

Caroline Lyng
Dichmann
IT Universitetet,
København, Danmark
cadi@itu.dk
21158

Ivaana Cecilie
Funch Lynge
IT Universitetet,
København, Danmark
ivly@itu.dk
24461

Laura Winkler
Moreno Twose
IT Universitetet,
København, Danmark
lawm@itu.dk
24458

Maya Emilie
Bojer Haghfelt
IT Universitetet,
København, Danmark
mayha@itu.dk
24485

Ole Sander
Borgenhaug Brudvik
IT Universitetet,
København, Danmark
oleb@itu.dk
24498

PROCESRAPPORT



Kursuskode: KAAVDES1KU
Afleveringsdato: 22/12 - 2025
Antal tegn: 15.903

[Link til prototype](#)

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	2
2. Designproces	3
2.1 Flowchart	3
2.2 Designkritik	3
2.3 Design expo.....	5
3. Metode.....	5
4. Proces refleksion	7
4.1 Bias ved autoetnografi.....	7
4.2 Prioritering af ideer	7
5. Afrunding	8
6. Litteratur:	9
7. Bilag.....	10
7.1 Interviewguide - u/fysisk handicap.....	11
7.2 Interviewguide - m/fysisk handicap	12
7.3 Logbog - guide.....	13
7.4 Data kodning	14
7.5 Removal as a method	17
7.6 Evaluering av nye tiltag i Hevy	18
7.7 Feedback fra EXPO - Google Forms.....	19
7.8 Prototype i Figma	20
8. AI deklaration	20

1. Introduktion

I de seneste år er apps til self-tracking af træning, såsom Hevy og Strava, blevet meget populære og indgår ofte som en sammenfiltret del af det at træne, hvilket af Frauenberger (2019) beskrives som *entanglement*. Disse apps kan dog ikke forstås som neutrale redskaber. Træninger deles ofte som posts, så andre brugere kan like og kommentere, hvilket er med til at påvirke både de *sociale og mentale økologier* omkring træning (Fritsch, 2019). Træningsapps ses ofte designet med indlejret *scripts*, hvor succes og fremgang forstås som det at løbe hurtigere eller løfte tungere (Akrich, 1992). Denne forståelse harmonerer dårligt med træningspraksisser hos mennesker med et fysisk handicap, hvor succes i højere grad kan bestå i stabilitet, vedligeholdelse eller evnen til at gennemføre en øvelse. Derfor kan mennesker med fysiske handicap opleve, at deres træning ikke anerkendes som valide succeser inden for træningsapps' scripts, hvilket i nogle tilfælde fører til, at de helt undlader at bruge disse apps (Akrich, 1992). Når træningsapps ekskluderer mennesker med fysiske handicap, bidrager det til en bestemt forståelse af, hvem der hører til i de digitale træningsfællesskaber. Træning bliver her knyttet til bestemte raske kroppe og performance-baserede succeskriterier, mens andre kroppe og måder at træne på bliver usynlige i denne ontologi (Escobar, 2018).

Med dette afsæt har vi søgt at redesigne Hevy appen, for at kunne imødekomme nogle af de problematikker. Vores designvision har derfor været at gøre Hevy mere inkluderende for alle uanset fysiske og mentale ressourcer. Gennem processen har vi arbejdet med designkritik i tråd med den teoretiske forståelse, som Bardzell (2018) beskriver. Her anerkendes designkritik som grundlag for refleksion og videreudvikling af prototypen, frem for rigtige og forkerte løsninger.

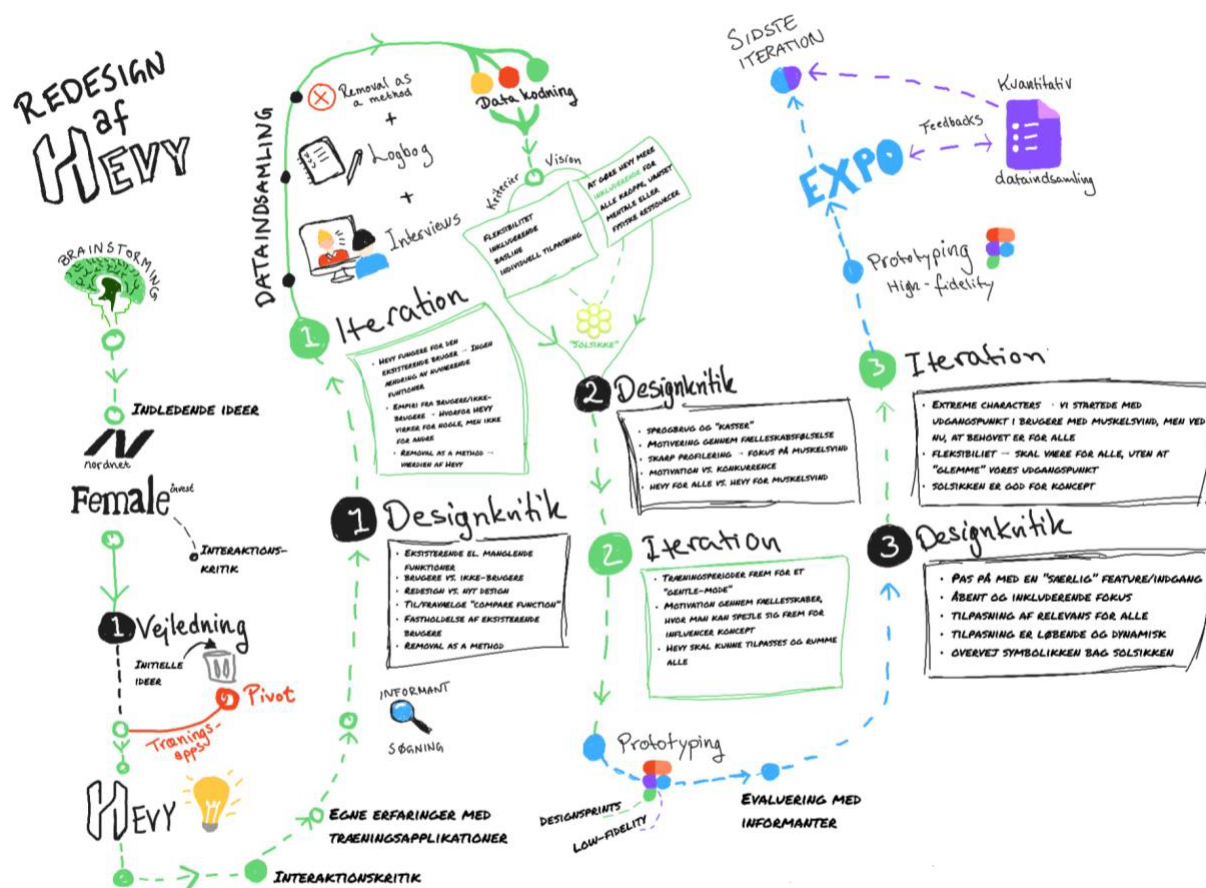
I forlængelse af vores designkritikker befandt vi os dog ofte et sted, hvor modstridende feedback rejste centrale dilemmaer. Burde Hevy redesignes til en app specifikt målrettet mennesker med fysiske handicap, eller burde man redesigne den nuværende apps funktioner således, at appen er mere fleksibel og inkluderende? Denne fortælling om modstridende feedback har været gennemgående for designprocessens karakter og vil blive belyst i denne rapport.

