

Relatrice: *Antonia Frisiello*
Co-Relatore: *Mario Chiesa*

Un progetto di
Gianluca Pullia s311836

GYM WOLF

COACHING





01 USER RESEARCH

1.1	Analisi del contesto.....	06
1.2	Analisi dei bisogni primari.....	08
1.3	Strumenti di raccolta.....	08
1.4	Analisi dei dati raccolti.....	09
1.5	Interviste utenti.....	10
1.6	User personas.....	12
1.7	Stakeholder map.....	16

02 IDEAZIONE

2.1	Identificazione della soluzione.....	18
2.2	How Might We.....	20
2.3	User Story.....	20
2.4	Ideazione.....	22
2.5	Modello White Label.....	22
2.6	Value proposition.....	23
2.7	Casi Studio.....	24
2.8	Analisi Wireframe.....	26

03 DESIGN

3.1	User Journey basato sulle personas.....	32
3.2	UX e UI.....	42
3.3	Wireframe Low Fidelity.....	43
3.4	Wireframe High Fidelity.....	46
3.5	Design System.....	52

04 VALUTAZIONE

4.1	Checklist di Nielsen.....	66
4.2	Testing sul campo.....	69

La palestra è un ambiente tanto importante quanto intimidatorio, ciascuno di noi riconosce l'importanza della cura del proprio corpo e della propria salute fisica ma spesso ci troviamo ostacolati dalla **paura del giudizio altrui**, dall'**ansia per gli infortuni** o dalla sempre più crescente **disinformazione** riguardo alla palestra.

Stando ai dati ISTAT del 2021, in Italia l'**80% delle persone praticano attività fisica** di vario genere, con un **8,3%** (pari a 5,5 milioni di italiani) di iscritti in palestra. Da una ricerca del 2024 pubblicata sulla rivista Vanity Fair, si evince che di questi 5,5 milioni di iscritti, purtroppo, **solo l'11% frequenta regolarmente**, mentre il **31% abbandona entro i primi tre mesi**.

Ma perché è così difficile mantenere la costanza in palestra?

Entrare in una sala pesi, soprattutto per chi è alle prime esperienze o riprende dopo un periodo di stop significa **esporsi allo sguardo degli altri**, confrontarsi con corpi percepiti come più allenati e con un linguaggio tecnico che può risultare **distante** o **poco accessibile**. Questo clima può generare insicurezza, portando molte persone a **rinunciare all'attività fisica** o a viverla con disagio, trasformando un momento potenzialmente positivo in una

fonte di stress.

A questi aspetti psicologici si affiancano problematiche di natura pratica e fisica. La **stanchezza** accumulata tra lavoro, studio e vita quotidiana riduce spesso le energie disponibili per allenarsi in modo costante e consapevole. Allo stesso tempo, la gestione del tempo rappresenta uno degli ostacoli principali: orari rigidi, **schede poco flessibili** e la difficoltà nel pianificare gli allenamenti rendono complesso mantenere una routine sostenibile nel lungo periodo. In molti casi, l'allenamento diventa un impegno da "incastrare" a fatica, piuttosto che un'esperienza integrata nella quotidianità.

In questo contesto emerge anche un forte problema di **comunicazione** tra utenti e personal trainer, mediata spesso da strumenti frammentati o poco intuitivi. Le schede di allenamento, cartacee o digitali, risultano difficili da interpretare, non tengono conto delle reali condizioni dell'utente e **non offrono un supporto adeguato** nei momenti di dubbio o di difficoltà. La mancanza di un **sistema chiaro** e accessibile contribuisce ad alimentare confusione, errori nell'esecuzione degli esercizi e, di conseguenza, il timore di farsi male.

Da un **punto di vista personale**, ossia da frequentatore attivo della palestra, mi ritrovo pienamente nelle difficoltà riscontrate da chi fatica o ha faticato a **mantenere la motivazione** e la costanza per allenarsi regolarmente, proprio per questo motivo ho scelto di basare questo progetto sull'argomento della palestra e sui piccoli cambiamenti che possono **ridurre gli attriti** che un utente riscontra in palestra e che, a lungo termine, lo porterebbero ad abbandonare il suo percorso.

Questa tesi nasce dall'osservazione di tali criticità e dall'esigenza di **ripensare l'esperienza dell'allenamento in palestra** attraverso la UX design. L'obiettivo è progettare un servizio capace di supportare le persone nella gestione degli allenamenti. Attraverso un approccio **centrato sull'utente**, il progetto mira a trasformare la palestra da luogo percepito come **ostile** o complesso a spazio più **inclusivo e comprensibile**, in cui prendersi cura del proprio corpo diventa un'esperienza più **serena** e **consapevole**.

01 USER RESEARCH

1.1 Analisi del contesto

La palestra è uno spazio in cui convivono molte realtà diverse. Chi la frequenta non cerca soltanto un luogo in cui allenarsi, ma uno scenario in cui sentirsi sicuri, motivato e capace di gestire il proprio percorso. È un ambiente ricco di dinamiche pratiche e relazionali, fatto di persone che arrivano con **aspettative differenti** e con livelli di esperienza molto lontani tra loro.

Tra gli utenti troviamo i **principianti**, che spesso vivono le prime settimane con un misto di entusiasmo e incertezza: non conoscono bene gli attrezzi, hanno dubbi su come eseguire gli esercizi e temono di sbagliare. Ci sono poi coloro che hanno una frequenza **intermedia**, che sviluppano nel tempo una routine personale, utilizzano schede o consigli esterni e cercano di organizzarsi tra impegni e obiettivi. Infine ci sono i **frequentatori abituali**, che hanno una conoscenza maggiore dello spazio e del proprio corpo e che tendono a cercare strumenti più precisi per monitorare i progressi.

Accanto agli utenti troviamo altre figure importanti. I **personal trainer** seguono direttamente le persone, impostano i programmi e aiutano a mantenere la costanza. Gli **istruttori di sala** osservano più da

vicino il comportamento quotidiano degli utenti e intervengono quando vedono incertezze o errori. I **gestori della palestra**, invece, devono considerare aspetti organizzativi e tecnici che influiscono sulla qualità dell'esperienza, come il flusso di persone, la disposizione delle macchine e gli strumenti digitali messi a disposizione.

Dalla ricerca svolta emerge una situazione molto eterogenea. Alcuni utenti cercano un **supporto semplice e immediato**, altri desiderano funzioni più avanzate, mentre una parte si vede ostacolata da problemi più pratici: telefoni scomodi da maneggiare, mancanza di tasche, difficoltà a leggere lo schermo o a **tenere traccia dei carichi**. Anche l'uso della tecnologia non è uniforme: c'è chi si affida a timer e playlist, chi usa app per monitorare il peso sollevato e chi preferisce evitare strumenti digitali.

In un contesto così vario, la **progettazione orientata all'esperienza utente** diventa essenziale per comprendere come le persone vivono realmente l'allenamento e per costruire un servizio che risponda in modo concreto alle loro abitudini e alle loro difficoltà.

Per strutturare correttamente la fase di ricerca, è utile utilizzare il modello delle cin-

que W, che aiuta a definire in modo chiaro gli obiettivi e l'organizzazione del lavoro.

- **WHAT** (cosa stiamo indagando): L'obiettivo è ricostruire l'esperienza delle persone in palestra: capire come si muovono, come gestiscono gli allenamenti, quali problemi incontrano e in che modo utilizzano (o evitano) gli strumenti digitali. Da queste informazioni nascono le basi per il progetto dell'applicazione.

- **WHY** (perché la ricerca è necessaria): Molte app dedicate all'allenamento esistono già, ma spesso non riescono a integrarsi con la quotidianità delle persone. Alcune sono troppo generiche, altre richiedono un impegno eccessivo o non si adattano ai bisogni dei diversi utenti. La ricerca serve quindi per individuare esigenze reali e offrire una soluzione che funzioni nella pratica, non solo sulla carta.

- **WHO** (chi partecipa alla ricerca): I profili coinvolti includono diversi tipi di utenti della palestra: principianti, persone con esperienza intermedia, frequentatori abituali, personal trainer, istruttori di sala e responsabili della struttura. Ognuno di loro rappresenta un tassello della complessità dell'ambiente palestra.

- **WHERE** (dove si sviluppa l'esperienza):

La maggior parte dei problemi emerge direttamente in sala pesi o nelle aree cardio. Tuttavia, una parte del percorso avviene anche a casa o fuori dalla palestra: quando si pianifica la sessione, quando si consulta una scheda o quando si comunicano i progressi al personal trainer. Il contesto non è quindi limitato allo spazio fisico della palestra.

- **WHEN** (Quando emergono i bisogni principali): I momenti più delicati sono l'inizio dell'allenamento, il passaggio da un esercizio all'altro, la gestione dei carichi rispetto alle sessioni precedenti e il monitoraggio dei progressi nel tempo. Anche fattori esterni — stanchezza, stress, orari stretti — incidono sulla continuità e sull'efficacia dell'allenamento.

1.2 Analisi dei bisogni primari

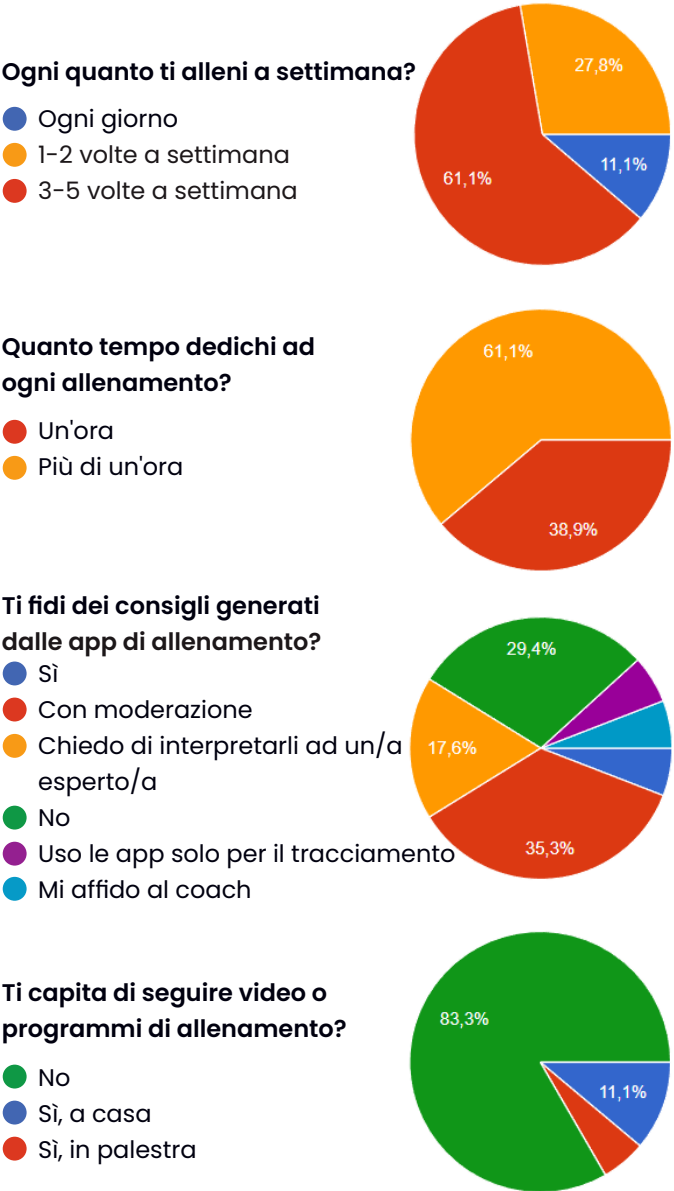
Per capire davvero cosa le persone cercano quando si allenano in palestra, è stato utile partire da una panoramica generale dei loro **bisogni più immediati**. Per questo motivo è stato creato e distribuito un **questionario** rivolto direttamente agli utenti finali, con l'obiettivo di raccogliere le prime impressioni sul loro modo di vivere l'allenamento, sulle **difficoltà più frequenti** e sulle aspettative nei confronti degli **strumenti digitali**.

1.3 Strumenti di raccolta

Per una prima modalità di ingaggio è stato utilizzato un **form Google**, proposto ad un pubblico eterogeneo, composto sia da chi si affaccia per la prima volta alla palestra sia da chi la frequenta da tempo. Le domande erano pensate per ottenere **informazioni pratiche** (ad esempio quanto spesso si allenano, quanto si affidano a una scheda e se usano applicazioni o dispositivi elettronici) ma lasciavano anche spazio a **risposte più personali**, utili a capire cosa rende l'esperienza piacevole o, al contrario, frustrante.

Il questionario ha raccolto le risposte di **18 utenti attivi in palestra** e ha permesso di delineare un primo quadro su come le

persone vivono l'allenamento in palestra, quali difficoltà incontrano e che rapporto hanno con la tecnologia durante le sessioni. I risultati mostrano un insieme di comportamenti ricorrenti e alcuni **bisogni condivisi**, utili per orientare le fasi successive del progetto.



1.4 Analisi dei dati raccolti

Motivazioni e obiettivi

Gran parte dei partecipanti si allena per mantenersi in forma o per migliorare l'aspetto fisico. Molti associano l'allenamento anche a un beneficio mentale: l'esercizio fisico viene vissuto come un modo per "staccare" o per ridurre lo stress.

Tra le motivazioni che spingono a continuare, ricorrono spesso la sensazione di benessere, il miglioramento delle prestazioni e la percezione di star facendo qualcosa di positivo per la propria salute.

Sensazioni dopo l'allenamento

Le risposte mostrano un pattern abbastanza omogeneo: la maggior parte delle persone associa la soddisfazione post-allenamento a sensazioni fisiche (stanchezza "positiva", aver dato il massimo), ma anche a elementi più emotivi, come sentirsi più leggeri mentalmente o aver "preso del tempo per sé".

Le difficoltà principali riguardano soprattutto **fattori esterni**:

- Costanza e difficoltà
- Mancanza di tempo

- Impegni lavorativi
- Stanchezza accumulata durante la giornata.

Solo pochi utenti dichiarano di non avere problemi nel mantenere la costanza. In alcuni casi emergono ostacoli più personali, come il non vedere risultati abbastanza velocemente o il sentirsi sotto pressione.

Uso di app e tecnologie

L'uso di applicazioni per allenamenti è piuttosto limitato. Quando vengono utilizzate, riguardano principalmente l'alimentazione (es. MyFitnessPal, Yazio). Le opinioni sono molto varie: alcuni le ritengono utili per monitorare calorie e abitudini, mentre altri le percepiscono come poco affidabili o troppo invadenti, soprattutto nelle versioni gratuite ricche di pubblicità.

Per quanto riguarda i dispositivi indossabili, il gruppo si divide in due: metà usa smartwatch o fitness band, l'altra metà non utilizza alcun dispositivo. Chi li usa si affida soprattutto al monitoraggio dei passi e del battito cardiaco, mentre pochi seguono programmi di allenamento integrati.

Decisione dell'allenamento

Una grossa fetta di utenti, precisamente il 61,1% degli intervistati, si allena da uno a tre giorni a settimana, e spesso decide cosa fare al momento, in base all'energia o al tempo disponibile. Solo una parte, seppur sostanziosa, segue una scheda strutturata o le indicazioni di un personal trainer.

Durata delle sessioni

La durata più comune è un'ora circa, con una percentuale minore che supera l'ora di allenamento. Questo dato conferma che per molti la gestione del tempo è un elemento critico.

Supporto desiderato

Le risposte alla domanda sul supporto ideale sono particolarmente utili: molti vorrebbero una guida che proponga allenamenti personalizzati, altri chiedono un sistema capace di analizzare i dati biometrici, alcuni preferirebbero tutorial o video chiari per gli esercizi, altri ancora vorrebbero obiettivi settimanali e piccoli stimoli alla costanza.

