. & Clark J.(2012). *The Mobile Book* By Smashing Magazine.
- Leonard, K. & Masatu, M.C., 2006. Outpatient process quality evaluation and the Hawthorne Effect. *Social Science & Medicine*, 63(9), pp.2330-2340. Available at: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953606003066>.
- Li, F., 1999. The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), pp.97-115. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/10413209908402953>.

- Lodico, M.G., Spaulding, D.T. & Voegtler, K.H., 2010. *Methods in educational research: From theory to practice*, Jossey-Bass.
- Morris, M. E. (2012). Motivating change with mobile: seven guidelines. *interactions*, 19(3), 26-31. New York, NY, USA: ACM. doi:10.1145/2168931.2168939
- Pagliari, C. (2007). Design and evaluation in eHealth: challenges and implications for an interdisciplinary field. *Journal of medical Internet research*, 9(2). iso 13407 human-centred design process, (bild)
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2013. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), pp.329-341. Available at: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029212001410>.
- Preece J; Benyon, D; Carey, T; Holland, S.; Rogers, Y. (1994) *Human-Computer Interaction : Concepts and Design*
- SCB (Statistiska Centralbyrån) (2012a) Vi växer på bredden. Hämtad från: http://www.scb.se/Pages/Article_340901.aspx (2013-01-28)
- SCB (Statistiska Centralbyrån) (2012b) IT bland individer. Hämtad från: http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_342425.aspx (2013-01-28)
- Schmidt, Eric D: Dive into Mobile. Hämtad från: http://allthingsd.com/video/?video_id=10816044-700F-4D30-8B6D-77E11B0D03C8 (2013-04-29)
- Swan, M. (2009). Emerging patient-driven health care models: an examination of health social networks, consumer personalized medicine and quantified self-tracking. *International journal of environmental research and public health*, 6(2), 492-525. Molecular Diversity Preservation International. Retrieved from <http://www.mdpi.com/1660-4601/6/2/492>
- Wolf, G. (2010). The quantified self. Hämtad från: http://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self.html (2013-03-04)
- Wolf G. (2011) Quantified-self Editor-in-Cheif. Hämtad från: <http://quantifiedself.com/guide> (2013-03-04)