2. Designproces

I det følgende afsnit belyser vi, vores design process og hvilken rolle designkritikkerne med modstridende feedback har spillet for processen, samt hvordan vi har arbejdet videre med, eller imod, den feedback, vi modtog.

2.1 Flowchart

Et flowchart er et visuelt hjælpemiddel, der forenkler visualiseringen af komplekse processer (Aggarwal, 2025). Nedenfor fremgår vores designorienterede flowchart af Figur 1, der visualiserer vores proces på en måde, der gør det muligt at danne sig et overblik af, hvordan designprocessen var struktureret.



Figur 1: Flowchart

2.2 Designkritik

I vores proces var der særligt to designkritikker, henholdsvis anden og tredje designkritik, hvor modstridende feedback gav anledning til refleksioner og nye retninger i processen.

Ved anden designkritik blev det et gennemgående tema, hvorvidt vores redesignidéer var blevet så omfattende, at et design af appen udelukkende målrettet mennesker med muskelsvind i højere grad ville kunne skabe inklusion og opfylde design visionen. Vi forstod intentionen bag denne kritik, set i lyset af vores teoretiske forståelse: når man som designer forsøger at imødekomme alle, kan det føre til dårligere design og risiko for at overse centrale behov (Benjamin, 2021). Dog fremgik det klart af vores empiri, at mennesker med fysisk handicap har et stort ønske om at indgå i eksisterende træningsfællesskaber for alle, som netop er det Hevy tilbyder. Desuden fremgik det af empirien, at Hevy's eksisterende kernefunktioner også var relevante for mennesker med fysisk handicap, og at det derfor ikke var nødvendigt at designe appen helt på ny. Som designere følte vi derfor et ansvar for at undersøge og udfordre, hvordan Hevy kunne redesignes til at rumme mennesker med og uden fysisk handicap. Dette udsprang fra vores viden om at teknologiske artefakter er politiske, og at designvalg netop sender signaler om, hvem der anses som "rigtige" brugere, og hvem der placeres uden for den tiltænkte gruppe af teknologien (Winner, 2017). Netop de indlejrede scripts og snævre succeskriterier for træning være med til at ekskludere brugere med fysisk handicap fra apps som Hevy (Akrich, 1992; Escobar, 2018).

Med udgangspunkt i denne eksklusion har vores videre arbejde med prototypen derfor fokuseret på et koncept med en "speciel indgang" for personer med fysisk handicap. Ideen tog udgangspunkt i solsikkeknoren (Hidden Disabilities Sunflower, n.d.) og gav mulighed for at tilføje oplysninger om sin funktionsnedsættelse, fremvise den som ikon ved profilbilledet samt til- og fravælge relevante funktioner i Hevy. Denne specielle indgang kunne tilgås via. et symbol, der var inspireret af solsikken knoren.

Ved tredje designkritik fremlagde vi indgangen som et nyt centralt designforslag. Kritikken vedrørende at anvende solsikken som symbol, var at solsikken kan være for stærkt associeret med psykiske sygdomme, og derfor vil være uhensigtsmæssig som symbol. Kritikken om solsikken som symbol førte til, at vi i gruppen fik en konstruktiv samtale, hvor vi fik et bredere perspektiv, men samtidig blev vi bevidste om vigtigheden af solsikken som symbol. For os var den nemlig tæt knyttet til intentioner om inklusion, og desuden er solsikken officielt tiltænkt til at vise usynlige handicap og ikke kun psykiske (Hidden Disabilities Sunflower, n.d.). Denne konstruktive samtale førte til, at vi umiddelbart ikke valgte at ændre solsikken som symbol.

En yderligere del af kritikken bar præg af spørgsmålet om, hvorvidt vores designideer til tilpasningsfunktioner bør høre til under solsikke-symbolet. Det blev adresseret, at disse funktioner også kan være til gavn for mennesker, der for eksempel har en skade eller er gravide. Kritikken vi modtog vedrørende dette designforslag, ræsonnerede med os, da den mindede os om overvejelser, vi havde gjort os tidligt i designprocessen, og det var noget vi gerne ville reflektere videre over.

2.3 Design expo

Ved design expo testede vi vores prototype blandt en bred gruppe deltagere, primært uden fysisk handicap, som evaluerede designet. Flere af dem vi snakkede med og som testede prototypen var allerede brugere af Hevy og fremhævede at vores redesign ideer som træningsperioder og alternative måder at visualisere data på, var funktioner, de selv savnede i appen. Her beskrev flere, hvordan skader og perioder med lavere motivation harmonerede dårligt med Hevy's nuværende design. Disse indsigter blev yderligere bekræftet i den efterfølgende online evaluering.

Expoen tydeliggjorde den pointe, der også blev fremhævet ved tredje designkritik, nemlig at der er behov for en træningsapp, som inkluderer vores redesign ideer, og at disse kan komme mange brugere til gavn, også brugere uden fysisk handicap. Dette ledte til en forståelse af, hvor vigtigt det er at alle brugere får gavn af den specielle indgang og de fleksible funktioner. I forlængelse heraf blev der også adresseret nogle risici ved at integrere muligheden for at vælge samtlige kroniske sygdomme til i appen, da dette kunne udelukke nogle handicaps, og dermed skabe endnu et ekskluderende dilemma. Vi besluttede på baggrund af dette, at kategorierne skulle være bredere.