Un elemento interessante è che diverse persone immaginano un'app "completa", capace di collegare allenamento, nutrizione, progressi e note personali in un uni-

co spazio.

Disponibilità ad affidarsi a un'app

La maggioranza si dichiara aperta all'idea di affidarsi a un'app per gestire gli allenamenti, purché questa sia affidabile, non troppo complessa e, per alcuni, supervisionata da un personal trainer.

1.5 Interviste Utenti

Parallelamente alla **fase quantitativa** svolta tramite questionario, è stata condotta una serie di **interviste qualitative** con l'obiettivo di approfondire in modo più diretto l'esperienza delle persone in palestra. Questo passaggio si è rivelato fondamentale per **andare oltre i dati numerici** e comprendere come gli utenti vivono concretamente l'allenamento, quali strategie adottano, quali difficoltà incontrano e in che modo utilizzano o evitano gli strumenti digitali durante le sessioni.

Sono stati intervistati 6 utenti attivi in palestra attingendo da un **campione eterogeneo**, includendo persone con **livelli di esperienza differenti**, utenti che si allenano in autonomia e utenti seguiti da un personal trainer, oltre a professionisti del settore. Questa varietà ha permesso di osservare lo stesso contesto da prospettive

diverse, mettendo in luce esigenze che spesso non emergono attraverso un questionario strutturato.

Uno degli aspetti che emerge con maggiore chiarezza riguarda la **percezione della palestra** come ambiente. Per molti utenti non si tratta soltanto di uno spazio funzionale, ma di un luogo che influisce direttamente sulla motivazione e sul modo di allenarsi. Alcuni intervistati raccontano di essersi **sentiti a disagio** in palestre percepite come poco inclusive o troppo orientate a un solo tipo di pubblico. In altri casi, invece, l'ambiente viene descritto come **accogliente e rassicurante**, soprattutto quando la varietà delle persone presenti rende l'esperienza meno giudicante. In questo senso, una delle affermazioni più significative raccolte durante le interviste è stata:

"In una palestra mi sentivo completamente fuori posto, sembrava fatta solo per bodybuilder. Qui invece mi sento nel posto giusto."

Questa considerazione mette in evidenza come il contesto influenzi non solo la frequenza, ma anche il **rapporto emotivo con l'allenamento**.

Un altro tema centrale riguarda la **gestio-**

ne della scheda e il **tracciamento dei progressi**. Molti utenti seguono programmi strutturati, spesso forniti da un personal trainer, ma descrivono come complesso il momento in cui devono registrare pesi, ripetizioni o sensazioni. L'utilizzo di strumenti come fogli di calcolo, note sul telefono o documenti condivisi viene percepito come **poco fluido**, soprattutto durante l'allenamento. Un utente racconta:

"Se non segno tutto subito me ne dimentico, però prendere il telefono ogni volta mi fa perdere il ritmo."

Questa osservazione evidenzia un **attrito** ricorrente tra la **necessità di monitorare i dati** e il desiderio di **rimanere concentrati** sull'attività fisica.

Il rapporto con la tecnologia in palestra appare quindi ambivalente. Da un lato **il telefono è quasi sempre presente**, utilizzato per ascoltare musica, controllare i tempi di recupero o consultare la scheda. Dall'altro viene spesso vissuto come una fonte di distrazione, sia per la presenza di notifiche sia per la **difficoltà pratica** di utilizzarlo tra una serie e l'altra. Alcuni intervistati segnalano problemi molto concreti, come l'assenza di tasche o la scomodità nel maneggiare lo smartphone mentre si cambia attrezzo. I **dispositivi indossabili**

vengono generalmente apprezzati per funzioni semplici e immediate, come il **timer** o il **conteggio delle pause**, più che per analisi complesse dei dati.

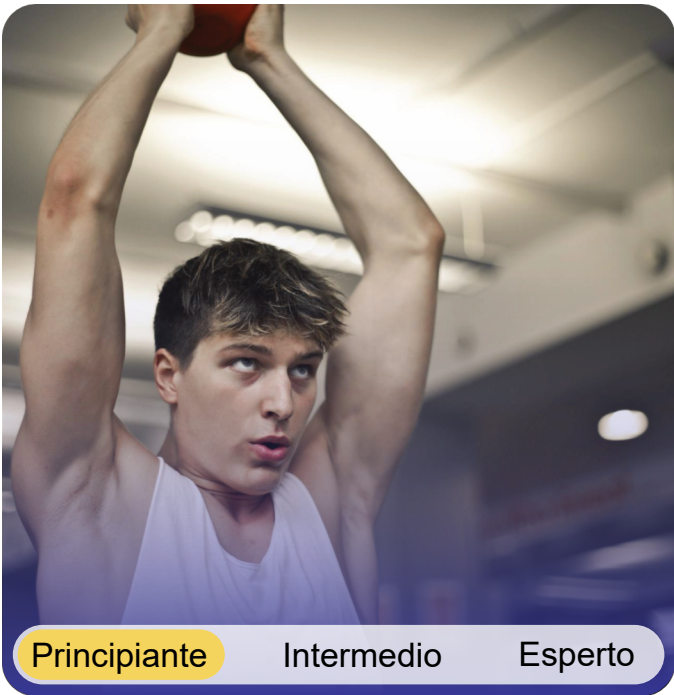
Dal punto di vista dei personal trainer, emerge invece una criticità legata alla **comunicazione** e al follow-up. La fase di costruzione della scheda viene descritta come **articolata** e basata su numerose informazioni, ma il vero problema si presenta nel **monitorare l'andamento dell'allenamento nel tempo**. La comunicazione avviene spesso tramite canali diversi e non strutturati, come messaggi o note vocali, rendendo difficile mantenere una visione chiara e continua dei progressi dell'utente. Questo porta, in molti casi, a chiarimenti frequenti e a **interruzioni** durante l'allenamento stesso.

- Nel complesso, le interviste hanno permesso di individuare alcuni nodi centrali per la progettazione:
- la necessità di ridurre le interruzioni durante l'allenamento
- l'importanza di strumenti che si adattino alle condizioni reali della palestra
- il valore di una comunicazione più semplice e continua tra utente e personal trainer.

Questi elementi hanno orientato in modo diretto le scelte progettuali successive, fornendo una base concreta su cui costruire l'esperienza dell'applicazione.

1.6 User Personas

A seguito sono state sviluppate tre user personas basandosi sui dati qualitativi raccolti dalle interviste. Le user personas serviranno in fase di progettazione per avere un **riferimento umano** di possibili utenti attorno a cui progettare l'esperienza.



MATTIA

"Tendo a non vedermi bene e a ricercare la perfezione, innervosendomi se non la vedo"

17

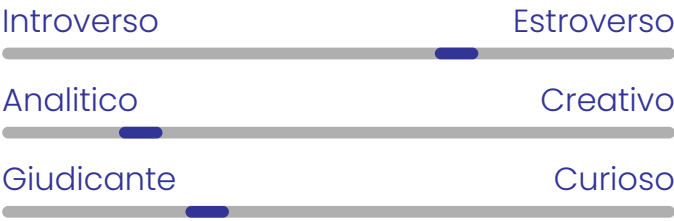
Single

Maschio

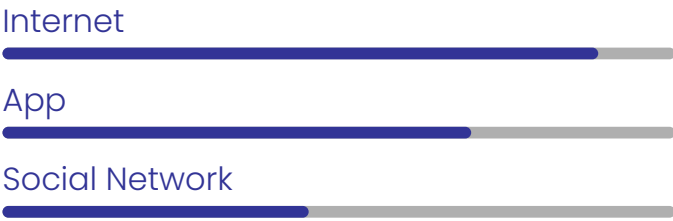
Studente

Mattia frequenta il quarto anno del liceo, ha iniziato ad andare in palestra per **migliorare la sua forma fisica** dato che non ama gli sport tradizionali. Ha iniziato ad allenarsi senza un personal trainer ma studiando autonomamente gli esercizi da fare in palestra e affida la sua routine e la sua alimentazione alle app e ai consigli degli influencer.

Personalità



Skill Tecniche

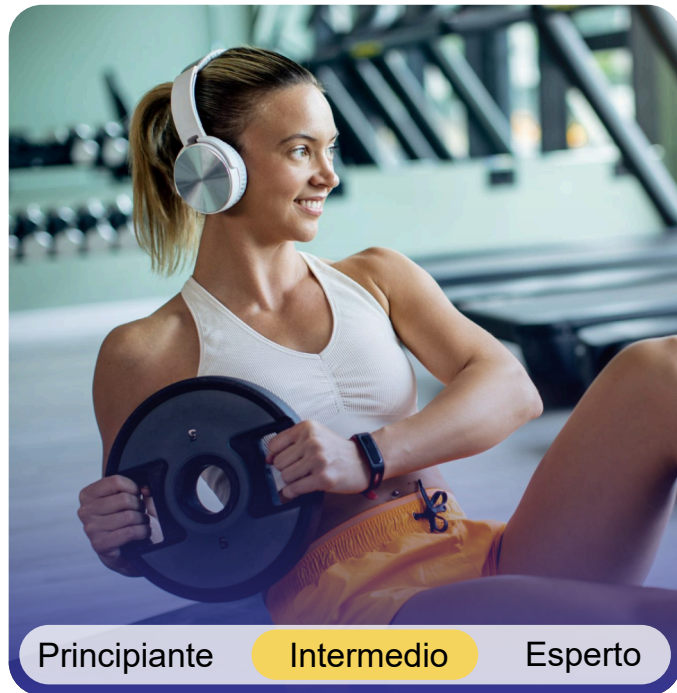


Obiettivi

- Migliorare la forma fisica
- Avere un equilibrio tra sport e vita sociale
- Sentirsi in pace col proprio corpo

Difficoltà

- Incertezza sugli esercizi da eseguire
- Troppi impegni extrascolastici
- Bassa autostima



MARTA

"Mi fa stare bene, se salto un allenamento sento la mancanza"



29



Femmina



Fidanzata



Fotografa

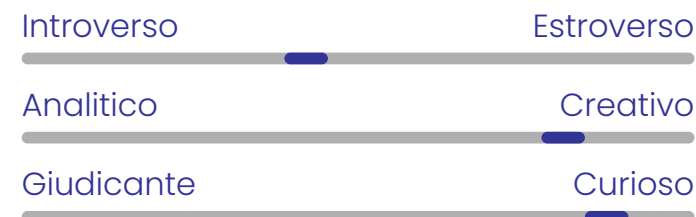
Principiante

Intermedio

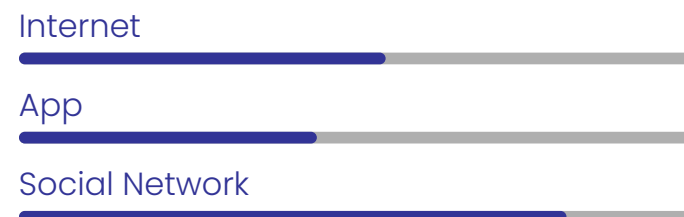
Esperto

Marta è una fotografa appassionata di arte e design, **da 5 anni va in palestra** regolarmente per **migliorare la sua salute mentale**. Sebbene abbia iniziato per fortificare le articolazioni deboli, ha deciso di continuare per il senso di soddisfazione e stanchezze che sente dopo ogni allenamento.

Personalità



Skill Tecniche



Obiettivi

- Migliorare la salute mentale
- Rafforzare le articolazioni deboli
- Mantenere la forma fisica

Difficoltà

- Poco tempo a disposizione
- Difficoltà nel gestire gli imprevisti
- Paura di infortunarsi



MARCO

"Disciplina e costanza portano risultati, i quali mi motivano a continuare"



32



Maschio



Sposato



Impiegato

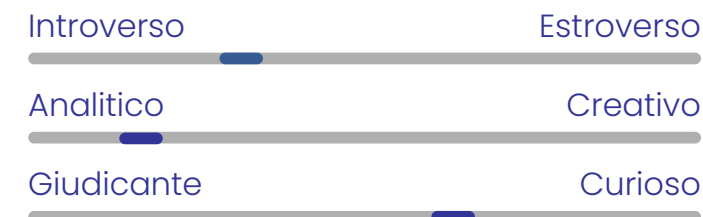
Principiante

Intermedio

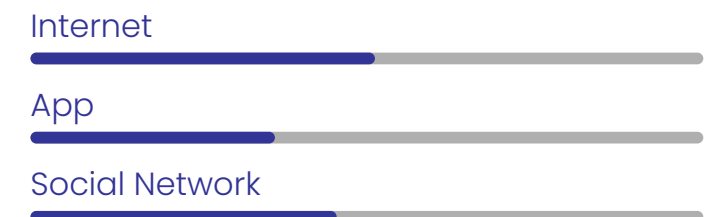
Esperto

Marco è un uomo che **si allena da più di 10 anni**, nella sua vita ha partecipato a diverse competizioni di bodybuilding e ora sta preparando la sua prossima gara. La sua tecnica per rimanere costante è la **disciplina** e la sensazione di gratificazione nel vedere i risultati ottenuti in palestra.

Personalità



Skill Tecniche



Obiettivi

- Migliorare ad ogni allenamento
- Vincere la prossima gara
- Gestire il lavoro e l'allenamento

Difficoltà

- Creazione delle schede troppo tediosa
- Organizzare i propri allenamenti
- Imprevisti che intaccano la routine

1.7 Stakeholder Map

Il diagramma potere-interesse serve a valutare quanto diversi stakeholder possano **influenzare le abitudini** o le scelte dell'utente finale, in questo caso i frequentatori della palestra. L'asse dell'interesse definisce l'**inclinazione dell'utente a partecipare** all'attività o a fruire del servizio proposto, mentre l'asse del potere indica quanto questi possano effettivamente **influire** sia con la progettazione che con l'esecuzione del servizio. L'obiettivo è analizzare e comprendere come questi attori possano **facilitare o peggiorare** l'esperienza in palestra e influenzare il comportamento degli utenti.