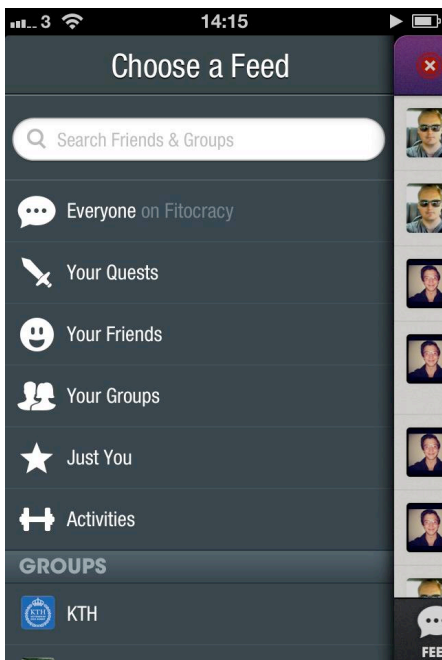
Appendix A - Fitocracy



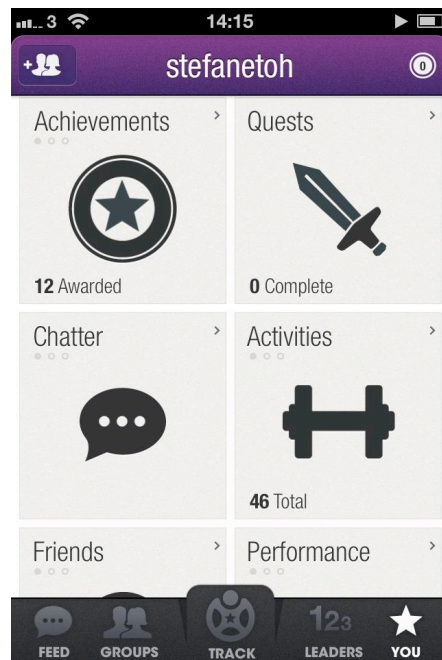
Track-startsidan



Statisk lista med övningar

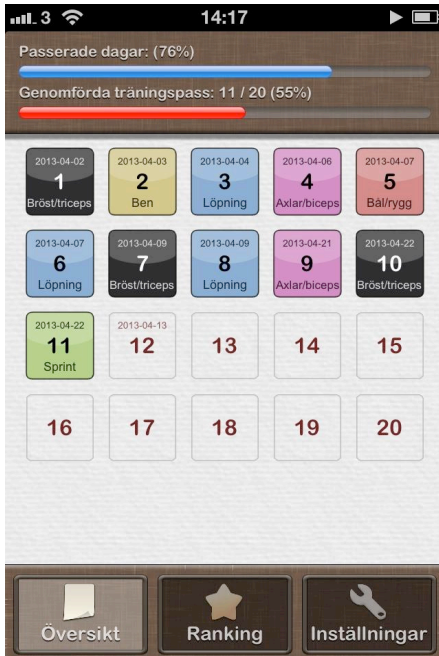


Sidomeny för att välja flöde

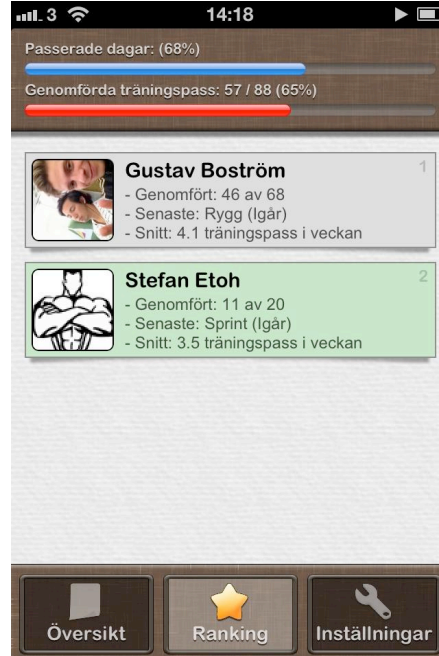


Fokus på gamification

Appendix B - Training Goal



Träningsöversikt



Ranking-sida för grupperna

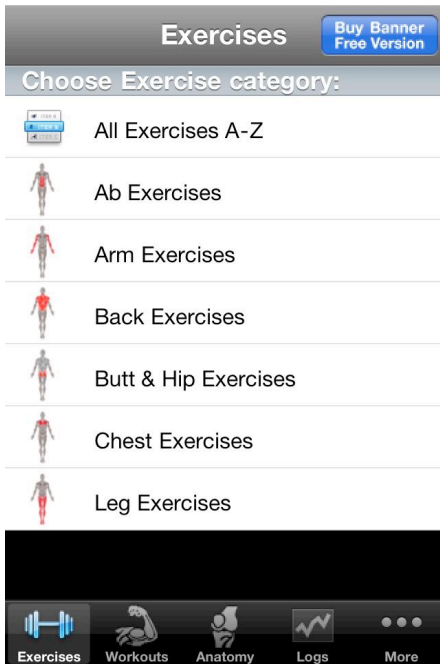


Inställningar

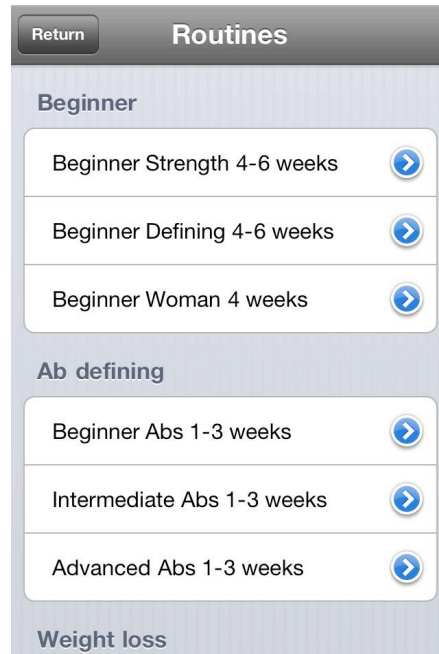


Dynamisk sida för träningstyper

Appendix C - Fitness Pro



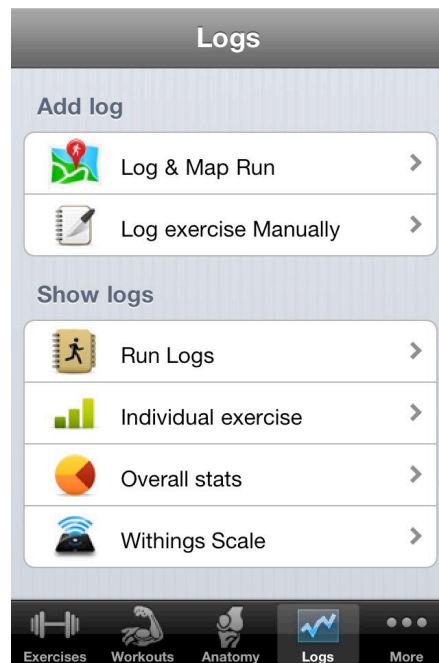
Statisk lista med övningar



Färdiga pass



Anatomi-sida



Översikt över loggade pass

Appendix D - Enkät 1

Deltagaruppgifter

Datum: _____

Man Kvinna

Ålder: _____

Namn: _____

Mail: _____

Telefonnummer: _____

Sysselsättning: Studerande Arbetslös Heltidsanställd Deltidsanställd

1. Träningsvanor

1.1 Hur många träningspass utför du i veckan?

0 pass 1-2 pass 3-4 pass Fler än 4 pass

1.2 Hur ofta vill du träna i veckan?

0 pass 1-2 pass 3-4 pass Fler än 4 pass

1.3 Om du tränar mindre än du vill i veckan, vad beror det på?

Sjukdom/Skada Tidsbrist Dålig motivation Annat

1.4 Hur många gånger har du tränat den senaste veckan?

0 pass 1-2 pass 3-4 pass Fler än 4 pass

1.5 Om du tränat mindre än du brukar senaste veckan, vad har det berott på?

Sjukdom/Skada Tidsbrist Dålig motivation Annat

2. Loggning

2.0 Brukar du logga din träning?

Ja Nej

- 2.1 Om ja, hur loggar du?

Träningsdagbok (fysisk) Dator Smartphone Tablet

Av vilken anledning loggar du?

- 2.2 Om nej, har du prövat att logga träning tidigare?

Ja Nej

2.2.1 Om ja, hur loggade du?

Träningsdagbok (fysisk) Dator Smartphone Tablet

2.2.2 Av vilken anledning loggade du?

2.2.3 Om nej, varför har det inte tilltalat dig?

3. Varför tränar du för tillfället?

Svara på skala 1-7 (1 – Håller inte alls med, 7 – Håller helt med)

3.1 För den positiva känslan det ger mig att lära mig mer om träning.

3.2 För att det är i linje med mina värderingar.

3.3 För att det är viktigt för andra.

3.4 För att jag skulle må dåligt om jag inte tränade.

3.5 För att det är bra för min personliga utveckling.

3.6 Jag förstår inte varför.

3.7 För att det är roligt att lära sig nya strategier för hur jag ska förbättras.

3.8 För att sen jag började träna har det blivit en allt större del av mitt liv.

3.9 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar.

- 3.10 För att jag känner press från andra att träna.
- 3.11 För att regelbunden träning bidrar till att jag utvecklas i andra anseenden av mitt liv.
- 3.12 Jag vet inte.
- 3.13 För att det är intressant att lära sig hur jag kan förbättras.
- 3.14 För att träning är en stor del av mig och den jag är.
- 3.15 För att träningen bidrar till utveckling i andra avseenden av mitt liv.
- 3.16 Jag vet inte längre, jag har känslan att jag inte kan utvecklas.
- 3.17 För att jag mår bättre när jag tränar.
- 3.18 För att jag vill tillfredsställa personer i min närmaste umgängeskrets.

Appendix E - Enkät 2

Lifetracking - Uppföljningsenkät

Deltagaruppgifter

Kontaktuppgifter kommer behandlas konfidentiellt enligt Personuppgiftslagen (PUL) och inga namn kommer att användas i den slutgiltiga rapporten.

Man

Kvinna

Ålder:

Namn:

Mail:

Telefonnummer:

1. Träningsvanor

1.1 Hur många träningspass utförde du de senaste tre veckorna?

1.2 Om du tränade mindre, vad berodde det på?

- Jag tränade inte mindre
- Tidsbrist
- Dålig motivation
- Sjukdom/Skada
- Övrigt

2. Loggning

2.1 Vilket hjälpmedel har du använt de senaste veckorna?

- Fitocracy
- Fitness Pro
- Training Goal
- Träningsdagbok

2.2.1 Om nej, varför inte? Hur många pass har du inte loggat?

2.3 Har loggningen påverkat hur du ser på din träning? Ja/Nej, utveckla!

2.4 Kommer du att fortsätta att logga din träning?

- Ja, med hjälpmedlet jag använt nu
- Ja, fast på ett annat sätt
- Nej
- Vet ej

2.4.1 Om nej, varför inte?

2.5 Applikationsanvändning

OBS! Har du använt träningsdagbok kan du hoppa över det här steget och gå direkt till fråga 3.