Den endelige prototype kom dermed til at inkorporere de redesign ideer, der oprindeligt var tiltænkt mennesker med fysisk handicap, men som vi nu vidste også ville være til gavn for en bredere brugergruppe. Det var vores klare opfattelse, at der var konsensus til expo om, at de sociale fora var relevante for mennesker med fysisk handicap, da dette element var vigtigt for at understøtte muligheden for et træningsfællesskab, såvel som generelt.

3. Metode

I dette afsnit vil vi kort introducere de metoder som danner grundlaget for vores dataindsamling og som gik forud for designkritikkerne, som var det bærende element i vores process. Efterfølgende beskriver vi de metoder som undervejs i vores designproces har spillet en særlig rolle i at arbejde med modstridende feedback.

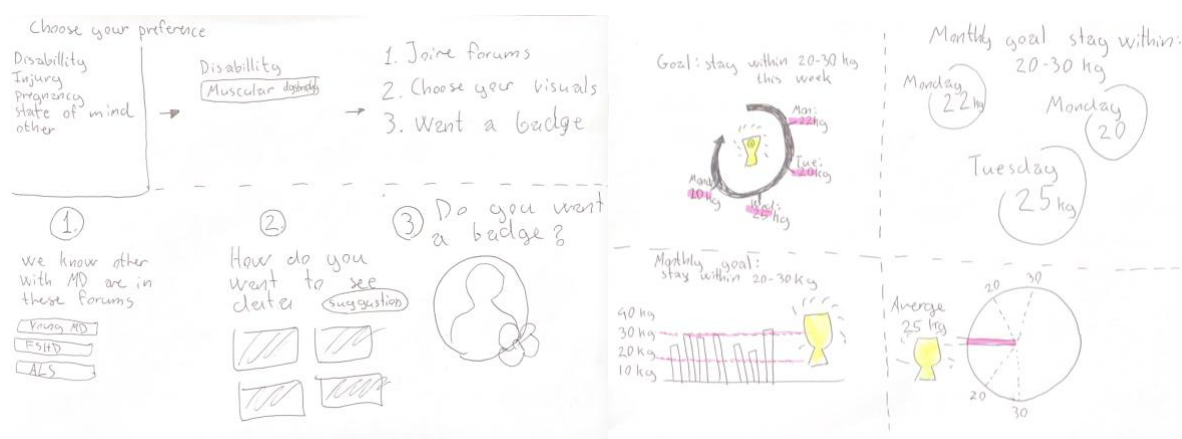
Vi afholdte 4 semistrukturerede interviews, hvoraf to var med deltagere uden muskelsvind og to af dem var med deltagere, som har muskelsvind. De semistrukturerede interviews med deltagere med muskelsvind, der blev afholdt med deltagere med muskelsvind, blev afholdt af vores gruppemedlem som selv havde muskelsvind og deltager C+. Dette skabte et mere uformelt rum præget af gensidig forståelse for det at leve med muskelsvind, hvilket bidrog til en oplevelse af tryghed og dermed rigere og mere personlige fortællinger fra deltagerne (Rytter & Olwig, 2018).

Removal as a method bidrog i høj grad til vores forståelse af, hvordan teknologi bogstaveligt talt kan vikles ind i- og sammen med kroppen og dagligdagen. Hevy er en entangled del af deltagernes træningssituation. Ved at anvende autoetnografi, som metode, fik vi et indefra erfaringsbaseret perspektiv (Homewood, 2020). Den empiriske indsamling herunder fjerde bølge metoder gik forud for vores designkritikker, og var bærende for vores vision om et redesign af Hevy.

Som det fremgår af underafsnit 2.2 *Designkritik* forholdte vi os aktivt undervejs til modstridende feedback. Dette blev håndteret gennem anvendelsen af flere design metodiske greb, hvor vi løbende afvejede empiriske indsigter, teoretiske forståelser og kritikken. I tråd med Löwgren og Stoltermans (2004) bevægede vi os mellem flere abstraktionsniveauer, hvor vores tidlige vision gradvist blev konkretiseret gennem arbejdet med designkritikkerne. Anvendelsen af operative billeder i form af skitser var centrale i processen, da de muliggjorde eksternalisering af idéer og fælles refleksion i gruppen (Löwgren & Stolterman, 2004). Dette dannede ofte grundlaget for de specifikationer vi udarbejdede i prototypen. I vores arbejde med prototypen efter designkritikkerne kunne vi til tider fortabe os i specifikke designideer og ende med at bruge meget tid i denne fase.

For at bevæge os videre til en mere åben fase hvor idegenerering opstod anvendte vi efter både designkritik #1 og #2 metoden Crazy 8s hvor hvert gruppemedlem lavede 8 forskellige idé-skitser på ca. 8 minutter, 1 minut pr. skitse (Buxton et. al., 2012). Metoden hjalp os med at genåbne designprocessen gennem udforskning af alternative retninger for prototypen på et mere overordnet niveau og dermed bevæge os væk fra detaljer.

Sammenfattende kan det siges, at designprocessen var præget af en parallel udvikling, hvor prototypens designidéer blev formet samtidig med, at forståelsen af problematikkerne løbende blev udviklet og reflekteret i forbindelse med designkritikkerne (Löwgren & Stolterman, 2004).



Figur 2: Crazy 8's & sketching.

4. Proces refleksion

Dette afsnit belyser bias ved autoetnografi, prioritering af idéer og betydningen af kritik i designprocessen, som samlet har formet et evidensbaseret redesign af Hevy.

4.1 Bias ved autoetnografi

Som beskrevet i afsnit 2.2 *designkritik* blev det efter første designkritik tydeligt, at vi ønskede at anvende en autoetnografisk metode i vores empiriindsamling. Hvis vi ikke havde valgt autoetnografi som metode, ville vores arbejde sandsynligvis alligevel have været præget af betydelig bias, da det ene gruppemedlem har haft en central rolle i projektet, hvorfor det formentligt havde været uundgåeligt at undlade det personlige perspektiv. Forskere bør kun udføre et autogenografisk studie ud fra en ægte interesse eller et ægte behov snarere end for at opnå forsknings point (Homewood, 2020). Gruppemedlem som også er deltager C+ indgår som og er selv erfaren og hyppig bruger af Hevy i sit privatliv, samt har den tid og opmærksomhed, der kræves til en fuldstændig og rig autoetnografisk undersøgelse, kvalificerer hende som egnet (Homewood, 2020).