Stakeholder primari

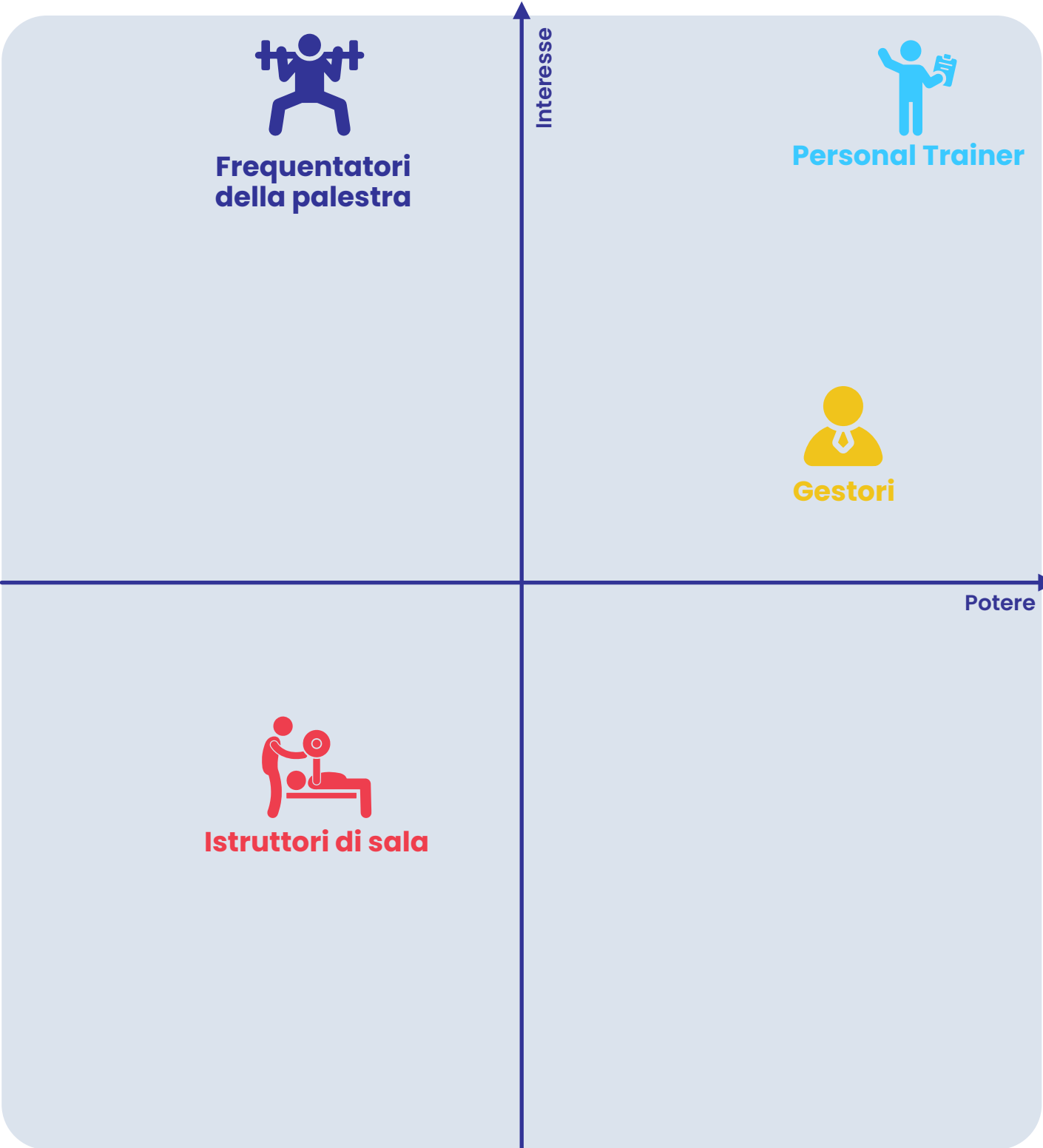
Gli stakeholder primari sono le figure fondamentali del sistema che **agiscono direttamente sul risultato**. Questi possono essere utenti finali o facilitatori, la loro partecipazione all'attività è indispensabile. I frequentatori della palestra sono gli utenti principali coinvolti nel progetto, successivamente anche i personal trainer ricoprono una figura fondamentale.

- Frequentatori della palestra
- Personal trainer

Stakeholder secondari

Gli stakeholder secondari **agiscono da facilitatori o da ostacoli**, influenzano gli esiti finali e la loro partecipazione è importante seppur marginale. Le persone che ricoprono questo ruolo sono i gestori delle palestre e gli istruttori di sala.

- Gestori
- Istruttori di sala



02 IDEAZIONE

Basandomi sui dati ricavati dalla ricerca sono dunque passato alla fase di ideazione. In questa fase tutti i dati raccolti convergeranno per **identificare la soluzione** e per avere una chiara traccia per la fase di progettazione.

Dall'analisi delle interviste è emerso che i problemi principali per chi frequenta la palestra sono:

- La difficoltà di registrare i progressi
- Gli ostacoli nella comunicazione con il personal trainer
- Le schede poco intuitive
- La stanchezza fisica e psicologica che ostacola la costanza

2.1 Identificazione della soluzione

Dopo aver messo a fuoco i problemi principali emersi dalla ricerca, il lavoro si è spostato sulla **costruzione di una prima direzione progettuale**. In questa fase è stato fondamentale trovare un modo per dare ordine alla complessità dei dati raccolti, evitando di affrontare le singole criticità in modo isolato. Per questo motivo è stato utilizzato il metodo del **Card Sorting**, che ha permesso di riorganizzare i problemi riportati dagli utenti in gruppi tematici,

facendo emergere legami, sovrapposizioni e dinamiche comuni.

Questo passaggio si è rivelato centrale perché ha consentito di osservare l'esperienza dell'utente in palestra da una **prospettiva più ampia**. Molte delle difficoltà segnalate, infatti, non derivano da singoli errori o mancanze, ma da un sistema poco chiaro e frammentato, che costringe l'utente a gestire informazioni complesse senza un reale supporto. Lavorare per categorie ha reso possibile individuare le radici di questi problemi, orientando la progettazione verso una soluzione capace di **intervenire sulle cause** e non semplicemente sugli effetti.

La sfida progettuale, quindi, va oltre la semplice ottimizzazione del tracciamento degli allenamenti o dell'utilizzo di uno strumento digitale in sala pesi. Si tratta di ripensare l'intera esperienza, a partire dal modo in cui le schede di allenamento vengono costruite, lette e comprese. Spesso questi strumenti risultano poco intuitivi, rigidi e difficili da interpretare, soprattutto per chi non ha una formazione specifica. Un sistema efficace deve invece accompagnare l'utente, adattarsi alle sue condizioni fisiche, ai suoi obiettivi e ai limiti di tempo, riducendo dubbi e insicurezze.



2.2 How Might We

Il passo successivo per la fase di ideazione è stato quello di tradurre tutti i problemi identificati in **domande chiare e specifiche**, in modo tale da ricavare in modo diretto opportunità progettuali e spunti creativi.

"Come potrei semplificare il tracciamento dei progressi di un utente in palestra?"

Come si evince dalle interviste, molti utenti tengono molto al tracciamento e al monitoraggio dei progressi, in quanto questi dati servono da **prova evidente** del loro miglioramento in sala pesi, quando ancora i risultati fisici non sono così evidenti. Pertanto molti fanno affidamento a logbook cartacei o applicazioni per telefono; il problema principale dei logbook è la sua **poca praticità** all'interno della palestra. Pertanto da qui nasce l'esigenza di uno **strumento pratico**, veloce e comodo da utilizzare con facilità tra una serie e l'altra.

"Come potrei ottimizzare la creazione e la condivisione delle schede da parte di un personal trainer?"

Un altro problema riscontrato di frequente è la **creazione e la gestione della scheda** di allenamento. Il processo di creazione spesso avviene attraverso mezzi impropri,

ad esempio documenti di testo condivisi che risultano **poco pratici** sia per il personal trainer che per l'utente che deve utilizzarli, altre volte capita che un PT abbia le competenze per creare un documento con programmi appositi per la grafica (come ad esempio Canva) ma anche in quel caso risulta un'operazione lunga e spesso tediosa.

"Come potrei far sì che la fatica fisica o il poco tempo a disposizione non siano un ostacolo all'allenamento?"

Come riscontrato in diverse interviste, la **stanchezza fisica** e la frenesia della vita quotidiana sono due fattori significativi che influiscono sugli allenamenti degli utenti. Scegliere di saltare un allenamento spesso comporta anche un crescente **senso di colpa** negli utenti: paradossalmente saltare un singolo allenamento può portare a saltarne molteplici in futuro per paura di dover faticare di più per raggiungere i precedenti standard.

2.3 User story

Le user story nascono dall'osservazione delle persone e dei loro comportamenti quotidiani in palestra e servono a **rendere**

più concreti i bisogni emersi durante la ricerca. Attraverso le personas individuate, è stato possibile mettere a fuoco situazioni diverse, ma accomunate da difficoltà e aspettative simili, che aiutano a comprendere come un servizio digitale possa realmente inserirsi nella routine di allenamento.

Mattia, che frequenta la palestra da poco tempo, vive spesso l'allenamento con una certa **insicurezza**. Vorrebbe sentirsi più tranquillo mentre svolge gli esercizi, senza il timore di sbagliare o di affidarsi a informazioni poco chiare. Allo stesso tempo, sente il bisogno di un sistema che si adatti ai suoi **impegni quotidiani**, senza trasformare eventuali salti di allenamento in una fonte di frustrazione o senso di fallimento.

Marta, invece, ha un rapporto più maturo con l'attività fisica e utilizza la palestra come **strumento di equilibrio e benessere** personale. Per lei è importante poter mantenere una routine anche quando il tempo a disposizione è limitato o gli impegni cambiano. Il monitoraggio dei progressi non è vissuto in chiave competitiva, ma come un modo per prendere consapevolezza del proprio percorso, senza pressioni esterne o confronti.

Dal punto di vista di **Marco**, emergono esi-

genze legate soprattutto all'organizzazione e alla **comunicazione con il suo personal trainer**. Gestire schede di allenamento, prendere appuntamenti per le misurazioni e risultati attraverso strumenti diversi risulta spesso poco intuitivo.

Nel loro insieme, queste user story descrivono un contesto in cui l'applicazione dovrà andare oltre alla semplice proposta delle schede di allenamento, ma dovrà essere un **supporto flessibile**, capace di adattarsi a esperienze, obiettivi e necessità differenti, **facilitando il rapporto** tra chi si allena e chi lo accompagna nel percorso.

2.4 Ideazione

La fase di ideazione ha avuto come obiettivo quello di **trovare soluzioni pratiche** ai problemi emersi dalle interviste e dalle user stories. Le criticità più significative sono state trasferite su dei post-it e in seguito raggruppate secondo **aree tematiche ricorrenti**, in modo da individuare in maniera intuitiva i collegamenti fra i problemi degli utenti.

Uno dei temi centrali emersi riguarda la difficoltà nel mantenere **continuità e flessibilità** negli allenamenti. Per rispondere a questa esigenza, sono state ipotizzate soluzioni che permettano di **adattare le sessioni di allenamento** in base al **tempo** disponibile, al **livello di energia** e agli impegni quotidiani dell'utente. L'idea è quella di offrire un sistema che **non penalizzi le interruzioni**, ma che le integri in modo naturale, riorganizzando automaticamente il percorso di allenamento senza generare senso di frustrazione o fallimento.

Altro tema cardine dell'applicazione sarà la **semplificazione del tracciamento** dei progressi, operazione spesso tediosa se fatta in maniera analogica e che molti utenti hanno trovato **particolarmente pesante da gestire**. Per ovviare a questo problema è stato ipotizzato un sistema

che permetta all'utente di segnare i propri progressi facilmente **durante l'allenamento** con pochi passaggi e grazie all'integrazione con i wearables che comunicheranno direttamente con l'applicazione.

Infine la creazione e la **condivisione delle schede** sarà nettamente velocizzata grazie ad un **sistema di chat** che permetterà all'utente di parlare direttamente con il personal trainer e di inviare o ricevere schede dall'applicazione. Ciò permetterà ai personal trainer di gestire con maggiore semplicità la creazione delle schede poiché non dovranno affidarsi a programmi di grafica o a documenti testuali poco intuitivi, mentre gli utenti avranno modo di scaricare la scheda e tracciare i progressi negli esercizi tutto dalla stessa app. L'applicazione diventa così uno **spazio di raccordo**, che consente al personal trainer di seguire l'utente anche a distanza e all'utente di sentirsi supportato lungo tutto il percorso.

2.5 Modello White Label

Durante la fase di User Research è emerso che il rapporto con il personal trainer è centrale per l'utente, che spesso può vedere i piani di allenamento realizzati dalle applicazioni come **impersonali** o **generici**. Motivo per cui molte palestre ma anche

singoli personal trainer o fitness influencer hanno lanciato le proprie applicazioni in modo da assicurare l'utente sull'autenticità delle informazioni e garantire un touchpoint fisico oltre al digitale.

Ad esempio l'applicazione di **Danny Lazzarin** (personal trainer e fitness influencer italiano) si presenta come un'**estensione della sua attività** di coaching, presentandosi con un aspetto coerente alla sua identità visiva. Allo stesso modo l'applicazione legata ad **Alex Eubank** (bodybuilder e influencer statunitense) propone allenamenti, **strumenti di tracking** e video tutorial fortemente legati alla suo modello comunicativo sui social.



Questi esempi mostrano come l'applicazione non venga utilizzata solo come supporto funzionale, ma come vero e proprio

prolungamento dell'identità del personal trainer. Allo stesso tempo, però, lo sviluppo di un'app proprietaria richiede **competenze tecniche** e risorse che non tutti i professionisti possono permettersi, soprattutto in contesti più piccoli o locali.

Motivo per cui per questa applicazione è stato scelto un modello **White Label**, ossia sviluppare un'applicazione **neutra** priva di una brand identity riconoscibile, in modo che il singolo personal trainer possa acquistarla e **applicare il proprio branding**: colori, stile grafico e contenuti possono essere adattati, permettendo a ogni professionista di offrire ai propri clienti un'**esperienza coerente** con il proprio metodo di lavoro.

Questo approccio risponde a un duplice bisogno: La necessità degli utenti della palestra di tracciare i propri progressi e quella dei professionisti di gestire i propri clienti.

In questa tesi mi concentrerò principalmente sull'**esperienza utente dal lato dei frequentatori** della palestra, motivo per cui il prototipo dell'applicazione apparirà con una **brand identity definita** e non con un aspetto neutro, come esempio di una personalizzazione per un ipotetico personal trainer professionista.

2.6 Value Proposition

L'app nasce con l'idea di offrire uno **strumento unico** che accompagni l'utente nella gestione quotidiana dell'allenamento in palestra, mettendo insieme **personalizzazione, tracciamento e comunicazione**. Al centro del servizio c'è un diario digitale semplice da usare, pensato per annotare gli allenamenti svolti e i progressi raggiunti nel tempo. Questo permette all'utente di osservare il proprio percorso in modo più consapevole, senza ridurre l'esperienza a soli numeri o prestazioni.

Gli allenamenti proposti non sono rigidi, ma **si adattano alla giornata dell'utente**, al tempo effettivamente disponibile e allo stato fisico del momento. In questo modo l'allenamento può adattarsi senza interrompersi, permettendo all'utente di mantenere una continuità. Le schede risultano facilmente consultabili durante la sessione e possono essere aggiornate o modificate senza difficoltà, evitando di appesantire l'esperienza in palestra.

Un altro aspetto fondamentale riguarda il **rapporto con il personal trainer**. L'applicazione permette di condividere allenamenti, risultati e feedback in modo diretto, **rendendo più semplice il confronto** anche al di fuori degli incontri in presenza.

Questo scambio continuo aiuta a mantenere il percorso più coerente e chiaro, riducendo incomprensioni e frammentazioni.

Nel complesso, l'app si propone come un **supporto discreto ma costante**, capace di adattarsi a utenti con livelli di esperienza diversi e di favorire un rapporto più equilibrato e sostenibile con l'allenamento, lasciando spazio alle esigenze reali della vita quotidiana.

2.7 Casi studio

YAZIO

YAZIO è un'applicazione per il tracciamento nutrizionale, calorie, macro e fasting, integrabile con wearable. È pensata come soluzione unica per monitorare alimentazione, attività e misure corporee.

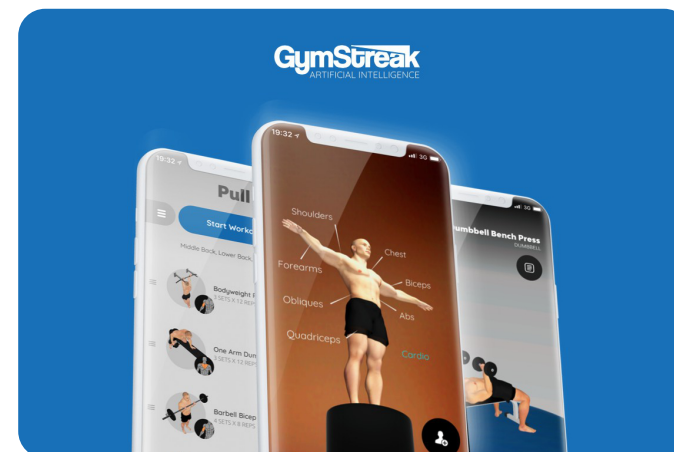
L'app presenta molti aspetti di gamification come ad esempio una streak da mantenere obiettivi giornalieri, ricompense e feedback dopo la registrazione. Elementi che incoraggiano l'utente e mantengono alta la voglia di utilizzare l'applicazione.