2.5.1 Kunde du logga dina önskade träningsaktiviteter, om inte vilka?

2.5.2 Var det något steg i loggningsprocessen du störde dig på? Om ja, utveckla.

2.5.3 Känner du att du lärde dig något nytt från applikationen, vad? Om nej, vad för kunskap hade du velat se mer av i appen?

2.5.4 Var det något du saknade som du gärna hade sett i appen?

2.5.5 Kändes appen stimulerande för din träning? Förklara på vilket sätt.

2.5.6 Tycker du att appen påverkade din prestation? Utveckla.

OBS! Frågorna nedan är endast för er som använt Training Goal eller Fitocracy. Ni som ej använt Training Goal eller Fitocracy kan gå vidare till fråga 3.

2.5.7 Hade de sociala grupperna någon påverkan på din träning?

2.5.8 Vad tyckte du om den sociala delen?

2.5.9 Tror du det varit annorlunda ifall den sociala gruppen hade bestått av vänner? Isåfall varför.

2.5.10 Vad tyckte du om poängkonceptet att man gick upp i level vid träning?

OBS! Endast för Fitocracy-användare.

3. Varför tränar du för tillfället?

Svara på skala 1-7 (1 – Håller inte alls med, 7 – Håller helt med)

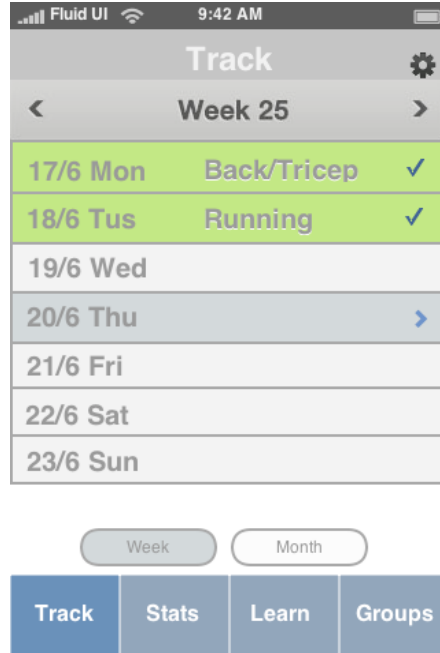
- 3.1 För den positiva känslan det ger mig att lära mig mer om träning.
- 3.2 För att det är i linje med mina värderingar.
- 3.3 För att det är viktigt för andra.
- 3.4 För att jag skulle må dåligt om jag inte tränade.
- 3.5 För att det är bra för min personliga utveckling.
- 3.6 Jag förstår inte varför.
- 3.7 För att det är roligt att lära sig nya strategier för hur jag ska förbättras.
- 3.8 För att sen jag började träna har det blivit en allt större del av mitt liv.
- 3.9 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar.
- 3.10 För att jag känner press från andra att träna.
- 3.11 För att regelbunden träning bidrar till att jag utvecklas i andra anseenden av mitt liv.
- 3.12 Jag vet inte.
- 3.13 För att det är intressant att lära sig hur jag kan förbättras.
- 3.14 För att träning är en stor del av mig och den jag är.
- 3.15 För att träningen bidrar till utveckling i andra avseenden av mitt liv.
- 3.16 Jag vet inte längre, jag har känslan att jag inte kan utvecklas.
- 3.17 För att jag mår bättre när jag tränar.
- 3.18 För att jag vill tillfredsställa personer i min närmaste umgängeskrets.