Selvom nogle samtaler og refleksioner ikke har været en del af det autoetnografiske studie, har vi løbende gjort os overvejelser baseret på den indsigt, vores gruppemedlem har bidraget med. Det har derfor været uundgåeligt, at der har været en grad bias, da vores viden om området har været omfattende og vi allerede inden den egentlige empiriindsamling har haft et indblik i, hvordan det er.

Når vi ser tilbage på processen, oplever vi det som et stort og udelukkende positivt bidrag, at vi har haft denne indgangsvinkel. Det har i høj grad mindsket den distance, vi ellers kunne have følt til projektet, fordi vi har fået en større forståelse og følelse for, hvordan det er at stå udenfor det fællesskab, som træningsapps som Hevy tilbyder - især når man ikke passer ind i de normer og rammer, appen lægger op til. Samtidig har denne tilgang bidraget til et øget engagement og en høj grad af dedikation i arbejdet med at udvikle den bedst mulige løsning på projektet.

4.2 Prioritering af ideer

Vores proces har været præget af et stort ønske om at adressere mange forskellige designidéer og problemstillinger. Den empiriske dataindsamling har været bred og givet os væsentlige indsigter. Samtidig har gruppens fem medlemmer hver især haft særlige fokusområder, enten på baggrund af den empiri, de har bidraget til, deres forståelse af projektets kerne, eller de dele af projektet, de har arbejdet mest med. Dette har medført, at vi gennem processen gentagne gange har måttet nedprioritere ideer for at skabe en mere klar sammenhæng.

I perioder har vi tilføjet nye designidéer til prototypen, hvilket resulterede i, at projektets røde tråd blev udfordret af flere sideløbende spor, f.eks. de sociale fora, visualisering af data, valg af træningsperioder

eller valg af personlige omstændigheder samt et specialteam. Først efter Expo blev det tydeligt, hvor projektets kerne lå, og på trods af vores individuelle præferencer stod det samtidig klart, at vi ikke kunne realisere alle idéer. Vi lod os herfra lede af empirien, kritikken og den feedback, vi modtog, for at sikre et evidensbaseret redesign.

Når man udfører designforskning i en akademisk kontekst, kan kritik spille en væsentlig rolle i at understøtte og forbedre designprocessen. Til expo havde vi derfor forberedt en række kritiske spørgsmål vha. et spørgeskema, som skulle bidrage til en mere fortolkende forståelse af vores designmæssige udfordringer. Kritik understøtter desuden både kommunikation og samarbejde, hvilket vi tydeligt oplevede, da både feedback fra de respektive designkritikker, spørgeskemaer og evalueringer har haft en positiv indvirkning på vores gruppearbejde og ofte dannet grundlag for væsentlige diskussioner, der har fremmet vores proces og udvikling i designet (Bardzell, 2018).

5. Afrunding

Sammenfattende har denne designproces resulteret i et redesign af Hevy, der søger at bryde med den eksisterende ontologi i træningsapps, som primært anerkender raske kroppe, herunder normative og snævre succeskriterier for træning. Designprocessens karakter har været præget af de spørgsmål og efterfølgende refleksioner, som designkritikkerne har skabt. Vores designproces har været kendetegnet ved bevægelser mellem vision, operative billeder i form af sketching og specifikationer, hvor skitserne fungerede som et centralt redskab til at reflektere over og arbejde videre med den modstridende feedback fra designkritikkerne.

6. Litteratur:

Aggarwal, N. (2025, 3. januar). *Introduction to Flowcharts*. GeeksforGeeks.

<https://www.geeksforgeeks.org/competitive-programming/an-introduction-to-flowcharts/>

Akrich, M. (1992). The de-scription of technical objects.

Bardzell, J. (2018). A Practical Guide to Design Critique: Handout: How to Do Design Critique.

Buxton, B., Greenberg, S., Carpendale, S. & Marquardt, N. (2012). Sketching user experiences the workbook. Waltham: Morgan Kaufmann. pp. 17-27, 64-69.

Escobar, A. (2018). Designs for the Pluriverse. Duke University Press. Introduction.

Frauenberger, C. (2019). Entanglement HCI The Next Wave. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 27(1).

Google Ventures. (n.d.). Crazy 8s. Design Sprint Kit:

<https://designsprintkit.withgoogle.com/methodology/phase3-sketch/crazy-8s>

Hidden Disabilities Sunflower. (n.d.). *Hidden Disabilities Sunflower*. <https://hdsunflower.com/dk/>

Löwgren, J., & Stolterman, E. (2004). Thoughtful interaction design: A design perspective on information technology. MIT Press. Kapitel 1 & 2, pp. 1-41.

Rytter, M., & Olwig, K. F. (2018). At snakke om det: Måder at interviewe på. In H. Bundgaard, H. O.Mogensen, & C. Rubow (Eds.), *Antropologiske projekter* (Vol. 1). Samfundslitteratur.

Winner, L. (2009). Do artifacts have politics. *Readings in the Philosophy of Technology*, 251- 263.

7. Bilag

7.1 Interviewguide - u/fysisk handicap

7.2 Interviewguide - m/fysisk handicap

7.3 Logbog - guide

7.4 Data kodning

7.4.1 Fleksibilitet / skræddersyet træning

7.4.2 Succesfølelse og Belønningssystem

7.4.3 Social opbakning

7.4.4 At kunne spejle sig i andre

7.4.5 Motivation og Performance

7.4.6 Præstationspres / sammenligning

7.4.7 Over digitalisering

7.4.8 Heavy som socialt medie

7.4.9 Forudindtaget rammer

7.5 Removal as a method

7.6 Evaluering av nye tiltag i Hevy

7.7 Feedback fra EXPO - Google Forms

7.8 Prototype i Figma

7.9 Interviewguide - u/fysisk handicap

7.1 Interviewguide - u/fysisk handicap

Interviewguide:

Gruppe:	AD studiegruppe	Case:	Hevy appen
Navne:	Laura, Caroline, Ivaana, Ole, Maya	Dato:	8.-9./10
Interviewer(e):		Respondenter:	