GymStreak

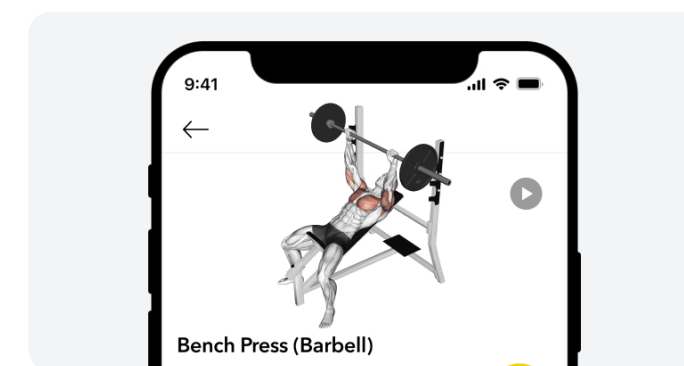
GymStreak è un'applicazione di coaching fitness "all-in-one": generazione di schede di allenamento via IA, tracking nutrizionale con riconoscimento foto, libreria di esercizi 3D, supporto con wearable.

L'app propone un approccio completo al fitness: dalla stesura di una scheda al conteggio dei macros, offrendo assistenza e tutorial mirati per esercizi grazie alla tecnologia AR



Hevy

Hevy è un'app di tracking allenamenti focalizzata su pesi, forza e routine di palestra. Permette di creare e salvare workout, loggare set, ripetizioni, pesi, visualizzare grafici di progresso, e interagire con una community di utenti.



Link alle applicazioni

Danny Lazzarin: <https://www.dannylazzarin.com>

Eubank Fitness: <https://my.playbookapp.io/alex-eubank>

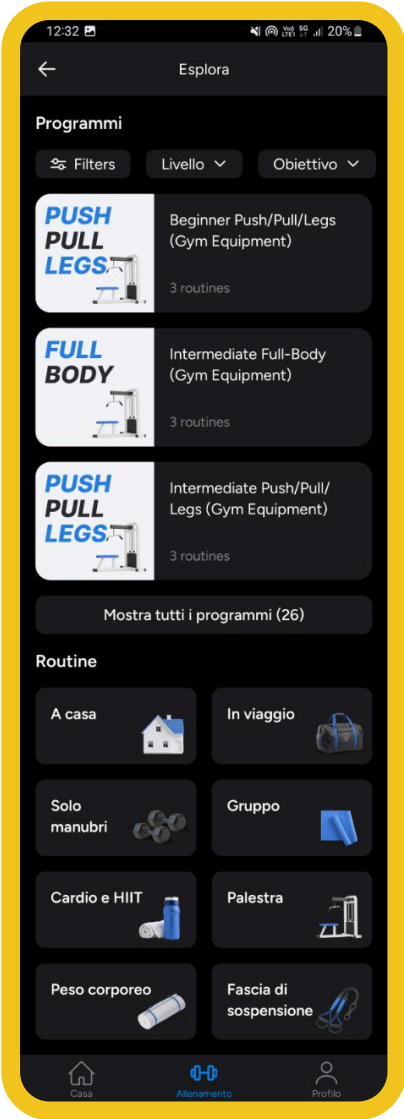
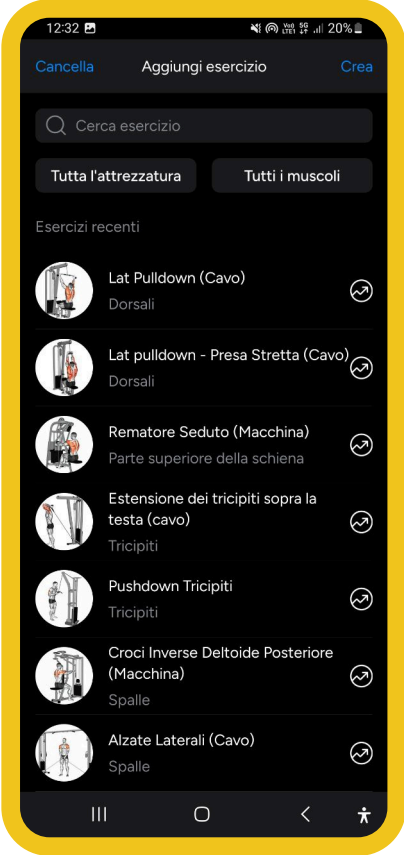
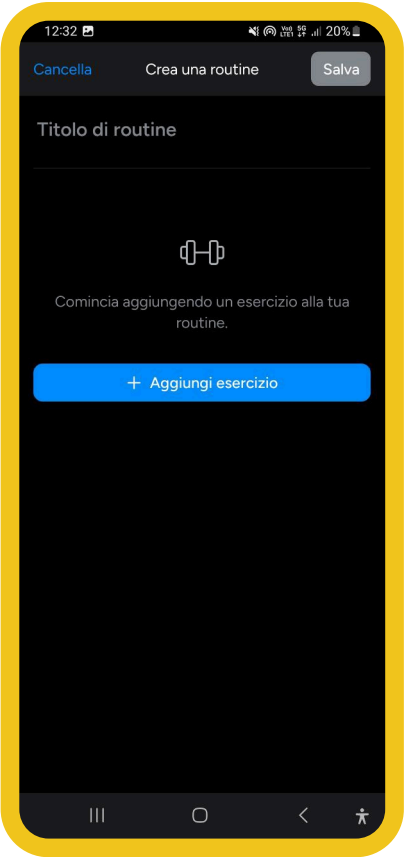
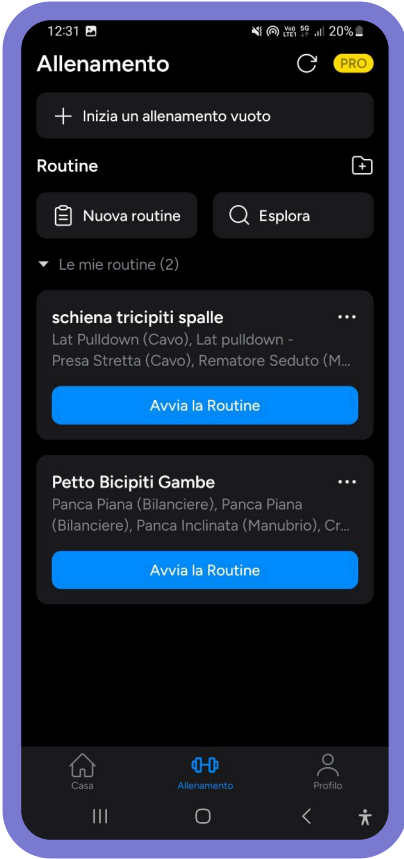
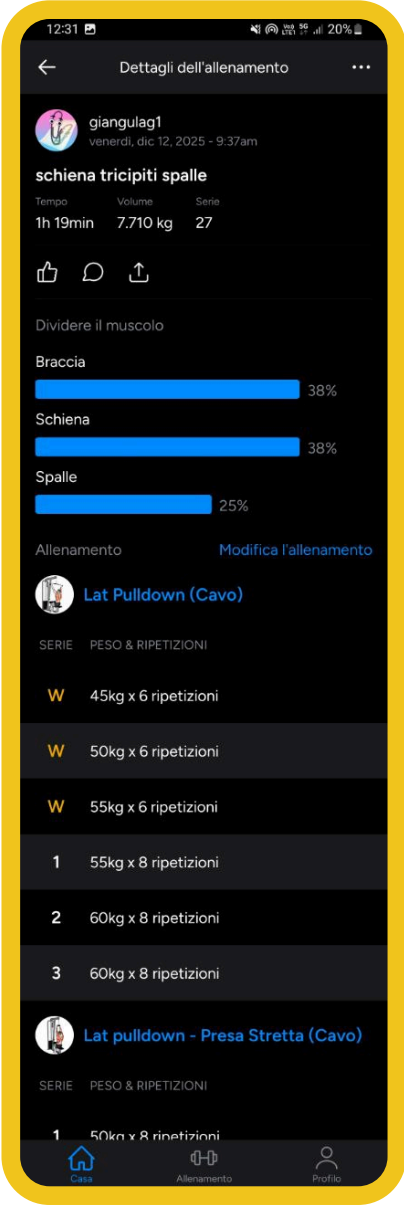
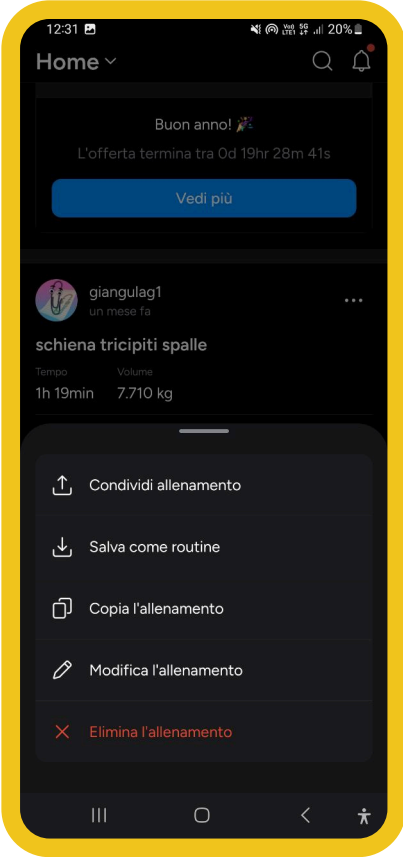
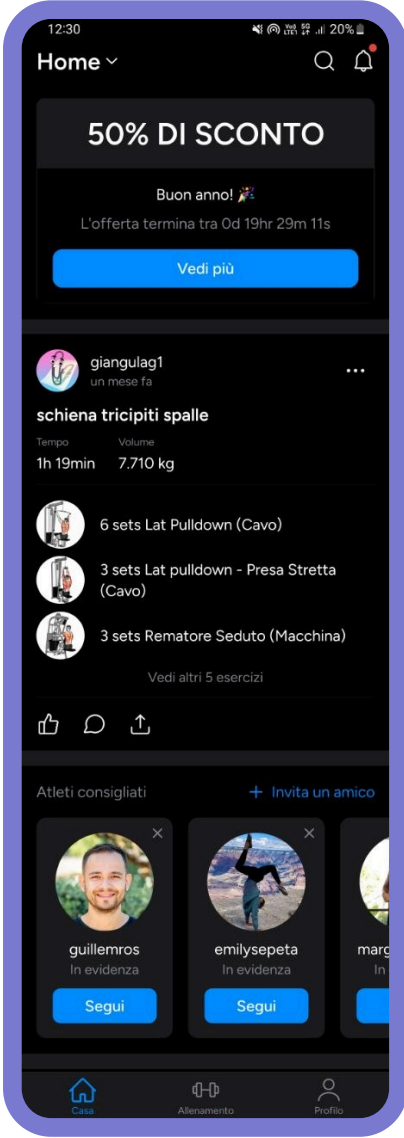
YAZIO: <https://www.yazio.com/it>

GymStreak: <https://www.gymstreak.com>

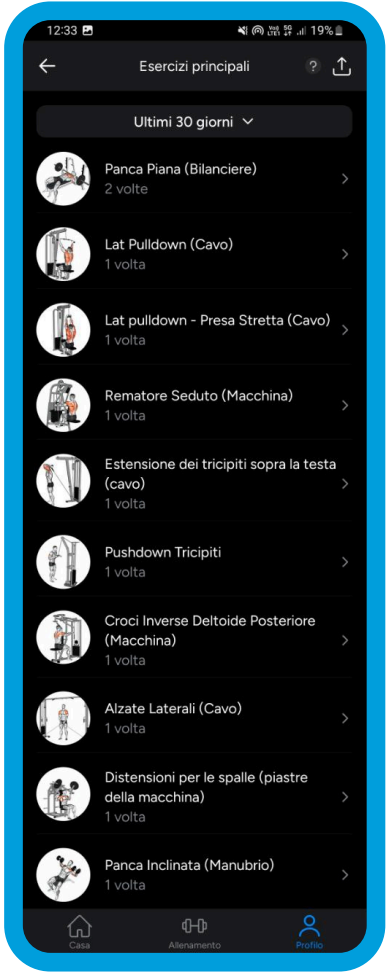
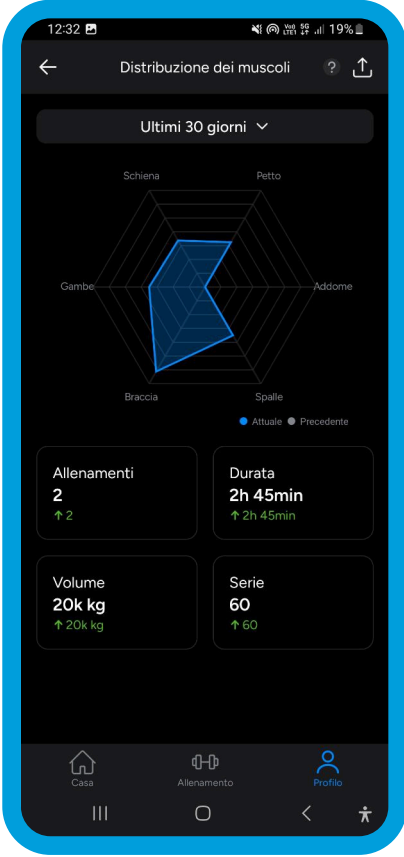
Hevy: <https://www.hevyapp.com>

2.8 Analisi Wireframe: Hevy

- Primo livello
- Secondo livello
- Terzo livello

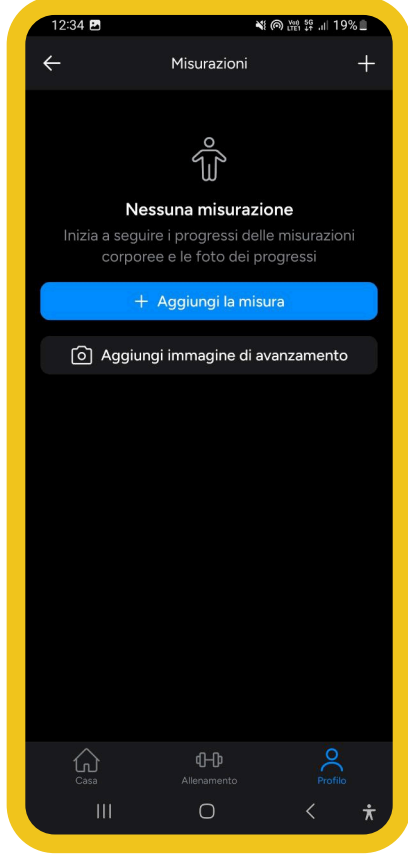
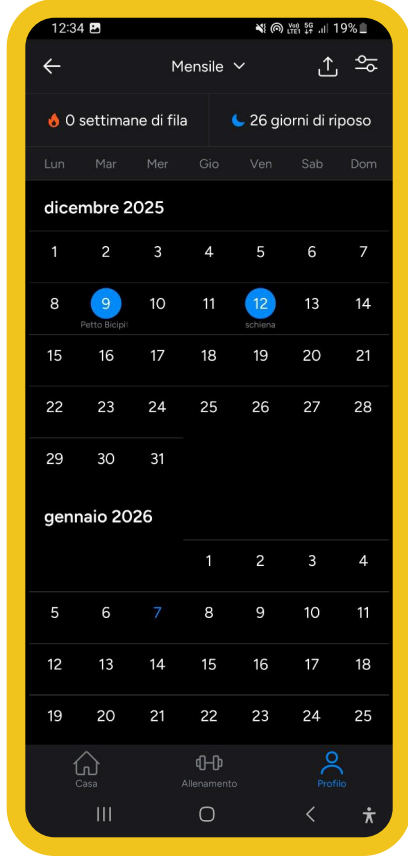