Appendix F - Prototyp 0.1

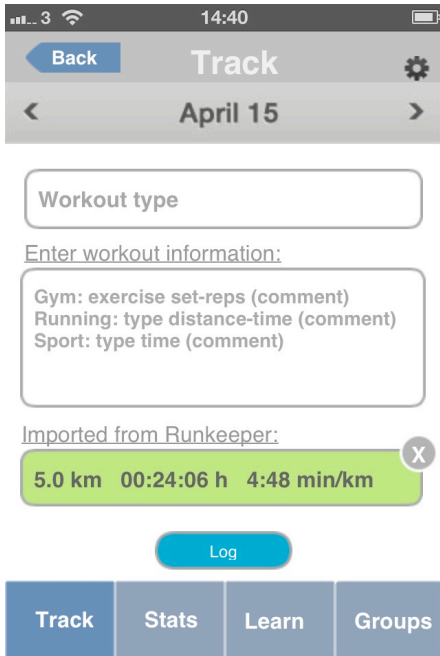
Track



F1 - Månadsvy



F2 – Veckovy

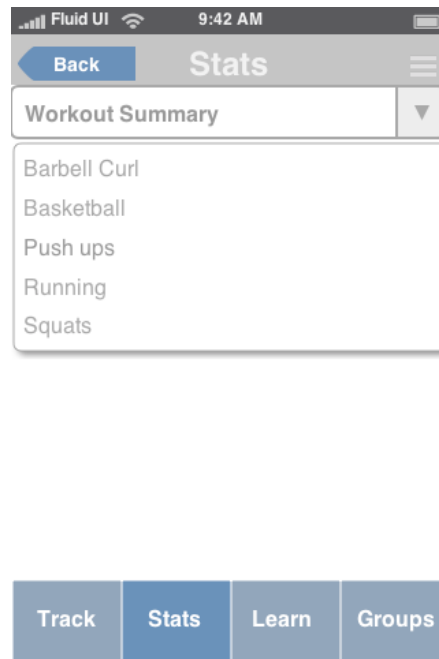


F3 - Logningsidan

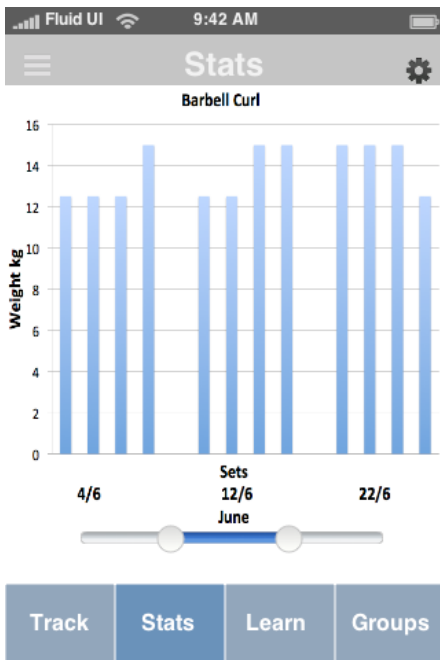
Stats



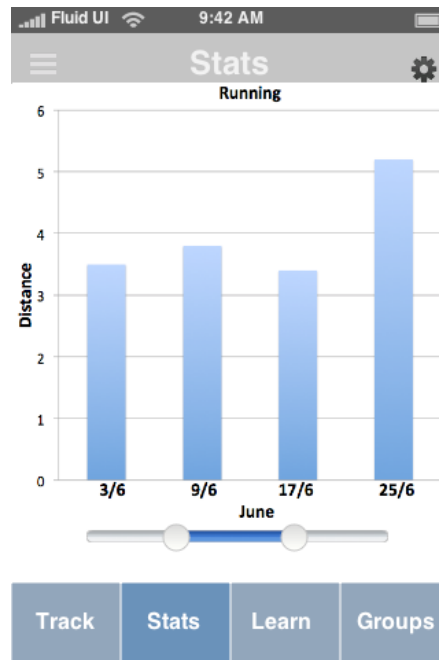
F4 - Sammanfattning



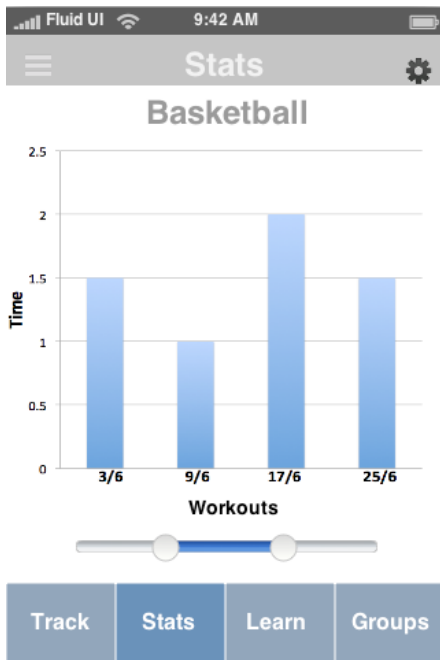
F5 - Lista med övningar



F6 - Statistik för övning

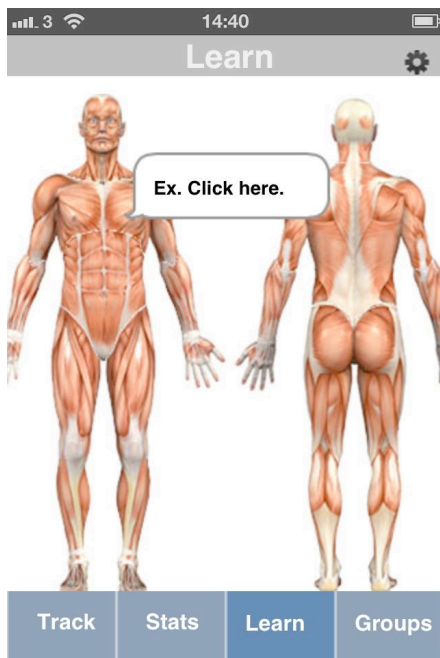


F7 - Löpstatistik

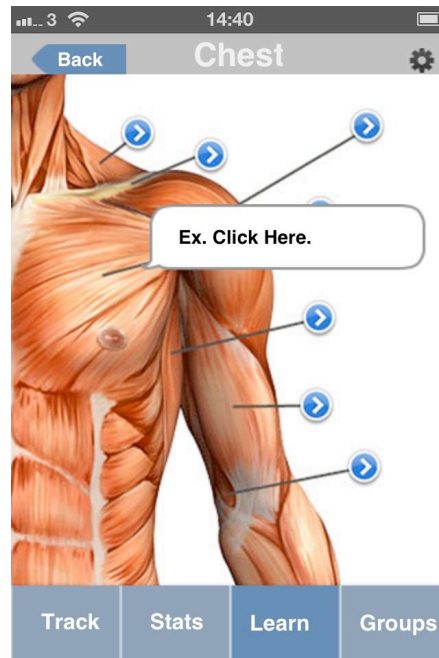


F8 - Sport

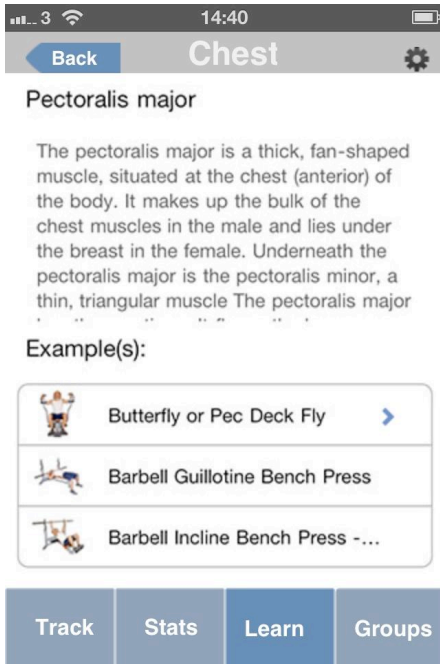
Learn



F9 - Översikt



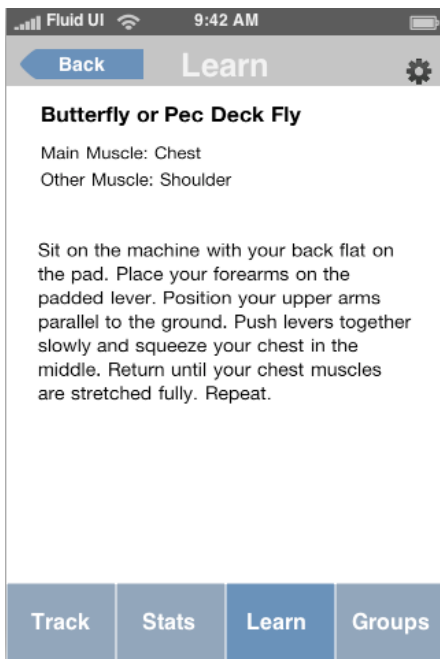