1. Indledning af interviewet

Præsentation af jer og formålet med jeres undersøgelse.	Vi kunne godt tænke os at interviewe dig i forbindelse med vores fag Avancerede designprocesser, hvor vi ønsker at undersøge samt redesigne træningsappen Hevy. I interviewet vil blot stille dig nogle åbne spørgsmål omkring dit kendskab til appen og dine tanker omkring appen.
Indhentning af samtykke	For en god ordens skyld vil vi gerne have dig til at bekræfte, at du er indforstået med at interviewet bliver optaget og opbevaret af os i overensstemmelse med databeskyttelsesloven. Interviewet vil blive slettet, når bedømmelsen af vores opgave er afsluttet. [Informér også her, hvis I har lovet fortrolighed og anonymitet]

2. Selve interviewet

Tema:	Interviewspørgsmål:
Hvem er vores interviewperson?	• Vil du fortælle lidt om dig selv og hvordan træning fylder i din hverdag? (Køn, alder, træningsvaner?)
Hvordan opleves træning i din hverdag?	• Hvor stor en del af din hverdag er din træning / hvorfor det er vigtigt for dig? • Hvordan støtte hevy dig i din træning?
Hevy	• Hvad fik dig til at begynde at bruge appen? • Hvordan påvirker appen din måde at træne på? • Er appen en fast del af din træningsrutine? • Hvilke funktioner i Hevy bruger du mest, og hvorfor? • Hvordan oplever du følelsen af at logge din træning? • Oplever du at du må bruge hevy for å "logge på" træning? • Har det en effekt på din træning, at man får en medalje ved ny vægt rekord? (I hvilken grad?) • Har du prøvet compare funktionen? ○ Ændrede det din oplevelse af egen træning?
Hevys sociale funktion	• Hvordan oplever du sammenligningsfunktionen og det sociale aspekt – motiverer det dig, eller skaber det pres? • Betyder det noget for dig at en træningsapp også har sociale funktioner (Hvis man f.eks. kan se træningsprogrammer fra andre personer som inspiration?) • Hvilke funktioner kan du savne? Som ville gøre din træning lettere eller bedre tilgængelig? • Hvis du skulle lave din egen træningsapp, hvad ville så være de vigtigste parametre/funktioner?

7.2 Interviewguide - m/fysisk handicap

Interviewguide:

Gruppe:	AD Studiegruppe	Case:	Hevy appen
Navne:	Laura, Caroline, Ivaana, Ole, Maya	Dato:	8.-9./10
Interviewer(e)		Respondenter:	

1. Indledning af interviewet

Præsentation af jer og formålet med jeres undersøgelse.	Vi kunne godt tænke os at interviewe dig i forbindelse med vores fag: Avancerede Designprocesser, hvor vi ønsker at undersøge samt re-designe træningsappen Hevy. I interviewet vil vi blot stille dig nogle åbne spørgsmål omkring det at træne og have en funktionsnedsættelse.
Indhentning af samtykke	For en god ordens skyld vil vi gerne have dig til at bekræfte, at du er indforstået med at interviewet bliver optaget og opbevaret af os i overensstemmelse med databeskyttelsesloven. Interviewet vil blive slettet, når bedømmelsen af vores opgave er afsluttet. [Informér også her, hvis I har lovet fortrolighed og anonymitet]

2. Selve interviewet

Forskningsspørgsmål:	Interviewspørgsmål:
Hvem er vores interviewperson?	Hvem er du? Fortæl gerne lidt om dig selv og hvordan træning fylder i din hverdag. (Køn, alder, træningsvaner, funktionsnedsættelse?)
Hvordan opleves træning i en hverdag med en funktionsnedsættelse?	- Hvor stor en del af din hverdag er din træning / hvorfor det er vigtigt for dig? - Hvornår føler du dig begrænset i træning henseende? - Hvordan kunne en træningsapp være med til at støtte dig i din træning?
Hvilken funktion spiller træningsapps i at støtte træning med en funktionsnedsættelse?	- Hvilke træningsapps har du tidligere brugt? - Hvad var formålet/motivationen til at downloade disse? - Hvordan var din oplevelse med at bruge disse træningsapps? (godt/skidt)
Hvordan opleves og måles succes i en træningsapp, når man lever med en funktionsnedsættelse?	- Hvordan oplever du, at succes måles i de træningsapps, du tidligere har brugt? - Hvordan ser du succes på en træningsapp? Er det et behov/ en motivation til træning?
Hvilke teknologiske løsninger bidrager positivt til hverdagslivet for personer med funktionsnedsættelse?	- Hvilke teknologier (andre end træningsapps) fra din hverdag, er du særligt glad for at bruge - med tanke på din funktionsnedsættelse? (Det kan være brugervenlighed / hjælpemidler el.a.) - Hvad gør en app særligt inkluderende for dig? (Det kan også være eksempler på specifikke apps)
Hvilke funktioner savner personer med funktionsnedsættelse i eksisterende træningsapps	- Hvad betyder det sociale lag af en træningsapp for dig? (Hvis man f.eks. kan se træningsprogrammer fra andre personer med funktionsnedsættelser som inspiration?) - Hvilke funktioner kan du savne? Som ville gøre din træning lettere eller mere tilgængelig? - Hvis du skulle lave din egen træningsapp, hvad ville så være de vigtigste parametre/funktioner?

7.3 Logbog - guide

Logbog

Navn:

Alder:

Træning:

1.	Hvordan har du det fysisk og mentalt, inden du åbner appen?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
2.	Hvordan interagerer du konkret med appen under træningen?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
3..	Hvordan føles det i kroppen, når du bruger appen under træningen?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
4.	Hvordan påvirker appen dit fokus - hjælper den dig, eller forstyrrer den dig?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
5.	Hvordan opleves afslutningen på træningen i appen - fx. opsummering?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
6.	Matcher appens data din egen oplevelse af præstation og anstrengelse?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
7..	Hvordan påvirker appen din motivation - både under og efter træning?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
8.	Føler du, at appen ændrer dit forhold til din krop eller min måde at forstå træning på?
Dato:	
Dato:	
Dato:	
9.	Hvordan er dit fysiske og mentale humør efter du har lukket appen?
Dato:	
Dato:	
Dato:	