- Primo livello
- Secondo livello
- Terzo livello



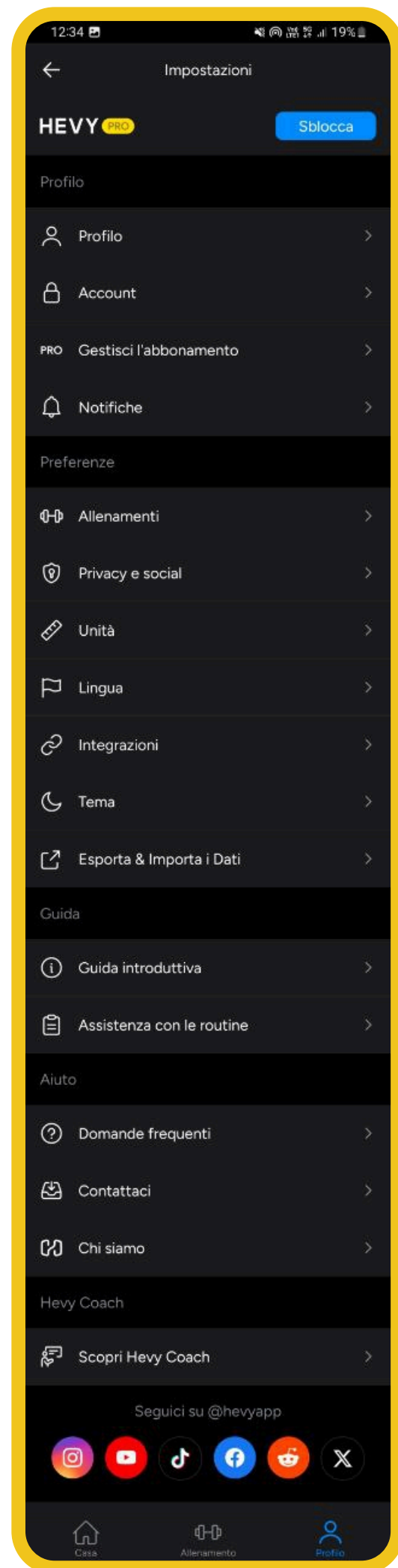
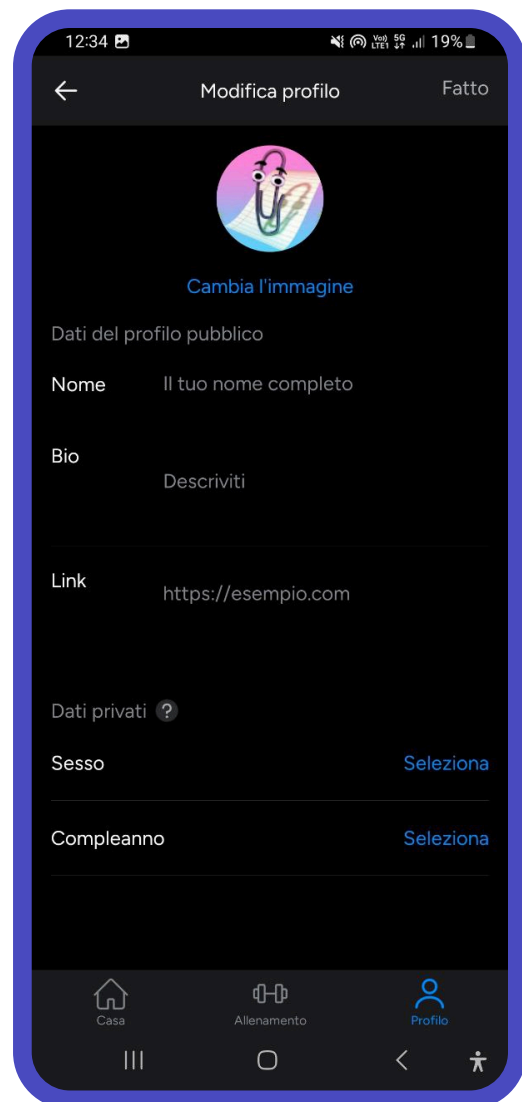
The 'Distribuzione del corpo' screen shows a table of muscle groups and their series counts for the period 05-11 gennaio 2026.

Muscolo	Serie
Totale	0
Abduttori	0
Addominali	0
Adduttori	0
Avambracci	0
Bicipiti	0
Cardio	0
Collo	0
Corpo intero	0
Dorsali	0
Glutei	0
Parte bassa della schiena	0
Parte superiore della schiena	0
Petto	0
Polpacci	0
Quadricipiti	0
Spalle	0
Tendine del ginocchio	0
Trapezi	0
Tricipiti	0
Altro	0



The 'Misurazioni registrate' screen shows a list of measurements for January 7, 2026. The measurements are: Peso corporeo (kg), Vita (cm), Grasso corporeo (%), Massa magra (kg), Collo (cm), Spalla (cm), Petto (cm), Bicipite sinistro (cm), Bicipite destro (cm), Avambraccio sinistro (cm), Avambraccio destro (cm), Addome (cm), Fianchi (cm), Coscia sinistra (cm), Coscia destra (cm), Polpaccio sinistro (cm), and Polpaccio destro (cm).

- Primo livello
- Secondo livello
- Terzo livello



Dall'analisi di queste applicazioni sono emersi degli **spunti progettuali** interessanti che sono stati cruciali in fase di design. L'applicazione **Hevy** ha offerto maggiori insight per la progettazione dell'interfaccia, molti elementi funzionano in maniera **chiara ed intuitiva** come il **tracker degli allenamenti** che offre un'**esperienza naturale di tracciamento** e gestione del recupero. Altro spunto decisamente interessante è la sezione "**statistiche**" che mostra dei grafici dettagliati e **facilmente interpretabili** per ogni dato che possa interessare all'utente o al personal trainer.

Per quanto riguarda il wireframe l'applicazione presenta un massimo di **3 livelli** di profondità, un'ottima navigabilità e un copy chiaro, tuttavia ho notato alcune **opportunità di miglioramento**, soprattutto per quanto riguarda la schermata home che potrebbe aver bisogno di mostrare delle informazioni differenti percepite come più importanti (come ad esempio l'**allenamento in programma** per il giorno o il **calendario della streak**).

03 DESIGN

Per continuare l'analisi e la definizione dell'applicazione adatta per rispettare le esigenze degli utenti e i fabbisogni riscontrati, è stato necessario definire il processo di funzionamento e il percorso dell'utente stesso all'interno dell'app, scandendo le diverse **fasi esperienziali** e il riscontro che avrebbero avuto.

Lo **"User journey"** è quindi lo strumento che ha permesso di definire tutti questi passaggi, garantendo quindi una visione di insieme di tutto il percorso.

3.1 User journey basato sulle personas

Ciascun utente avrà approcci esperienziali differenti con il servizio, motivo per cui è stato necessario ipotizzare una user journey basata sulle diverse personas elaborate in precedenza. Tale esercizio sarà utile al fine di confrontare i punti di forza e le eventuali problematiche che risulteranno dall'interazione col servizio.

L'esperienza all'interno dell'app si articolerà in **3 fasi principali**:

Aspettativa

La prima fase rappresenta il primo ap-

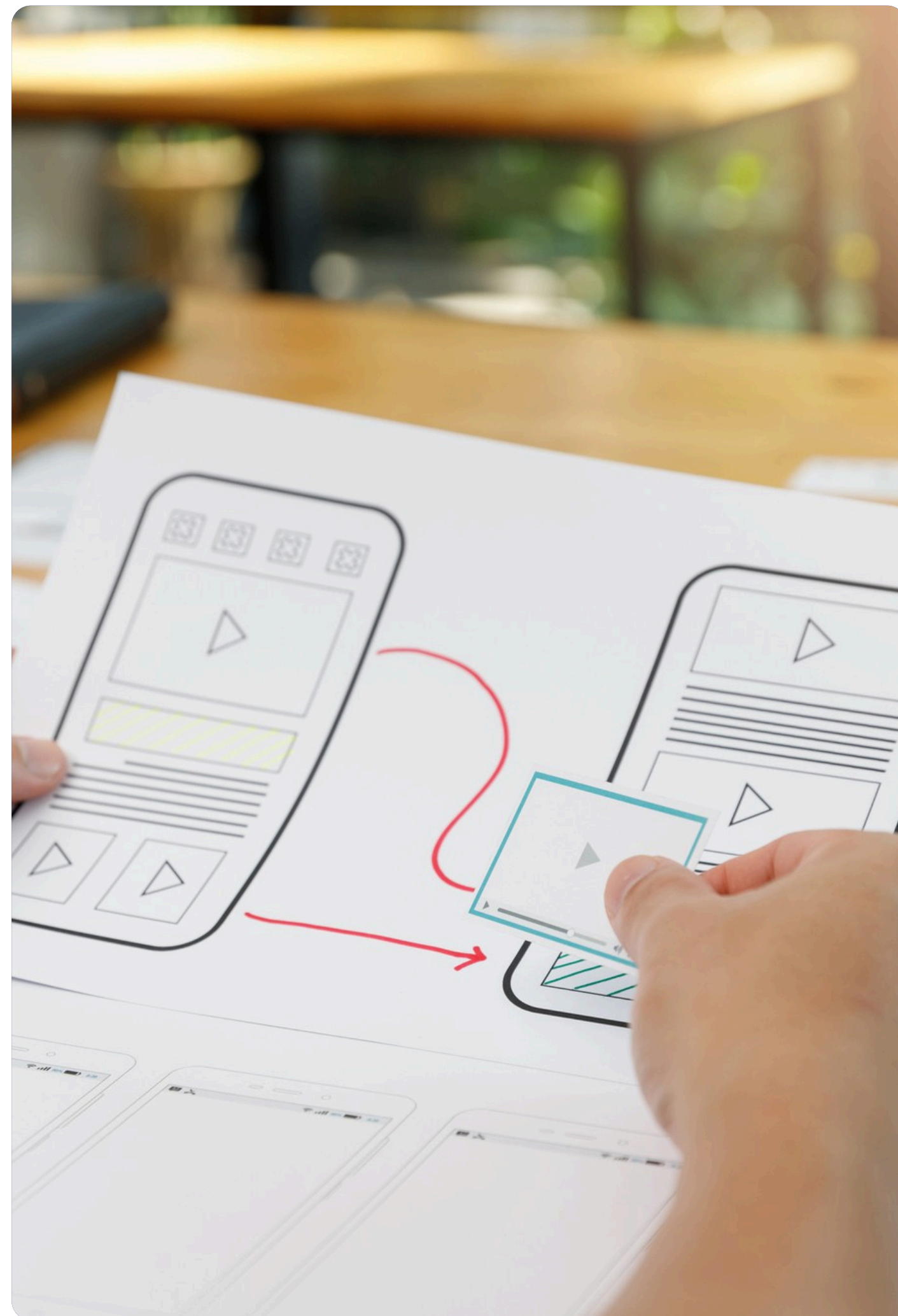
proccio con il servizio e le modalità con le quali si entra in contatto con esso, mettendo anche in luce le ragioni per cui un utente potrebbe decidere di iniziare questo percorso ed eventuali questioni che potrebbero trattenerlo dal farlo.

Interazione

La seconda fase è caratterizzata da un uso più lungo e continuativo, qui l'utente ha modo di scoprire l'applicazione, personalizzarla e interagire con le diverse funzionalità.

In questa fase possono verificarsi attività ricorrenti che definiscono il funzionamento dell'applicazione, queste si differenziano in:

- **Personalizzazione:** Qui l'utente (da solo o assieme al personal trainer) inserisce tutte le informazioni necessarie per stabilire un punto di partenza e un obiettivo da raggiungere. Ad esempio verranno delineati i dati corporei necessari per costruire una scheda su misura, verranno create le schede di allenamento e verranno impostati gli obiettivi a breve e lungo termine
- **Allenamento:** In questa fase l'utente utilizza l'applicazione durante il suo allenamento tracciando simultaneamente i progressi. I risultati verranno registrati dal-



l'app e saranno disponibili per essere condivisi con il personal trainer. Un altro aspetto cruciale in questa fase riguarda la misurazione periodica, ossia un momento selezionato dall'utente per raccogliere le misure che potrà essere svolto sia in autonomia che in presenza del personal trainer. Questa fase sarà necessaria al fine di misurare i progressi.

- **Comunicazione/Social:** L'utente avrà modo di comunicare con il personal trainer in qualsiasi momento grazie alla chat integrata per chiarire qualsiasi dubbio legato all'allenamento, inviare e ricevere video riguardanti l'esecuzione degli esercizi e ricevere le nuove schede di allenamento che verranno integrate direttamente nell'app. In questa sezione l'utente potrà inoltre inviare il suo report mensile al PT in cui verranno visualizzati i progressi che ha tracciato in autonomia.

Raggiungimento obiettivo

In quest'ultima fase l'utente valuterà l'efficacia del servizio e i risultati ottenuti. Questo va a definire se tutto il processo sia stato utile e se gli obiettivi siano stati raggiunti.

Fasi esperienziali

- **Scoperta del servizio:** Primo approccio

e scoperta dell'app

- **Primo contatto e personalizzazione:**

Dopo aver scaricato l'applicazione, l'utente inserirà tutte le informazioni fisiche necessarie per utilizzare l'app

- **Allenamento:** La parte più attiva del percorso utente, che consiste nell'allenamento e nel tracciamento dei progressi.

- **Scambio col PT:** Fase di contatto con il personal trainer in cui si condividono le informazioni e si aggiorna la scheda.

Requisiti funzionali dell'applicazione

Al fine di garantire un corretto e completo funzionamento dell'applicazione, è necessario che vengano rispettati alcuni requisiti tecnici, garantendo la sicurezza e la soddisfazione dell'utente come assoluta priorità

Accesso tramite Google: La creazione di un account può essere un percorso lungo che spesso allontana l'utente in fase di onboarding, motivo per cui utilizzare il proprio account di Google aiuterebbe a snellire il processo di registrazione.

Accesso a smartwatch e app proprietarie: Per garantire una corretta misurazione dei dati biometrici come l'energia è ne-

cessario incrociare l'Heart Rate Variability e i dati del sonno, entrambi ricavabili da smartwatch, smartband o smartring. L'accesso a questi dispositivi permetterà inoltre all'applicazione di mostrare i dati relativi ai passi compiuti e alle calorie bruciate durante l'allenamento direttamente sull'app in modo da avere una dashboard completa in un unico strumento. L'accesso a smartwatch consentirà inoltre all'utente di registrare con comodità gli allenamenti e gestire il timer per il recupero senza bisogno di accendere il telefono, ammortizzando l'attrito che potrebbe presentare sbloccare l'applicazione ogni volta che si conclude una serie.

Deve poter funzionare in background: Un altro metodo per ottimizzare l'esperienza di tracciamento in palestra è quella di poter mostrare un widget interattivo anche quando lo schermo è bloccato, in modo da ridurre le azioni necessarie per registrare i propri dati.

Accesso a Spotify: Al fine di minimizzare le distrazioni dell'utente in palestra e di concentrare la sua attenzione alla singola applicazione, è stata aggiunta la possibilità di collegare il proprio profilo Spotify in modo tale da poter controllare la propria musica direttamente dall'app.