F10 - Fokuserad på axelpartiet



F11 - Info om bröstmuskeln

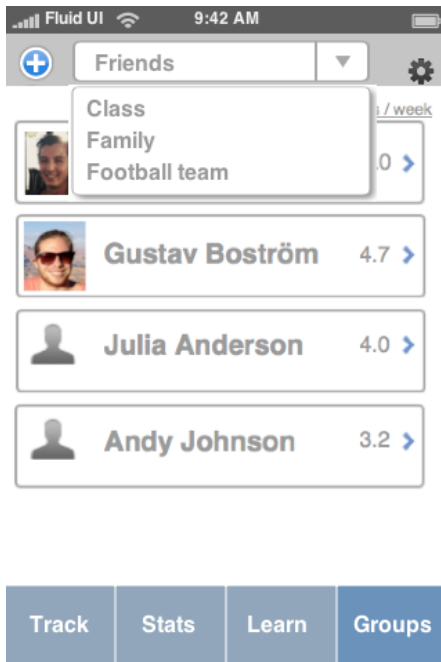


F12 - Bildbeskrivning av övning

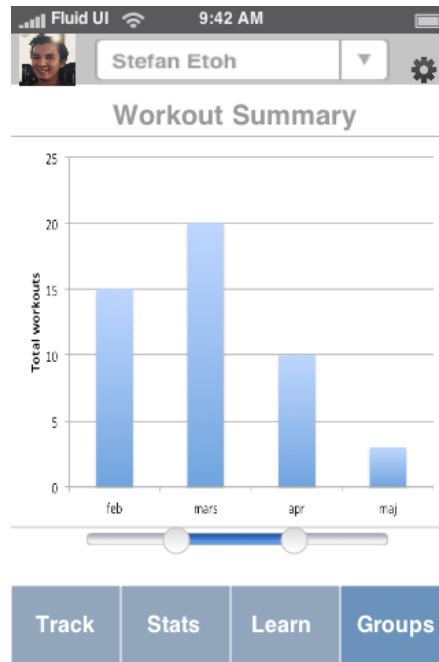


F13 - Textinformation

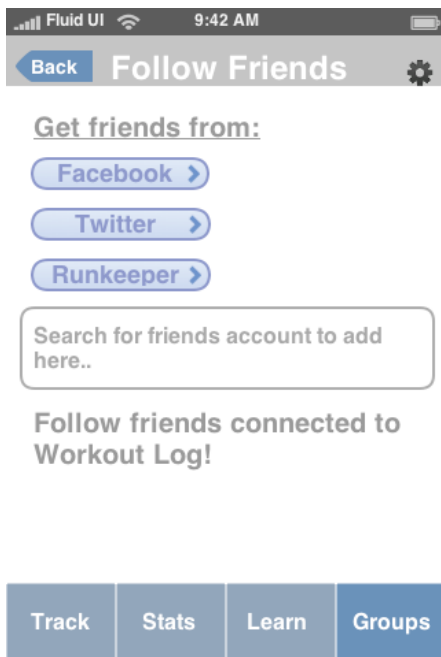
Groups



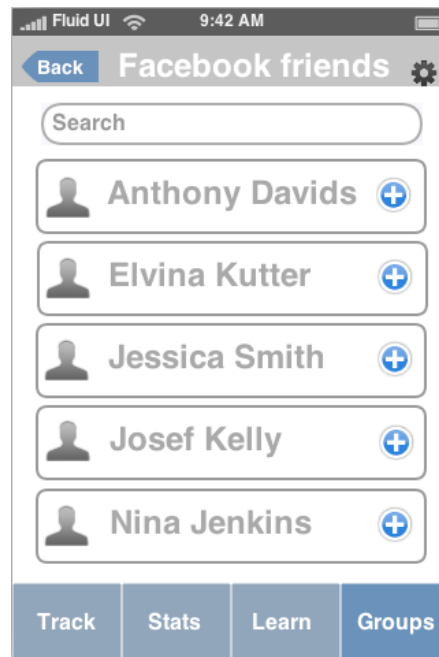
F14 - Rankningslista



F15 - Profilsida

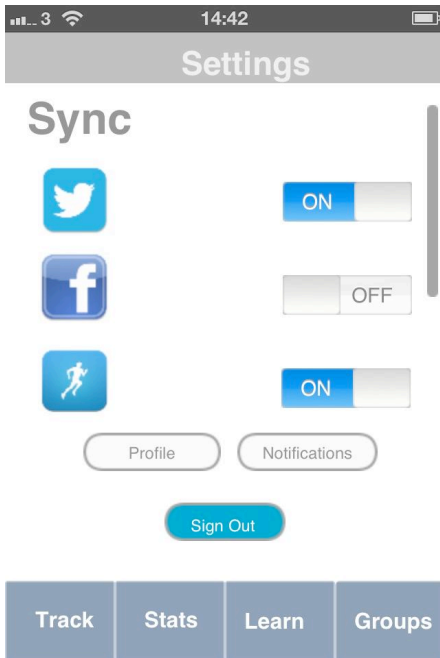


F16 - Följ vänner

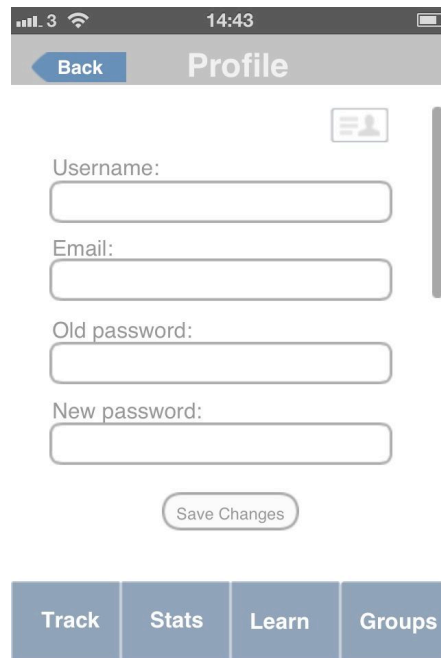


F17 - Facebook-vänner

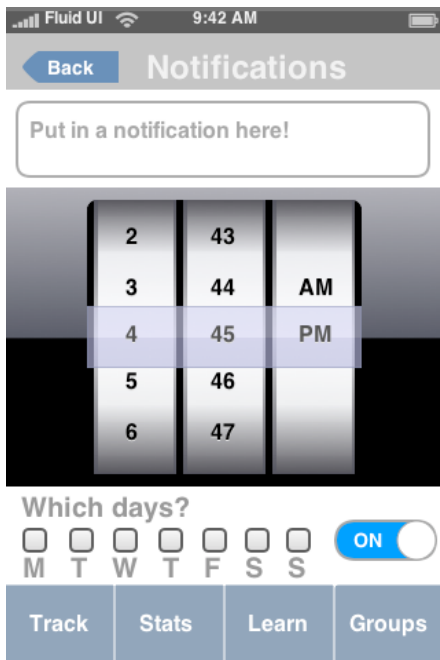
Settings & Profile



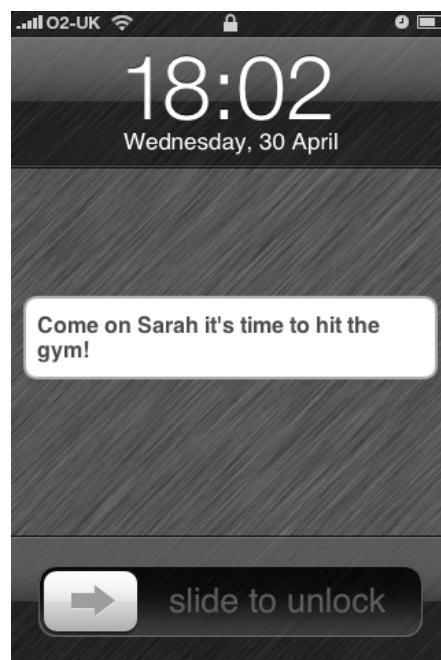
F18 - Synka sociala nätverk



F19 - Profilställningar