7.4 Data kodning

7.4.1 Fleksibilitet / skræddersyet træning

Det ville også være fedt, hvis man kunne tilføje øvelser til specifikke muskelgrupper.	Jeg savner, at man kan vælge en muskelgruppe i appen og derefter tilføje de øvelser, der passer bedst til én personligt.	"Min træning er helt skræddersyet til mine funktionsnedsættelser."	Mine oplevelser med træningsapps har generelt været lidt negative, da jeg ofte ikke kan udføre øvelserne 100 %.
Caroline	Caroline	Caroline	Caroline
Jeg er ofte nødt til at finde på nye måder at styrke kroppen på. Dette oplever jeg ofte til holdtræninger. Her er der oftes 30-40 pct af øvelserne jeg ikke kan udføre fysisk hvorfor jeg altid har ekstra øvelserne i gemmerne.	At få råd fra fysioterapeut ville gøre det mere smart og på den måde kan man træne selv uden fysioterapeut hver uge	Jeg vælger som regel kun gratis apps, fordi jeg har erfaret, at mange af øvelserne ikke passer til mig - og derfor får jeg ikke så meget ud af dem.	"(...) hvis det er en region, der står bag eller fysioterapeuter, så ville jeg have større tillid til at de gennemarbejdede fornuftig øvelser. Jeg tror, at det er det vigtigste for mig."
Caroline	Caroline	Caroline	Caroline
"...min anbefaling er at træne indenfor smertegrænsen."	"Ja, jeg har prøvet at compare funktionen, og jeg synes ikke, det var så sjovt. Jeg synes ikke, det var så sjovt. Jeg synes ikke, det var så sjovt. Jeg skal lige se, for jeg var nemlig lidt i chok over, hvor stor forskel der er. Du kan se, at han er grå, og jeg er blå. Der er godt nok stor forskel. Vi er lige meget på ben, men det er også det stærkeste. Han får ligevel bryst, arme og skuldre, og er han alligevel meget stærkere end mig."	"Det kan faktisk sagtens være. Dog vil jeg også sige igen, at fordi der er så stor forskel, så er det også, for eksempel, nogle muskelgrupper, der har jeg ikke en chance. Der er det ikke,, jeg har her, eller det kan jeg slet ikke konkurrere med."	"Jeg kunne måske godt savne, at det var en anden krop, eller det ved jeg ikke. Og så var jeg lidt med at du er sit hete. Er det altid en mand? Det er jeg ret sikker på, at det er en ret neutral figur. Lidt mannequin-agtig, der gør øvelsen."
Caroline	mayha	mayha	mayha
"Det motiverer mig overhovedet ikke at se noget, som jeg ved er uopnåeligt for mig."			
Caroline	mayha		

7.4.2 Succesfølelse og Belønningssystem

For mig er en træning succesfuld, når jeg kan gennemføre alle øvelserne helt, og gerne oplever en lille stigning i vægtbelastning. Dog sker vægtøgning kun meget gradvist, og for nogle muskelgrupper sker den slet ikke.	(...) en form for belønning, når man følger sin træningsplan eller gennemfører flere træninger i træk.	"Det skal være sjovt, når du forholder dig til træning."
Caroline	Caroline	Caroline
"Man kan altid se om man har rykket sig siden sidst, eller over en længere periode; så får man denne her følelse af, at okay jeg har faktisk rykket mig, og det er fedt."	"Jeg har lidt en konkurrence med mig selv - om at gå op i vægt eller løbe længere tid... Det giver en kæmpe tilfredsfølelse, når jeg så får denne her medalje af at have gjort noget endnu bedre."	
Caroline	Caroline	

7.4.3 Social opbakning

"Når man er syg, er der mange ubekendte (...) Det eneste jeg havde brug for, var måske bare et fedt du lige tjekkede ind i dag."

Caroline

Mine to veninder, der også har muskelsvind bruger jeg meget (...) hvis det har været en træls dag, men man bare er glad for, at man kom afsted, så kan man godt lide at skrive det lykkedes alligevel. Så svare de to; fedt, så sejt! Også bliver man lige heppet lidt på." Det giver mig meget."

Caroline

7.4.4 At kunne spejle sig i andre

At kunne følge andre og måske være en del af en gruppe, der har samme el. lignende problemer, ville være fedt.

Caroline

"Jeg har faktisk 2 veninder med muskelsvind, men samme Det er nu som mig hvor vi skriver sammen. Vi har trænet, men vi gør det nogle gange eller Sådan, hvis man har valgt, hvis Det har været en træls dag jeg kom afsted på, så kan man godt lide at skrive det lykkedes alligevel trods regn eller Sådan et eller andet ikke og så kommer de 2 andre fedt så sejt og Sådan, så bliver man lige håbet lidt på."

lavm

7.4.5 Motivation og Performance

"Træning vedligeholder nogle muskelgrupper som jeg har og det er netop det, der er motivationen for mig... at jeg bevarer dem."

Caroline

Det kunne være motiverende, hvis appen viste et cirka-tal for kalorieforbrænding efter hver træning.

Caroline

Jeg synes HEVY hjælper mig med at holde styr på sin træning; f.eks. hvor jeg er nået til i mit træningsprogram eller hvor mange kilo jeg helt præcist løfter (...) Så jeg ikke hele tiden skal prøve mig frem."

Caroline

"Hevy er helt klart en helt fast del af min træning"

Caroline

"De visuelle grafer HEVY viser mig motiverer mig"

Caroline

"Jeg synes helt klart at HEVY er motiverende (...) Jeg tænker mere på at komme ned at træne"

Caroline

"Min motivation for at komme ned at træne er blevet højere; måske fordi jeg har noget at sigte efter"

Caroline

7.4.6 Præstationspres / sammenligning

"Ja, jeg har prøvet at compare funktionen, og jeg synes ikke, det var så sjovt."

mayha

"Det er også lidt en stressfaktor nogle gange"

mayha

"Jeg har ikke haft lyst til at logge noget, som man ved vil blive dårligere med tiden."

mayha

"Jeg har ikke haft lyst til at blive konfronteret med, at jeg ikke kan det, jeg kunne."

mayha

7.4.7 Over digitalisering

"Synes faktisk mere, at den forstyrrer mig. Jeg træner normalt uden app, og når jeg skal bruge den, så forstyrrer den mit fokus, fordi jeg hele tiden skal minde mig selv om at bruge den, selvom jeg godt ved, hvad jeg skal."

lawm

"Den gjorde mig lidt træt, og jeg kunne mærke, at det havde været lidt uoverskueligt at skulle forholde mig til den, i stedet for, at det var mere flydende."

lawm

"Blev faktisk mere forvirret, når jeg skulle finde øvelserne."

lawm

7.4.8 Hevy som socialt medie

"Når jeg træner herhjemme i stedet for i et fitnesscenter, så kan jeg godt komme til at tænke, at det ikke tæller - for jeg har jo ikke registreret det i HEVY (og jeg har ikke postet det)."