Attività

Gain Points

Pain Points

Esperienza emotiva

Touch Points

Aspettativa	Interazione				Raggiungimento obiettivo
Scoperta del servizio	Primo contatto	Personalizzazione	Allenamento	Comunicazione	Raggiungimento della forma fisica desiderata
• Pubblicità su instagram • Passaparola • Consiglio del PT	• Scarica app • Creazione account • Presentazione app • Impostazione obiettivi • Creazione scheda • Tracciamento esercizi e volumi • Visione tutorial esercizi • Domande al PT tramite chat • Condivisione risultati mensile al PT • Condivisione di traguardi e risultati con gli amici • Ricezione nuova scheda				• Definizione di nuovi obiettivi
• Interesse a cambiare abitudini	• Accessibilità dell'utente • Scheda su misura in base ai propri bisogni • Senso di consapevolezza • Comunicazione personalizzata e diretta				• Soddisfazione personale per i risultati ottenuti
• Pubblicità fastidiosa	• Visualizzazione stato attuale • Fatica • Risultati non all'altezza delle aspettative • Mancanza rapporto dal vivo				
 Curiosità  Coinvolgimento  Motivazione  Consapevolezza  Motivazione  Soddisfazione					
• Personal trainer • App	• Personal trainer • App • App • Personal trainer • App • Personal trainer • App				• App



Aspettativa

Scoperta del servizio

- Pubblicità su instagram
- Passaparola
- Consiglio del PT

Interazione

Primo contatto

- Scarica app
- Creazione account
- Presentazione app

Personalizzazione

- Impostazione obiettivi
- Creazione scheda

Interazione

Allenamento

- Tracciamento esercizi e volumi
- Visione tutorial esercizi
- Domande al PT tramite chat

Comunicazione

- Condivisione risultati mensile al PT
- Condivisione di traguardi e risultati con gli amici
- Ricezione nuova scheda

Raggiungimento obiettivo

Raggiungimento della forma fisica desiderata

- Definizione di nuovi obiettivi

Attività

Gain Points

- Interesse a provare un nuovo modo di allenarsi

- Accessibilità dell'utente

- Scheda su misura in base ai propri bisogni

- Senso di consapevolezza

- Comunicazione personalizzata e diretta

- Soddisfazione personale per i risultati ottenuti

Pain Points

- Pubblicità fastidiosa

- Difficoltà a mantenere la costanza

- Mancanza rapporto dal vivo

Esperienza emotiva



Curiosità



Coinvolgimento



Motivazione



Frustrazione



Motivazione



Soddisfazione

Touch Points

- Personal trainer
- App

- Personal trainer
- App

- App

- Personal trainer
- App
- Amici

- Personal trainer
- App

- App



Attività

Gain Points

Pain Points

Esperienza emotiva

Touch Points

Aspettativa	Interazione				Raggiungimento obiettivo
Scoperta del servizio	Primo contatto	Personalizzazione	Allenamento	Comunicazione	Raggiungimento della forma fisica desiderata
• Pubblicità su instagram • Passaparola	• Scarica app • Creazione account • Presentazione app • Impostazione obiettivi • Importazione scheda • Tracciamento esercizi e volumi • Comunicazione con i clienti • Creazione schede • Correzione esercizi				• Definizione di nuovi obiettivi
• Interesse a cambiare app	• Accessibilità dell'utente • Scheda su misura in base ai propri bisogni • Senso di consapevolezza • Comunicazione personalizzata e diretta				• Soddisfazione personale per i risultati ottenuti
• Difficoltà a comprendere la novità	• Visualizzazione stato attuale • Difficoltà a cambiare modalità di tracciamento • Mancanza rapporto dal vivo				
 Scetticismo  Coinvolgimento  Motivazione  Consapevolezza  Motivazione  Soddisfazione					
• Smartphone	• App • Amici • App • App • Personal trainer • App • Personal trainer				• App

3.2 UX e UI

L'interfaccia dell'app è stata pensata per essere **essenziale e facile da leggere**, così da non diventare un ostacolo durante l'allenamento. Il cuore dell'esperienza è la sezione "Home", che raccoglie le informazioni più importanti e le rende subito accessibili. Da qui l'utente può vedere rapidamente quale sessione è prevista per la giornata e, se necessario, consultare la scheda completa della settimana per avere una visione più ampia del proprio percorso.

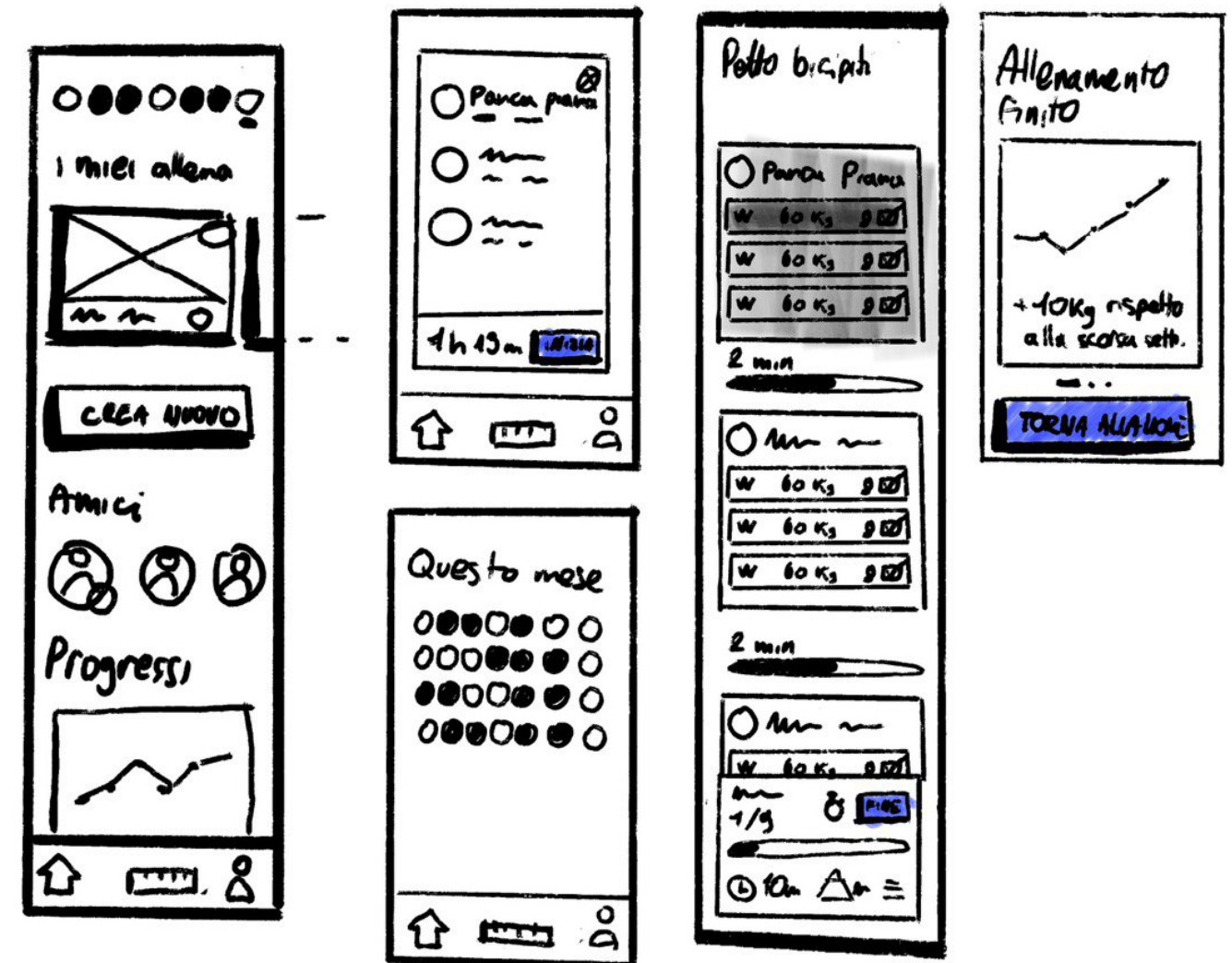
La struttura permette di passare con naturalezza da una vista giornaliera a una settimanale, aiutando l'utente a organizzarsi meglio e a capire come distribuire l'allenamento nel tempo. In questo modo diventa più semplice **adattare la sessione alle proprie energie** o agli impegni della giornata, senza dover ricostruire tutto ogni volta.

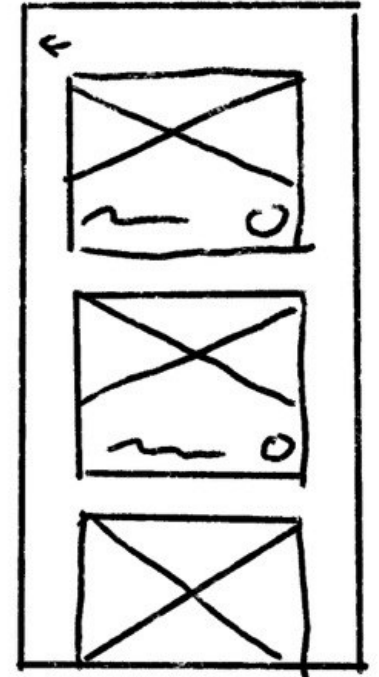
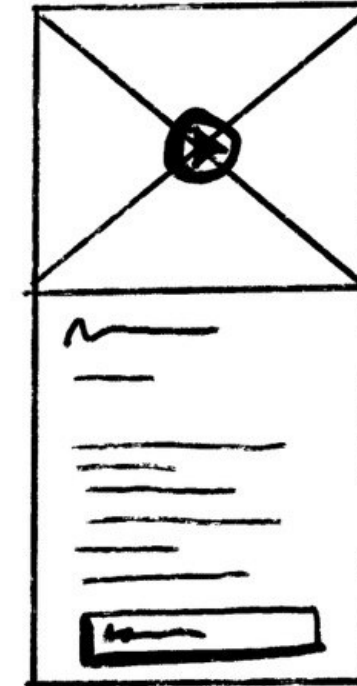
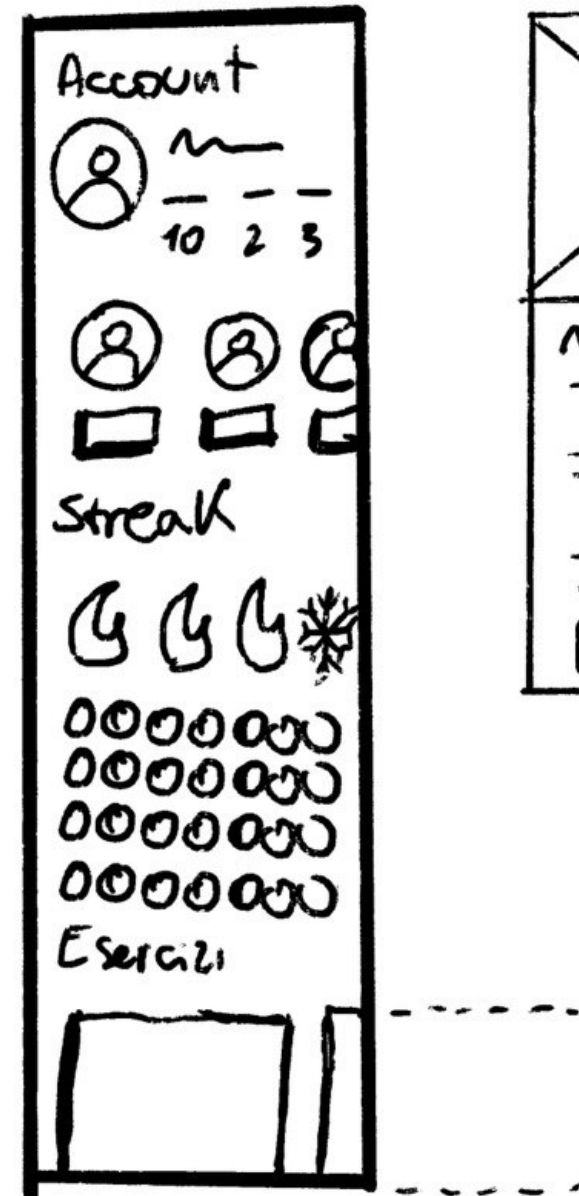
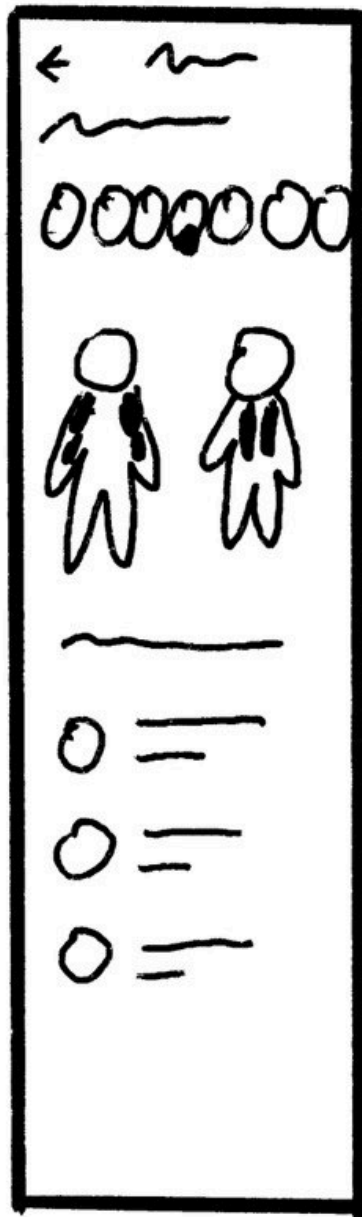
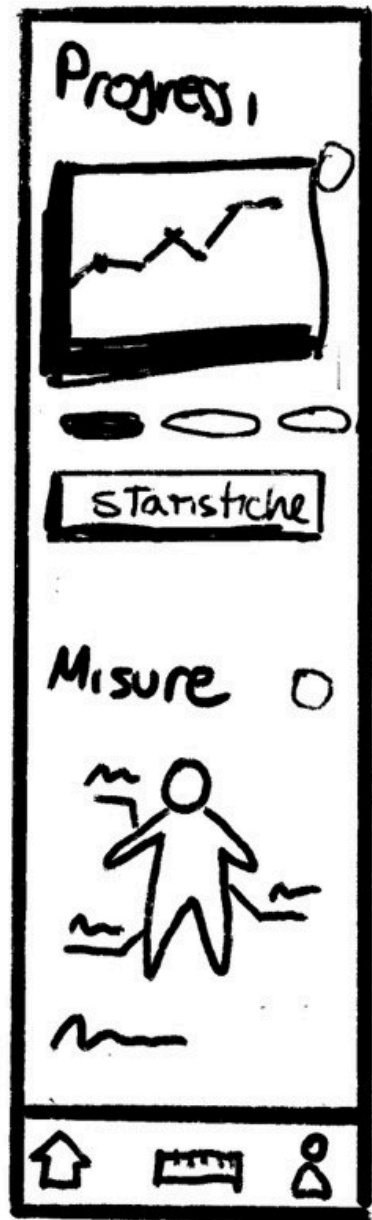
All'interno della stessa sezione è presente anche una **dashboard** riepilogativa, pensata per offrire un colpo d'occhio sullo stato attuale dell'utente. Qui trovano spazio gli **obiettivi personali**, una stima dell'energia per la giornata e la **streak**, che indica la **continuità degli allenamenti**. Questo elemento di gamification è conce-

pito come un **incentivo leggero** (nudge), utile a mantenere la motivazione senza trasformarsi in una **fonte di pressione**.

Nel complesso, l'interfaccia cerca di accompagnare l'utente in modo discreto, fornendo supporto e orientamento senza interrompere il flusso dell'allenamento o richiedere un'interazione eccessiva.