F20 - Notifications



F21 - Påminnelse

Appendix G - Intervjufrågor

Prototyp intervju

Kan du logga dina önskade träningsaktiviteter, om inte vilka?

Är det något steg i loggningsprocessen du stör dig på? Om ja, utveckla.

Tror du att du kan lära dig något från applikationen?

Är det något du saknar som du gärna hade sett i appen?

Vad tycker du om den sociala delen, rankingssystemet?

Vad tycker du om statistiken?

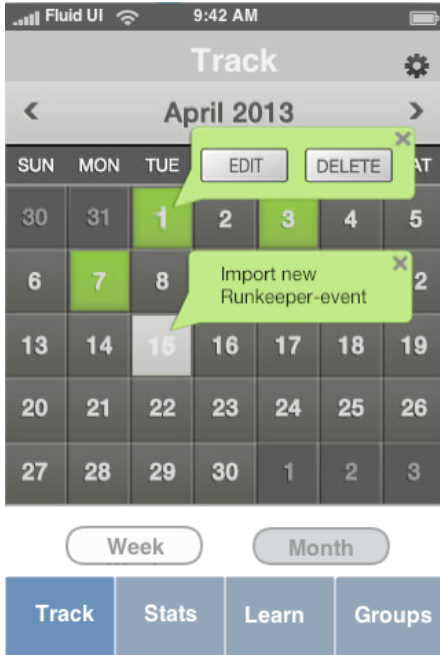
Är det något du saknar i settings?

Vad tycker du om notificationsfunktionen, skulle du använda den?

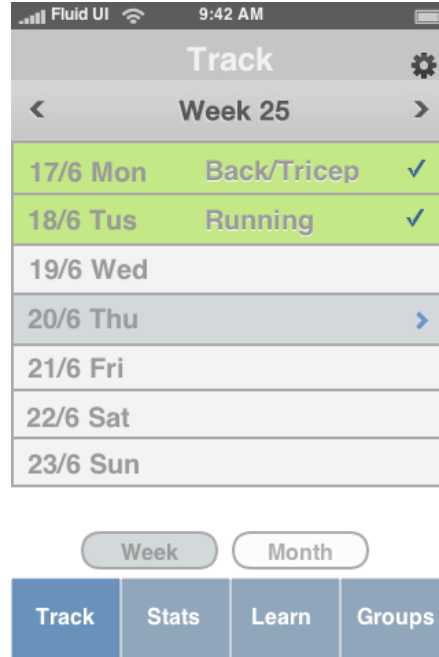
Övriga kommentarer:

Appendix H - Prototyp 0.2

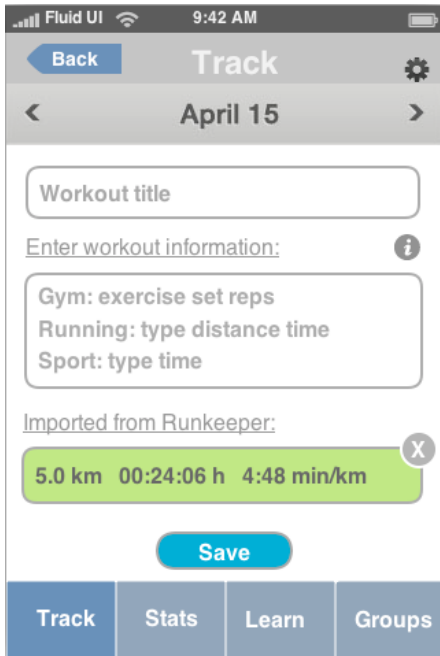
Track



H1 – Månadsvy

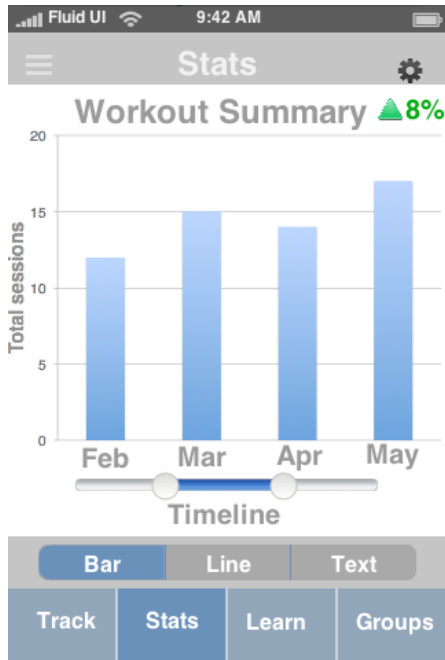


H2 - Veckovy

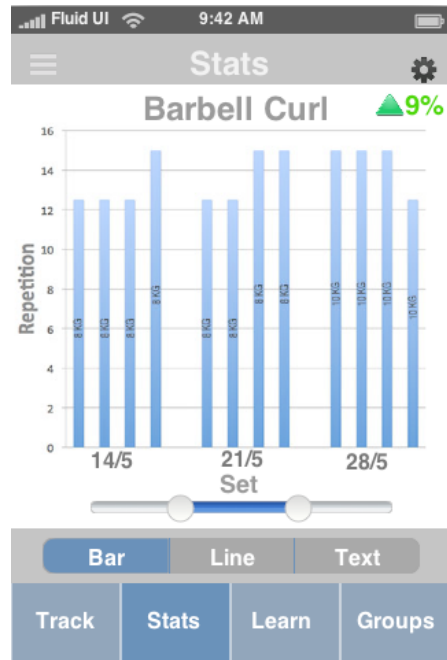


H3 - Loggningsidan

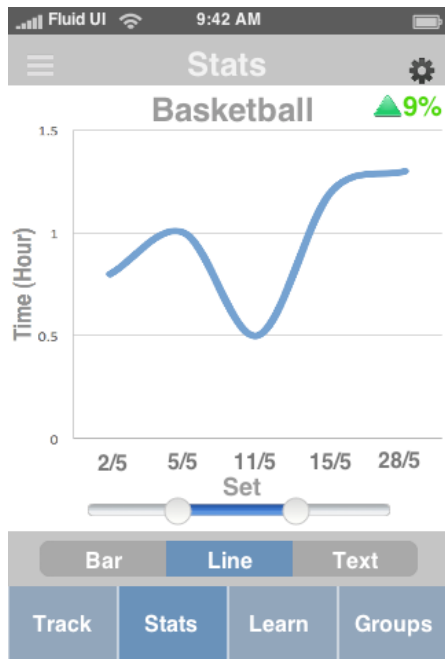
Stats



H4 – Sammanfattning



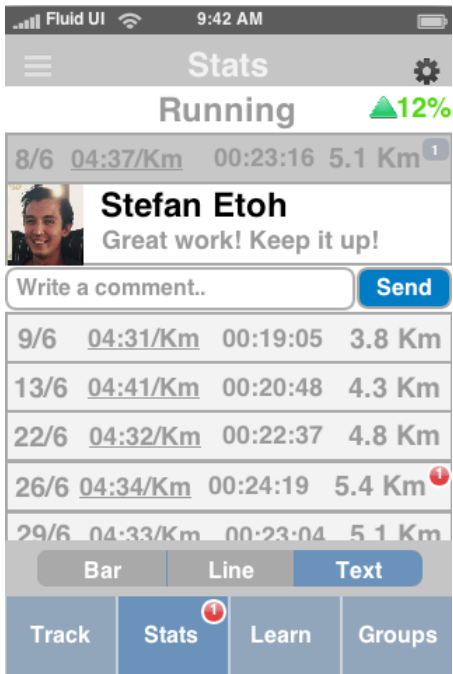
H5 – Specifik övning



H6 – Sport

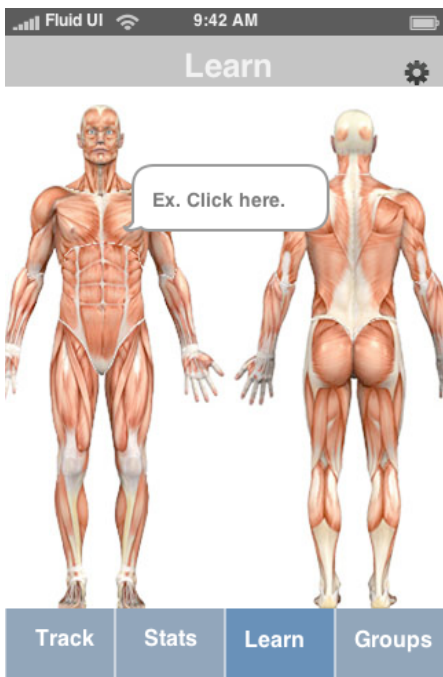


H7 - Löpning

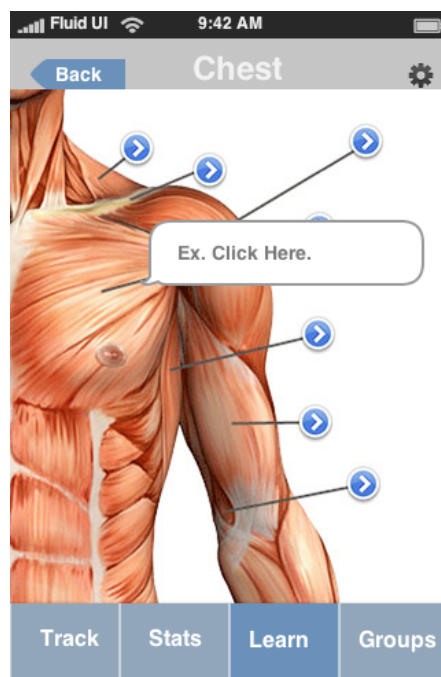


H8 - Kommentera

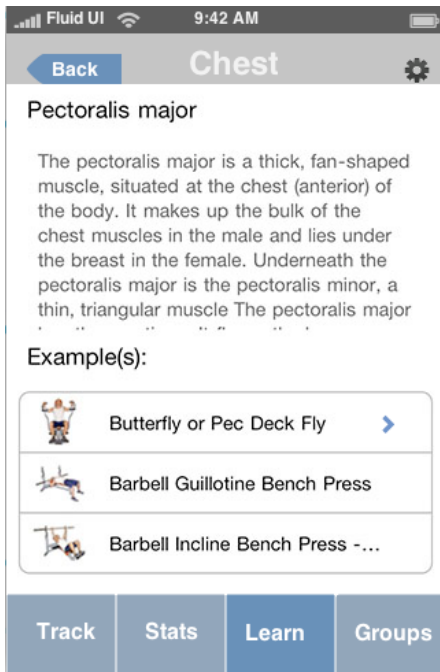
Learn



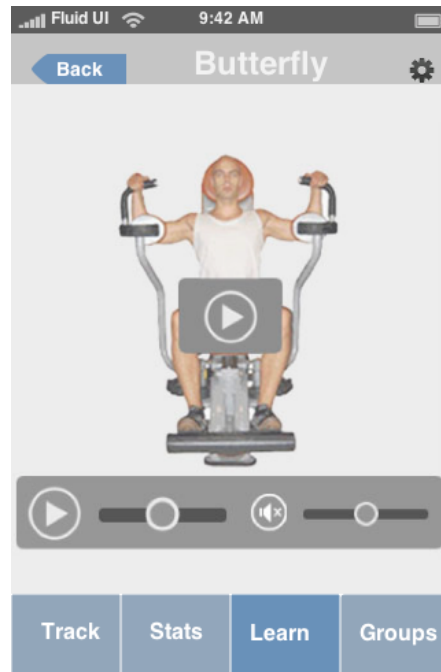
H9 - Översikt