Caroline

"Hvis jeg keder mig kan jeg måske godt finde på, at gå ind og tjekke om andre har været oppe og træne".

Caroline

"... at blive konfronteret med andres træning, kan helt sikkert godt påvirke mig negativt. Hvis jeg ikke er lige så godt til at komme afsted som de andre, så kan det godt blive lidt en stressfaktor for mig (...). Jeg kan godt tænkte "ahh okay, så har jeg ikke været lige så god til at komme afsted som dem."

Caroline

"Ja, at du vil hellere dele det med dine venner, end kun med dig selv. Ja, det vil jeg"

mayha

"Jeg kan godt finde på, at kigge på, hvilke træningsprogrammer mine venner følger; for at følge med i hvad de laver, med også for at få noget inspiration."

Caroline

"HEVY kan godt give mig en god fællesskabsfølelse... Hvis jeg f.eks. har været nede at træne - og selvom det ikke var sammen med andre - så får jeg en følelse af, at vi alligevel har været afsted sammen, hvilket er fedt."

Caroline

"Af forskellige årsager er det ikke altid lige fedt, at man føler, at man skal poste sin workout hver gang. Det ville være fedt med et funktion, hvor man kunne fravælge det helt, synes jeg."

Caroline

"Motivation og det sociale er også sjovt at se de andre person, jeg har derinde."

mayha

7.4.9 Forudindtaget rammer

"Jeg har ikke haft lyst til at blive konfronteret med, at jeg ikke kan det, jeg kunne."

Caroline

"Jeg har ikke haft lyst til at logge noget, som man ved vil blive dårligere med tiden."

Caroline

"...påvirkes motivationen lidt af at jeg i starten føler mit program er meget langt og det føles lidt som et bjerg der skal bestiges, på trods af jeg endte med at fuldføre hele programmet, var det nok fordi jeg i starten fjernede nogle øvelser og "sænkede presset/forventningerne"

Isam

"også en hård træning i går, synes jeg det er lidt overvældende at se på listen af alle de øvelser der er på mit program, jeg sletter derfor de 2 sidste øvelser - men da jeg så er ved slutningen af mit program ender jeg med at lave og tilføje dem igen dem alligevel. Det var meget rart at fjerne dem, for så først at vurdere til sidst om det var noget jeg havde ekstra kræfter/energi til, hvilket jeg jo så havde."

Isam

"Jeg har aldrig nogensinde sat mine ben i et træningscenter (...) jeg skal simpelthen ikke ind et sted, hvor alle har "rigtige kroppe". De er jeg meget bevidst om."

Caroline

"Det er lidt irriterende at blive mindet om at jeg ikke har trænet i går og i forgårs + at jeg i dag kun får trænet 40 min i stedet for 1 time og 30 min som jeg normalt gør onsdag morgen."

Isam

"Ikke rigtig i appen eller "på papiret" var min træning i dag ikke super god, men taget i betragtning at dejer med nogle svære ting pt. så er jeg jo glad for at jeg overhovedet kom op og træne."

Isam

7.5 Removal as a method

Removal as a method: Hvordan føles en træning uden Hevy?

1. Før-removal (umiddelbart inden din træning uden Hevy) • Hvad forventer du bliver sværest ved at træne uden Hevy i dag? • Hvad plejer appen at give dig under en træning? • Hvad er du mest nysgerrig på at opdage ved at undvære den?	At jeg har brugt Hevy under alle mine træningen siden jeg downloadede den. Hevy giver mig overblik og struktur, når man har mange programmer og øvelser, kan man jo ikke huske alt. Det jo dejligt min træning bliver mere et frirum fordi jeg ikke skal så meget ind på telefonen. Måske kan jeg koncentrere mig mere om øvelserne.
2. Under/umiddelbart efter removal (life efter træning uden Hevy) • Hvad savnede du mest under træningen uden Hevy? • Var der noget, der faktisk føltes lettere eller mere frit? • Hvilke situationer mærkede du mest, at appen manglede?	Det var bare mere besværligt, jeg skulle hele tiden tage stilling til alt muligt fx hvor meget jeg løfter, rækkefølgen osv. Jeg er så van til at Hevy har styr på alt det og så kører jeg ligesom bare min træning. Jeg var mere til stede i rummet, fordi normalt når jeg i min pause registrerer mit set i Hevy, går jeg bagefter ind på instagram, det gjorde jeg mindre under den her træning. Helt klart ved alle maskiner. Under min cardio træning, som jeg slutter af med, gjorde det ikke den store forskel.
3. Efterfølgende releksion (senere samme dag/ugen efter) • Ændrede træningen sig på en måde, du ikke havde forventet? • Fik du en anden fornemmelse af din krop eller præstation uden data? • Hvad afslørede fraværet om din relation til Hevy?	Det var irriterende og det havde jeg også regnet med, det er jo en grund til at jeg bruger appen og er glad for den. Var lidt mærkeligt at træningen ikke talte med min Hevy...går måske tilbage og registrere den. At jeg er glad for at bruge den?

7.6 Evaluering af nye tiltag i Hevy

Evaluering af nye tiltag i træningsappen - Hevy

Opsætning af Hevy

For at tage højde for, at kroppen kan ændre sig over tid – f.eks. hvis man er skadet, gravid eller i gang med genoptræning – overvejer vi at lade brugere angive deres nuværende fysiske situation i opsætningen af appen.

Hvordan ville det føles for dig at skulle angive din nuværende fysiske situation, når du sætter appen op?

Det er en god ide. Hvis jeg havde en skade, ville det give mening at tilføje det i Hevy, og det ville føles fint.

Træningsperioder

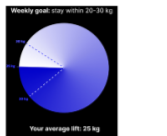
Vi vil gerne tage højde for, at man kan have perioder, hvor ens fysiske udgangspunkt ændrer sig – f.eks. før og efter en skade, under graviditet eller i forbindelse med genoptræning. Derfor overvejer vi en funktion, hvor man kan opdele sin træning i perioder, så man ikke bliver konfronteret med gamle data fra før kroppen ændrede sig. Ville det gøre en forskel for dig at kunne opdele din træning i perioder – f.eks. "før skade", "genoptræning", "efter graviditet"?