3.3 Wireframe Low Fidelity

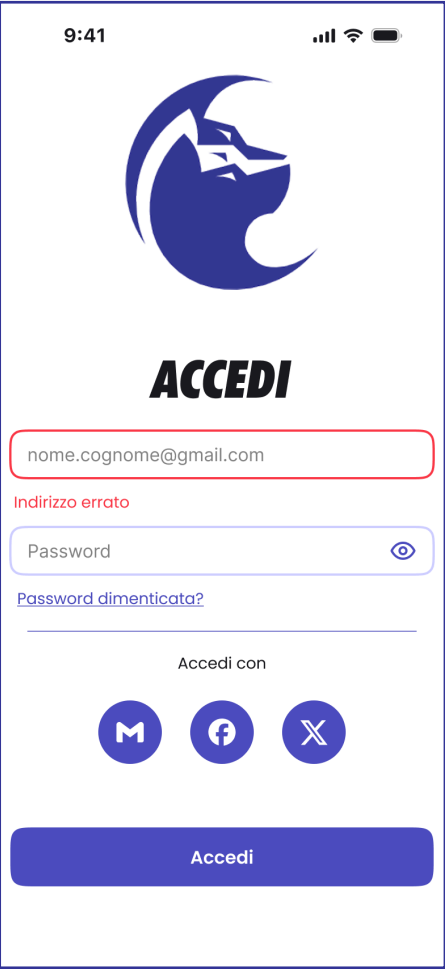
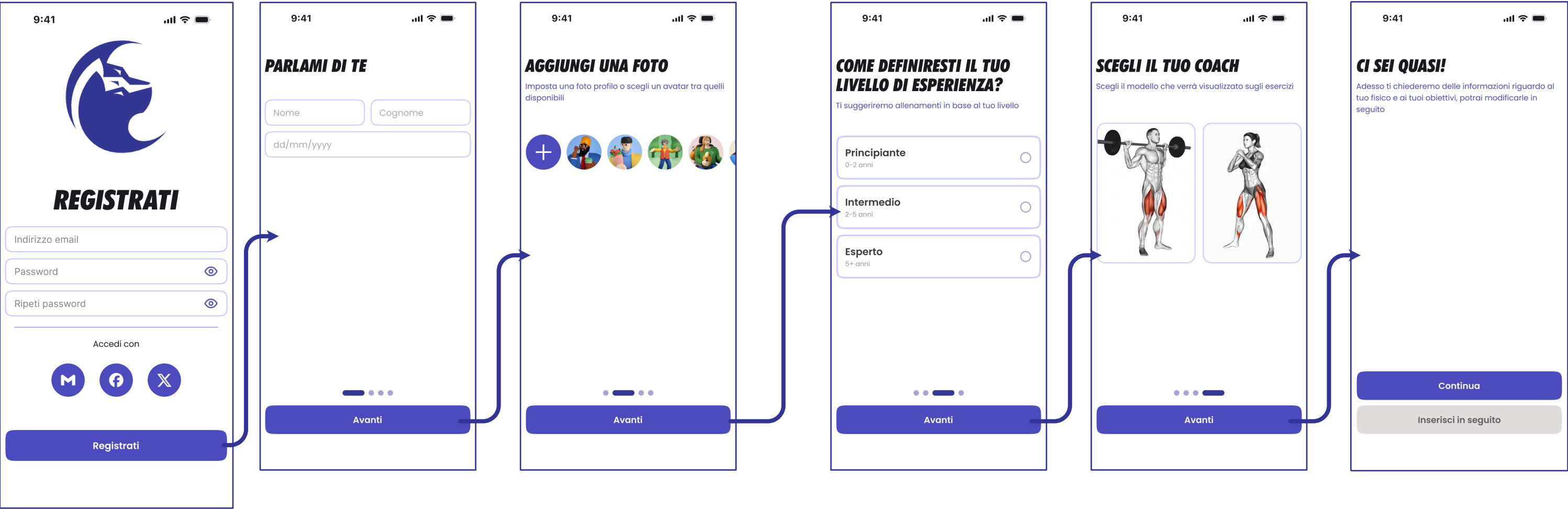




3.4 Wireframe High Fidelity



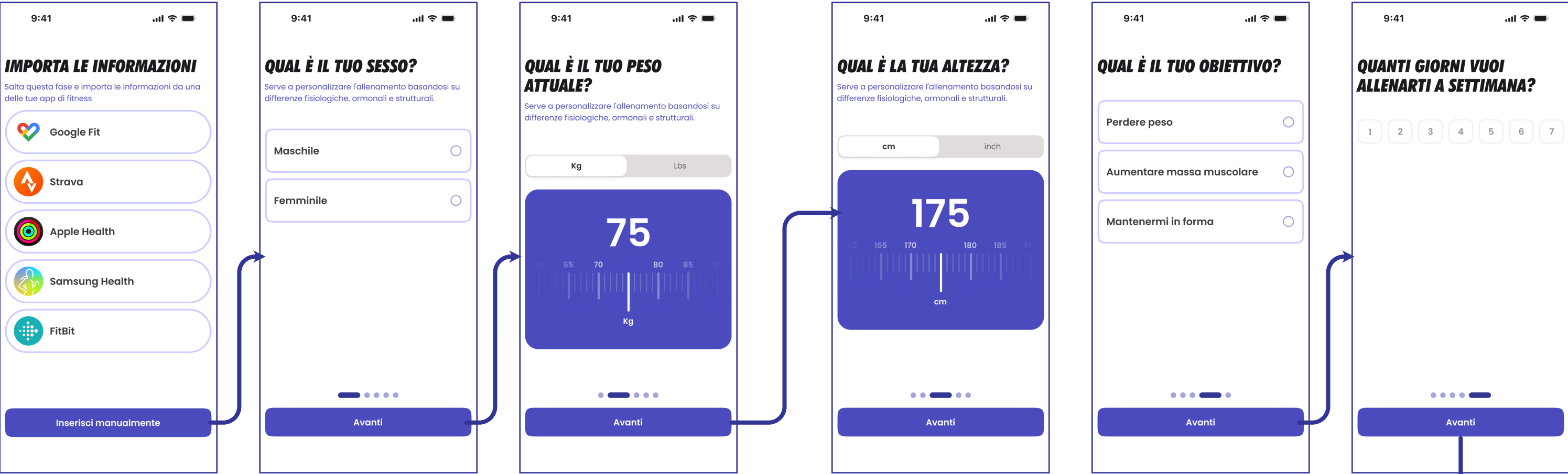
L'applicazione si presenta con la sua value proposition, mostrando un primo accenno delle funzionalità di cui l'utente potrà usufruire



Dopo aver creato un account l'utente dovrà inserire delle informazioni generali per completare la prima fase di onboarding, queste informazioni serviranno a personalizzare la sua esperienza come ad esempio la scelta della foto profilo o il livello di esperienza che determinerà gli allenamenti suggeriti dall'app

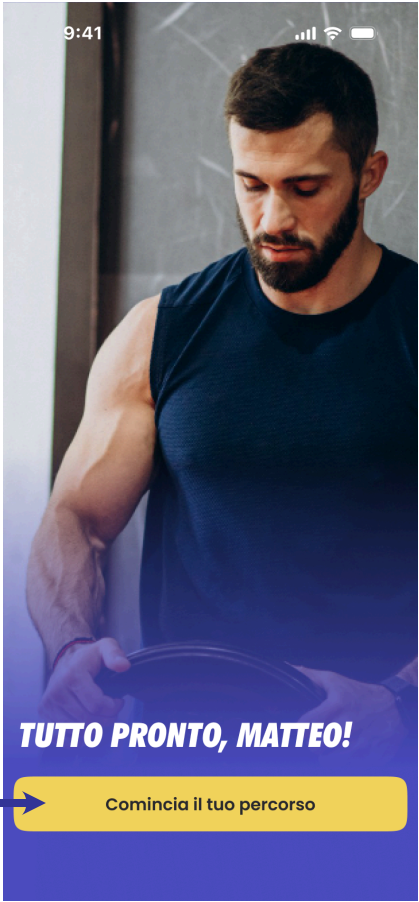
Per rendere l'esperienza di ogni utente più personale e meno esclusiva è possibile scegliere quale tipologia di avatar visualizzare durante gli esercizi

Qui si conclude la prima fase di onboarding, per fare in modo da rendere l'operazione meno faticosa o confusionaria possibile, è possibile inserire tutti i dati necessari come altezza o peso in un secondo momento, dando la possibilità all'utente di rimandare questa fase al prossimo incontro con il personal trainer



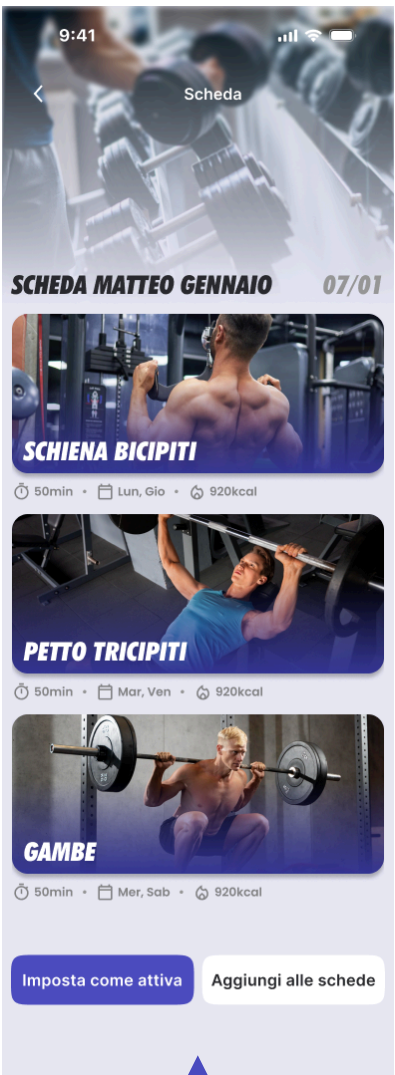
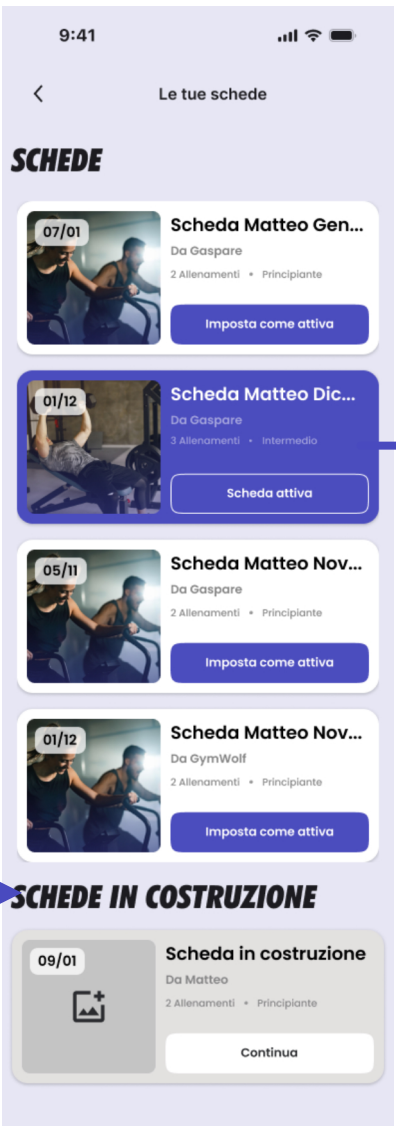
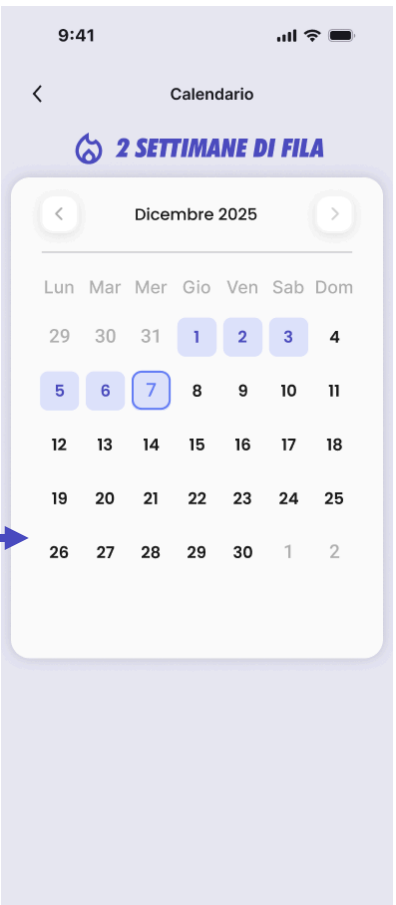
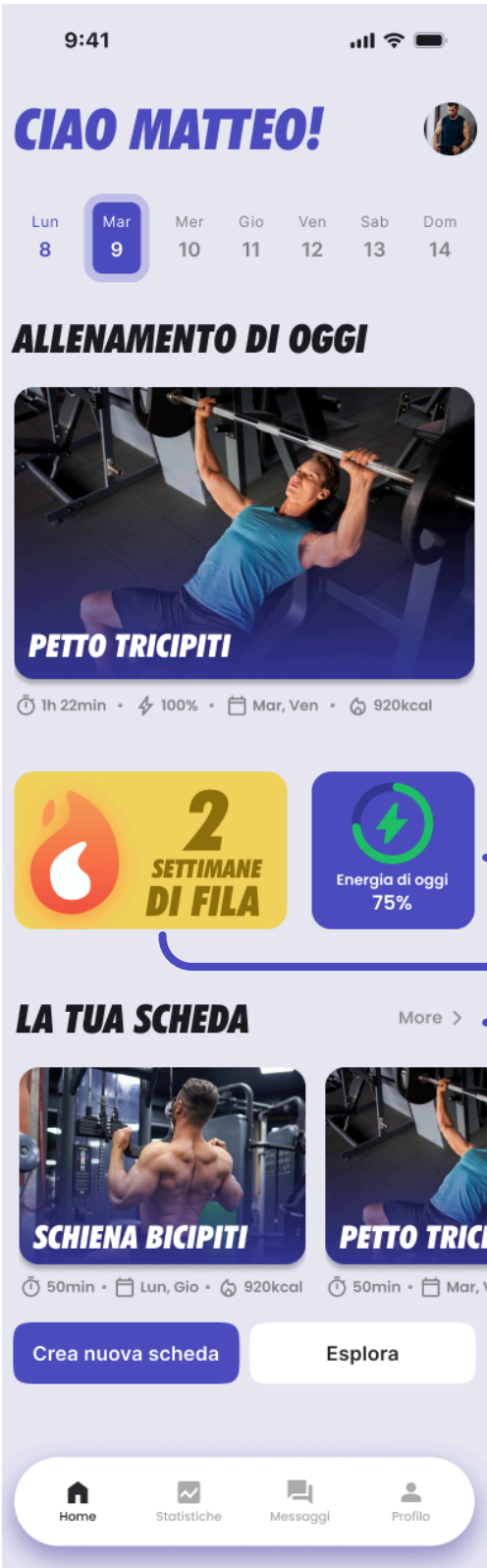
In questa fase l'utente dovrà inserire dei dati personali riguardanti il sesso, il peso, l'altezza e i propri obiettivi. Questo servirà per delineare gli allenamenti suggeriti in base a dei parametri fisiologici, ormonali e strutturali.

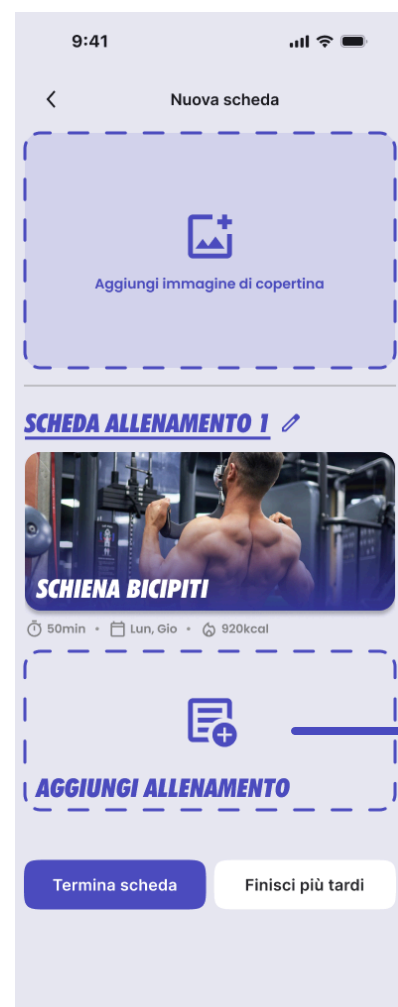
Per velocizzare questa fase l'utente può permettere all'applicazione di estrapolare tali dati da altre app in cui potrebbe averli inseriti come Fitbit o Apple Health.