H10 - Fokuserat

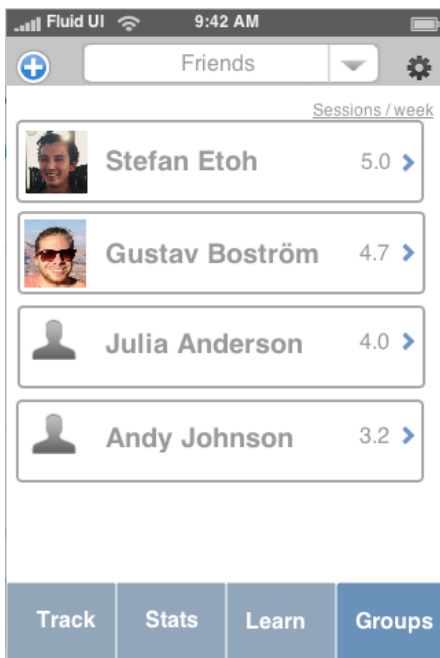


H11 – Info om bröstmuskeln

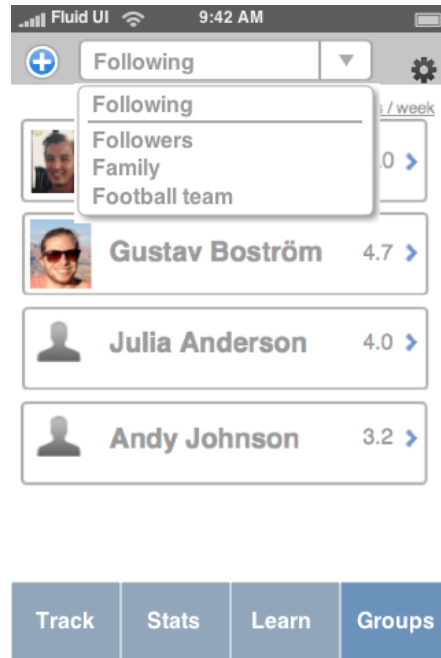


H12 – Video för övning

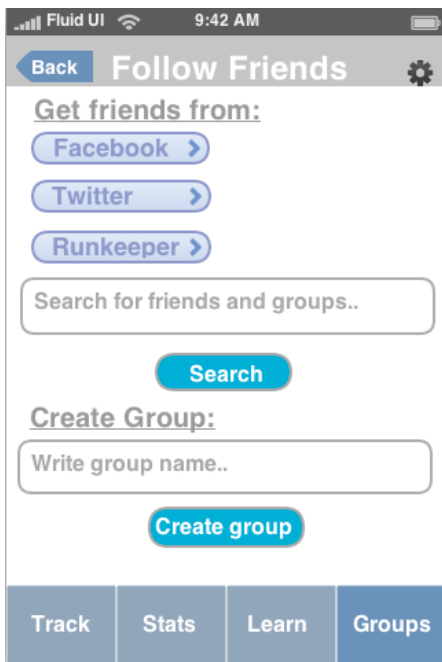
Groups



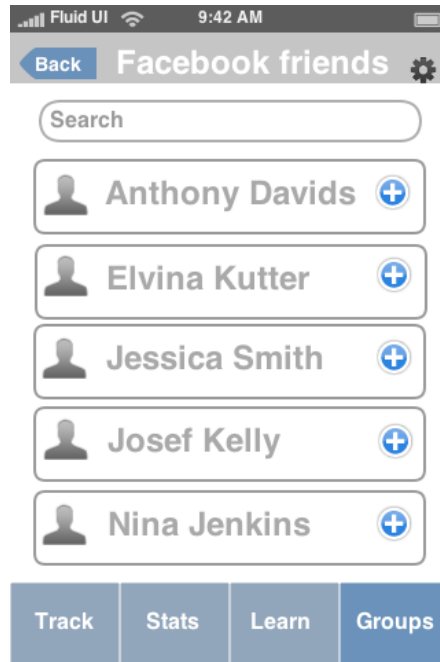
H13 – Vänner



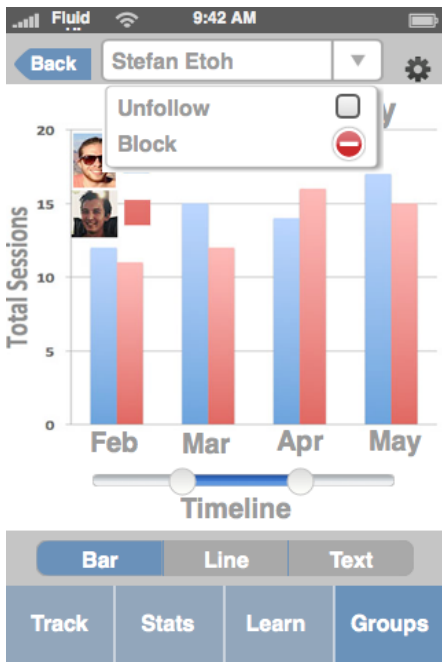
H14 - Grupper



H15 – Hitta nya vänner

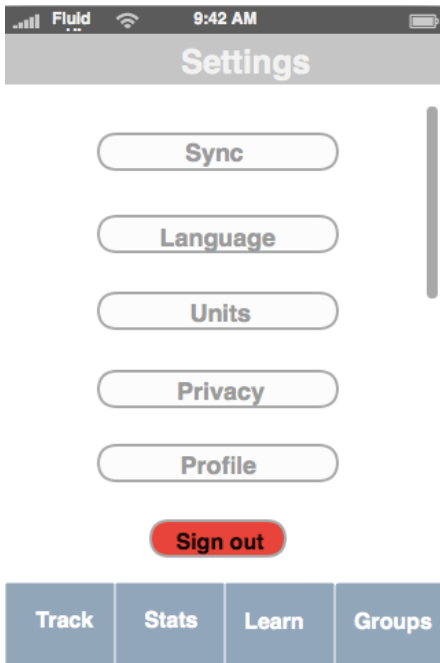


H16 – Facebook-vänner

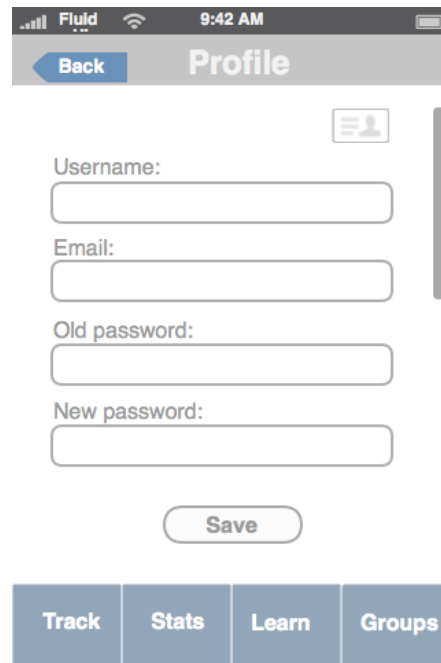


H17 – Jämförelse, möjlighet att blocka

Settings & Profile



H18 – Synk, språk och enhetsval



H19 – Profilställningr

