

TestID:	Testledare:	Datum:	Sida: 1
---------	-------------	--------	---------

Enkät - Utvärdering av StrengthLog från Styrkelabbet

Denna undersökning ämnar utvärdera träningsapplikationen StrengthLog som drivs av Styrkelabbet. Målet är att undersöka användarupplevelsen av mobilapplikationen

Genom att delta i denna undersökning godkänner du att data som samlas in om dig i undersökningen får användas i studiesyfte för att utvärdera mobilapplikationen StrengthLog av Styrkelabbet. Personlig information såsom namn och vistelseort kommer hållas hemlig. All övrig information, såsom kön och ålder, kommer att offentliggöras utan att det går att koppla till individuella personer.

Undersökningen hålls utav Paulina Van de Haar, Melissa Lindskär, Alva Gerhardsson och Nathalie Dragonwitch vid Linnéuniversitetet mars 2023.

Genom att skriva under detta formulär går jag med på att delta i undersökningen.

Namn:

Datum:

Bakgrundsfrågor

1	<p>Kön:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kvinna<input type="checkbox"/> Man<input type="checkbox"/> Annat/icke binär
2	<p>Ålder: _____ år</p>
3	<p>Hur ofta tränar du? <i>Här innebär träning allt från högintensiv träning till lågintensiv träning såsom viss yoga, pilates etc., samt promenader på minst 30 minuter.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Färre än 1 gång i veckan<input type="checkbox"/> 1–2 gånger i veckan<input type="checkbox"/> 3–5 gånger i veckan<input type="checkbox"/> 6–7 gånger i veckan<input type="checkbox"/> Fler än 7 gånger i veckan
4	<p>Följer du ett träningsprogram idag?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nej<input type="checkbox"/> Ja, i en mobilapplikation<input type="checkbox"/> Ja, på en webbplats<input type="checkbox"/> Ja, på annat ställe: _____
5	<p>Vilken slags träning föredrar du?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Styrketräning<input type="checkbox"/> Konditionsträning<input type="checkbox"/> Rörlighetsträning
6	<p>Använder du någon träningsapplikation för mobilen idag?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ja<input type="checkbox"/> Nej
6 forts	<p>Om ja, vilken applikation samt i vilket syfte?</p> <p>Applikation: _____</p> <p>Syfte: _____</p>

7	<p>Har du tidigare (men inte längre) använt dig utav en träningsapplikation för mobilen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, <i>vänligen gå vidare till 7a</i></p> <p><input type="checkbox"/> Nej, <i>vänligen gå vidare till 7b</i></p>
7a forts	<p>Om ja, vilken applikation samt i vilket syfte?</p> <p>Applikation: _____</p> <p>Syfte: _____</p>
7b forts	<p>Om nej, vad fick dig att sluta använda applikationen?</p> <p><input type="checkbox"/> Brist på funktioner</p> <p><input type="checkbox"/> För svår att använda</p> <p><input type="checkbox"/> Tog för mycket tid</p> <p><input type="checkbox"/> Ej tilltalande utseende</p> <p><input type="checkbox"/> Annat, <i>vänligen ange:</i> _____</p>
8	<p>Har du intresse av att få in mer träning i din vardag?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p> <p><input type="checkbox"/> Vet inte</p>
9	<p>Vad motiverar dig att träna idag? <i>Du kan ange fler alternativ.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Att bli starkare</p> <p><input type="checkbox"/> Att ändra min vikt</p> <p><input type="checkbox"/> Att få träna med en vän</p> <p><input type="checkbox"/> Tillgång till snygga/funktionella träningskläder</p> <p><input type="checkbox"/> Tillgång till utrustning eller material, <i>t.ex. vikter, en yogamatta</i></p> <p><input type="checkbox"/> Att ha ett träningsprogram att följa</p> <p><input type="checkbox"/> Att få träna i grupp</p> <p><input type="checkbox"/> Att följa min träning vid specifikt träningspass</p> <p><input type="checkbox"/> Att följa min träningsutveckling över tid</p> <p><input type="checkbox"/> Att träna mot ett specifikt mål</p> <p><input type="checkbox"/> Inget av de ovan nämnda</p>

10	<p>Om du tränar idag, var föredrar du att träna? <i>Du kan ange fler alternativ.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> På en anläggning, <i>t.ex. ett gym, idrottshall, simhall</i><input type="checkbox"/> På ett utomhusgym<input type="checkbox"/> Hemma inomhus<input type="checkbox"/> Ute i naturen eller i trädgården
----	--

TestID:	Testledare:	Datum:	Sida: 5
---------	-------------	--------	---------

Uppdrag

1	Hitta ett färdigt benpass att följa i applikationen.	Tid:
Anteckningar:		
2	Skapa ett nytt träningsmål i applikationen där du väljer antal reps i knäböj.	Tid:
Anteckningar:		
2b	Nå upp till träningsmålet i uppdrag 2 genom att starta ett träningspass.	Tid:
Anteckningar:		
3	Planera ett nytt träningspass för överkroppen i applikationen.	Tid:
Anteckningar:		
4	Räkna ut ditt ungefärliga energibehov (kcal) per dag med hjälp av applikationen.	Tid:
Anteckningar:		
5	Skapa en egen övning och lägg till den i ett PB mål.	Tid:
Anteckningar:		
6	Lägg manuellt in ett PB på marklyft med 100 kg 2 reps	Tid:
Anteckningar:		
7	Skapa ett gratiskonto i applikationen.	Tid:
Anteckningar:		

SUS – Användbarhetskala

	Stämmer inte alls		Stämmer fullständigt		
1. Den här är en av de mest attraktiva applikationerna jag har sett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
2. Jag tycker att applikationen är enkel att läsa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
3. Det grafiska utseendet på applikationen är dåligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
4. Jag vet genom att kolla på applikationen att den är enkel att använda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
5. Applikationen är av god kvalitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
6. Den här applikationen ser mer amatöraktig ut än professionell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
7. Applikationen är av dålig kvalitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
8. Applikationen ser ut som att den är svår att använda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
9. Applikationen ser ut som att den fungerar mycket väl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
10. Det här är en av de mest oattraktiva applikationerna jag har sett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
11. Den grafiska layouten är attraktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5
12. Applikationen är svår att läsa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

Avslutningsvis...

1	<p>Finns det några funktioner du saknade i StrengthLog?</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, jag är nöjd.</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, vänligen ange: _____</p> <p>_____</p>
2	<p>Öppnade gratisversionen av applikationen upp alternativet för att så småningom skaffa den betalda premiumversionen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, det kan jag tänka mig.</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, jag skulle inte använda applikationen alls.</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, jag nöjer mig med gratisversionen.</p> <p><input type="checkbox"/> Vet inte.</p>
3	<p>Tror du att gratisversionen av applikationen skulle kunna vara till nytta för dig i din träning?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, vänligen ange på vilket sätt:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, applikationen känns inte rätt för mig.</p>
4	<p>Upplever du att du blev inspirerad till att träna när du använde StrengthLog?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p> <p><input type="checkbox"/> Vet inte</p>