Ja det ville jeg gerne have nu, selvom jeg ikke har nogen forandringer med min krop. Det ville fungere godt for mig at have de her periode, jeg har ADHD og før jeg begyndte på medicin var min motivation meget svingende. I periode med mindre motivation ville det være rart hvis det var sin egen træningsperiode.

Visualisering af data

Hvis du skulle vælge, hvordan dine træningsdata bedst præsenteres – særligt når dit niveau kan ændre sig over tid

Hvilken af de følgende visualiseringer ville du foretrække? Kommentér gerne på dem alle.

	Den er meget anderledes, det viser mest bare ens løft. Men jeg kan godt forestille mig at det kan være rart at se det på den her måde fx i en periode hvor man har brug for en pause fra "konkurrencen" mod sig selv.
	Kan godt lide det her med at det er en cirkel der lukker og at der står hvad man har løftet de sidste træninger, og ikke de sidste mange måneder som der plejer.
	Kan godt lide den, selvom man løfter lidt mindre en uge, springer det ikke i øjnene, så det bliver mere okay.
	Kan godt lide at det som bliver fremhævet, er gennemsnittet, det siger jo nærmest også mere end et enkelt tal.

Fællesskab

Vi har lavet nogle bud på, hvordan Hevy kan blive en træningsapp, hvor man kan føle sig som en del af et fællesskab – også hvis man er skadet, gravid eller under genoptræning.

Hvad synes du om muligheden for at kunne se, hvor mange der er med i et fællesskab med lignende træningsudgangspunkt som dig?

Ja hvis eksempelvis kom ud for en træningsulykke, som gjorde at jeg var nødt til at træne på en anden måde, ville jeg synes at det var rart at kunne se andre som var i samme situation.

Ville du være interesseret i at deltage i fællesskaber med andre, der f.eks. har en skade, er gravid eller lignende?

Ja, det ville jeg gøre hvis det var relevant.

Hvad ville være vigtigst for dig i et træningsfællesskab med andre i en lignende situation?

Det vigtigste er vel bare at fællesskabet er der, og at man stadig kan skrive og like hinandens træninger.

Badge

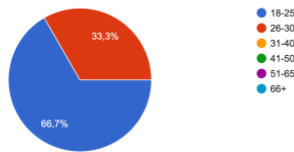
Vi overvejer en funktion, hvor man kan vælge et badge, der viser, at man træner under særlige fysiske omstændigheder f.eks. skade, graviditet eller genoptræning.

Ville du selv bruge sådan et badge, hvorfor eller hvorfor ikke?

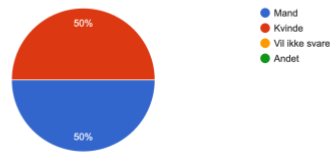
Ja hvis jeg var gravid og du (xxx) også var det, ville jeg da synes at det var så mega hyggeligt at når vi så hinandens træninger så havde vi sådan et eller andet symbol. Eller at man i et fællesskab for gravide i Hevy kunne skrive om hvordan man tilpassede sit program osv.

7.7 Feedback fra EXPO - Google Forms

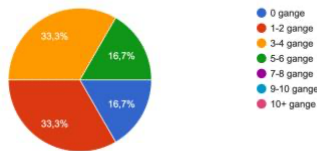
Hvor gammel er du?
12 svar



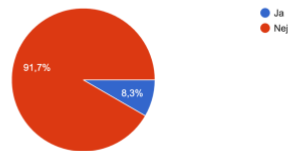
Hvilket køn definerer du dig som?
12 svar



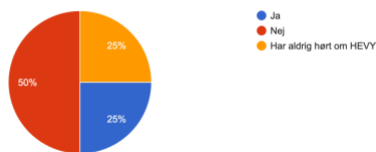
Hvor mange gange træner du om ugen?
12 svar



Har du en fysisk funktionsnedsættelse?
12 svar



Har du brugt HEVY før?
12 svar

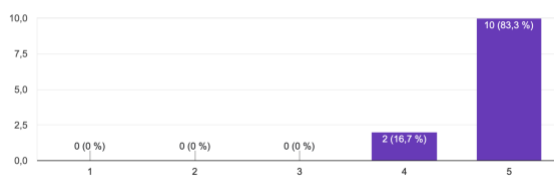


Hvad syntes du om HEVY som den er lige nu?

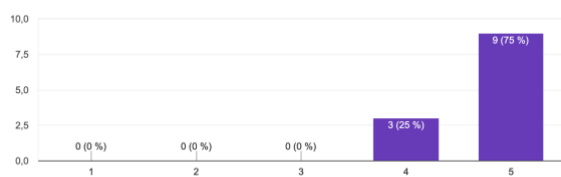
7 svar



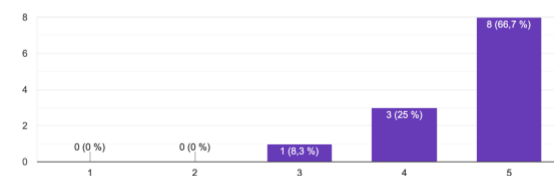
Hvad synes du om de her funktioner som er på profil-pagen?
12 svar



Hvad syntes du om at kunne vælge dine egne træningsperioder?
12 svar

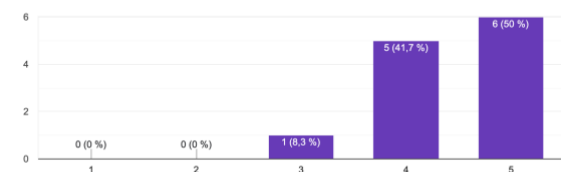


Hvad tænker du om at kunne vælge hvordan din træningsdata visualiseres?
12 svar



I hvilken grad kunne du forestille dig at bruge specifikke forums til din træning? Fx. Forums til folk med knæskade eller gravide.

12 svar



Kunne du tænke dig at have flere muligheder inde i din øvelse for hvordan du visualiserer din træningsdata?
12 svar



7.8 Prototype i Figma

<https://www.figma.com/proto/88q4m116yZiiHqvKXthu7j/AD---HEVY?node-id=844-8727&t=WaQmvVmIpLJqJD17-1&scaling=scale-down&content-scaling=fixed&page-id=352%3A3164&starting-point-node-id=844%3A8727>

8. AI deklaration

ChatGPT er i studiet anvendt i begrænset omfang. Det er specifikt blevet brugt til sproglig støtte, herunder til at finde synonymer, samt til transkribering af interviews.