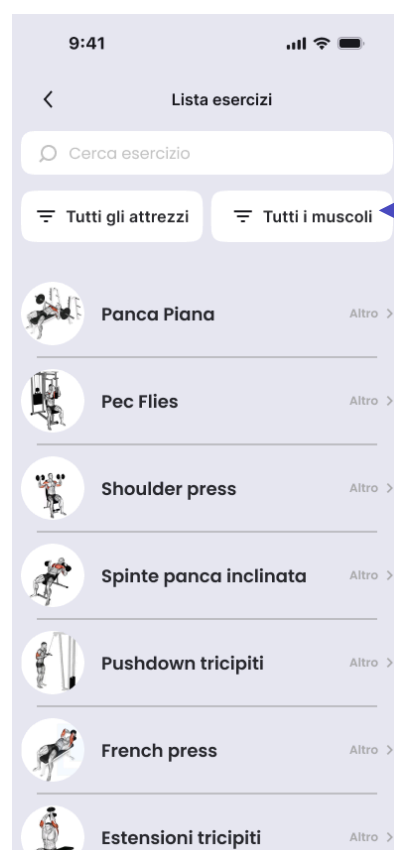
Una volta completata la fase di onboarding l'utente può inserire una prima misurazione, così da avere un metro di riferimento per il suo percorso in palestra

Nella schermata home l'utente ha la possibilità di visualizzare le informazioni più importanti riguardanti l'allenamento. Può infatti accedere facilmente all'allenamento previsto per il giorno, visualizzare la sua streak e il suo livello di energia e accedere alla sua scheda completa.

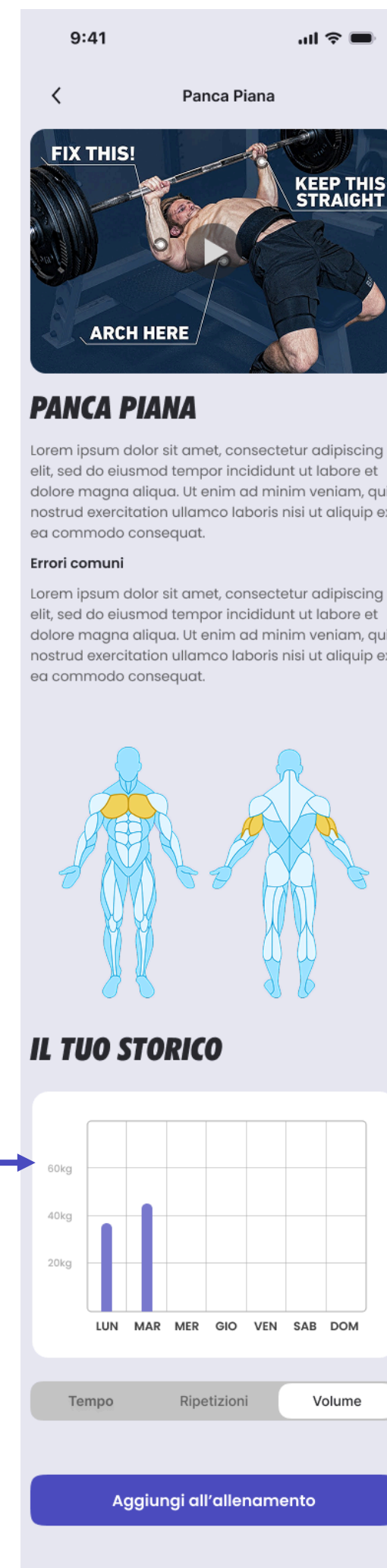




Cliccando sul bottone "Crea nuova scheda" l'utente viene portato sulla pagina apposita. Ogni scheda solitamente ricopre il periodo di una settimana e comprende diversi allenamenti da dividere per i vari giorni. Da questa schermata l'utente può creare gli allenamenti che andranno a comporre la sua scheda



Ciascun allenamento è composto da una serie di esercizi, ogni esercizio solitamente è caratterizzato dal numero di serie (quante volte quell'esercizio viene eseguito), un numero di ripetizioni (quante spinte vengono eseguite per ogni serie) e un peso (quanti kg verranno spostati nell'esercizio).



Ogni esercizio avrà una breve descrizione dell'esecuzione seguita da consigli per evitare gli errori comuni. Sarà fondamentale che il personal trainer integri dei video esplicativi per dimostrare la corretta esecuzione.

RIDURRE TEMPO?

Toglieremo alcuni esercizi per velocizzare il tuo allenamento, facendoti comunque allenare gli stessi gruppi muscolari

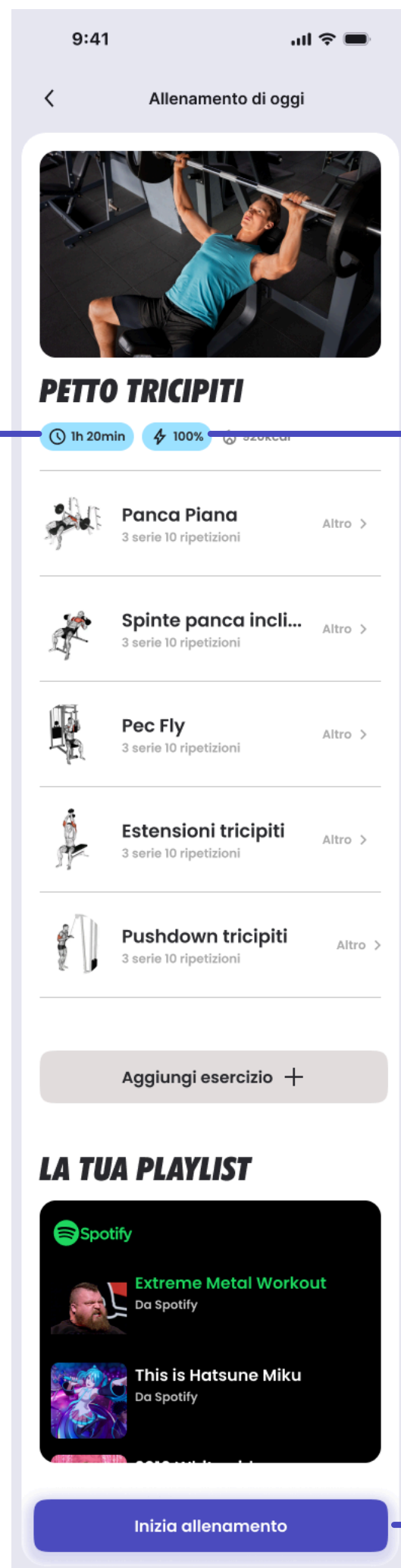
1h 20min → 50min

Esercizi rimossi



Inizia allenamento ridotto

L'utente avrà modo di ridurre l'allenamento in base al tempo a disposizione o al suo livello di energia in modo da renderlo flessibile e adattabile alla propria routine



RIDURRE CARICO?

Ridurremo il carico e le ripetizioni di alcuni esercizi in modo da adattare l'allenamento al tuo livello di energia, facendoti comunque allenare gli stessi gruppi muscolari

100% → 75%

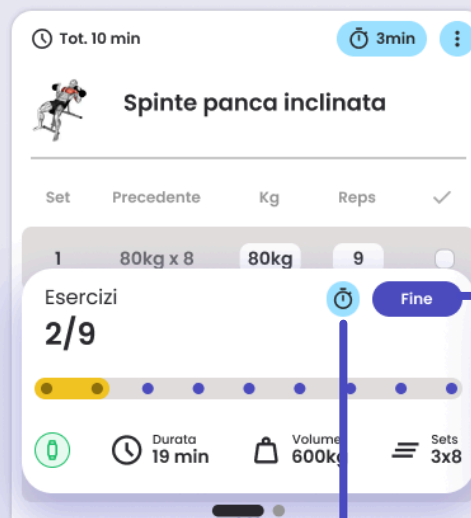
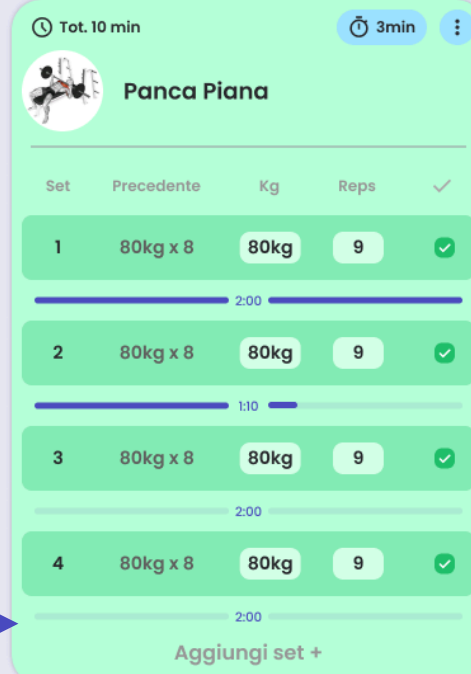
Esercizi modificati



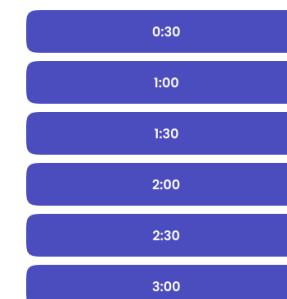
Inizia allenamento ridotto

La schermata immediatamente precedente all'inizio dell'allenamento mostrerà un breve riepilogo degli esercizi e un link rapido per selezionare la playlist di Spotify che si vorrà ascoltare durante l'allenamento.

PETTO E TRICIPITI



Scegli timer

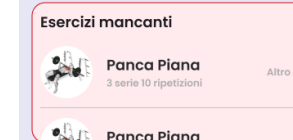


Nella schermata di allenamento attivo l'utente può trascinare i progressi durante l'allenamento tra una serie e l'altra. Una volta completata una serie l'utente potrà cliccare sulla spunta che farà partire automaticamente il timer per il recupero.

FINE ALLENAMENTO

Tempo: 1h 14min

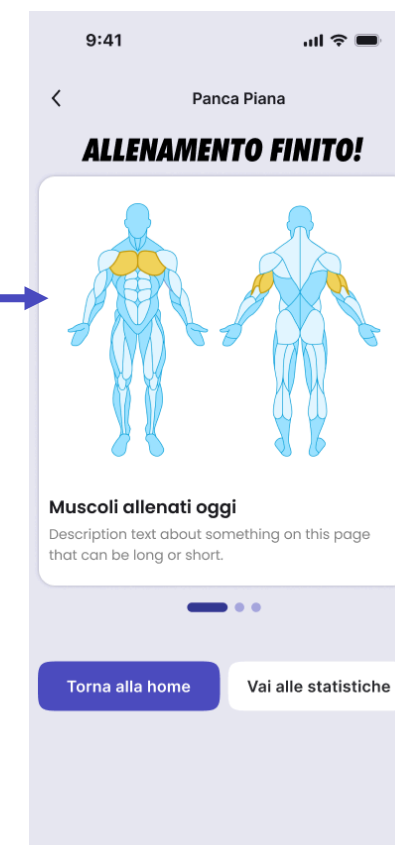
5/9 esercizi completati



Termina

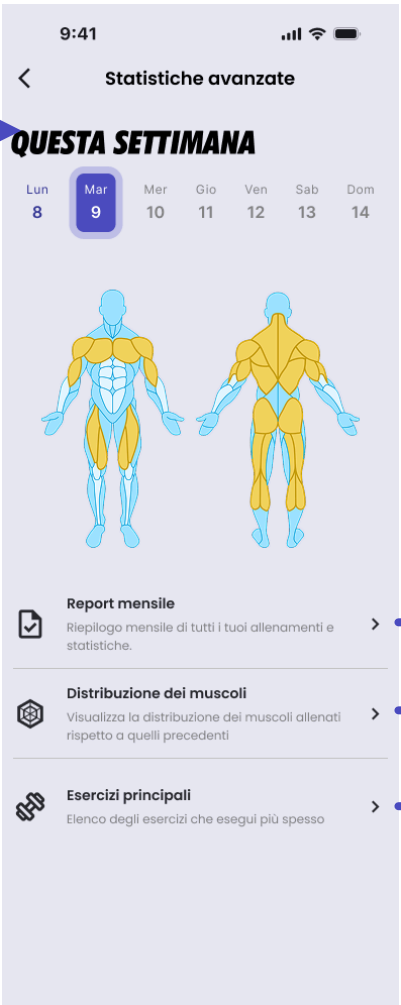
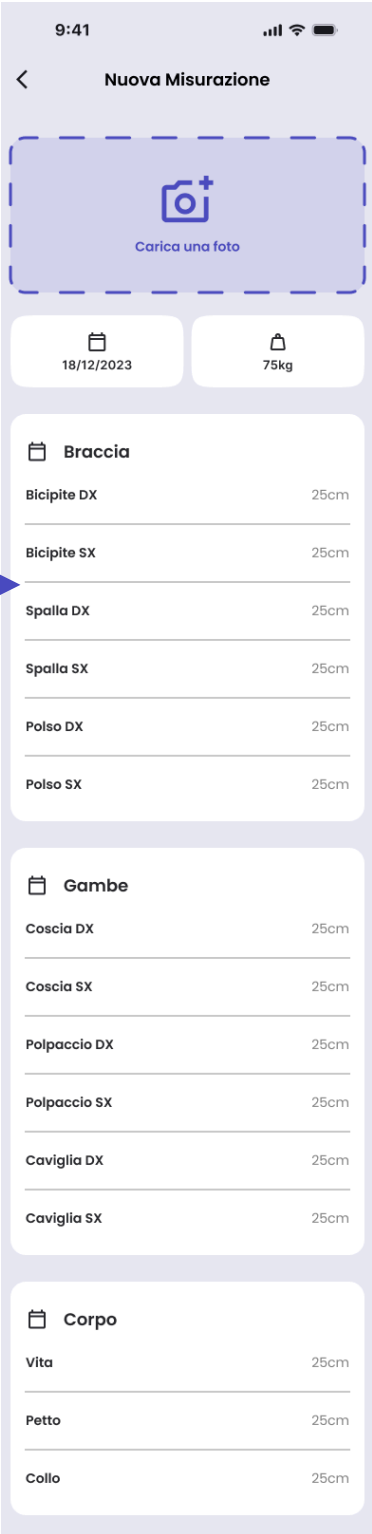
Riprendi

Un pannello di controllo "floating" verrà mostrato in fondo allo schermo come riepilogo generale dell'allenamento, mostrando il progresso degli esercizi svolti. Scorrendo verso sinistra si potrà accedere al player di Spotify, consentendo all'utente di gestire la propria playlist senza uscire dall'app

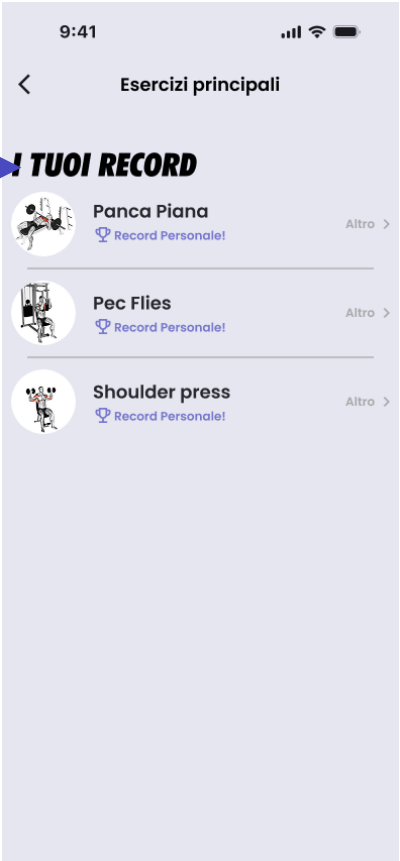
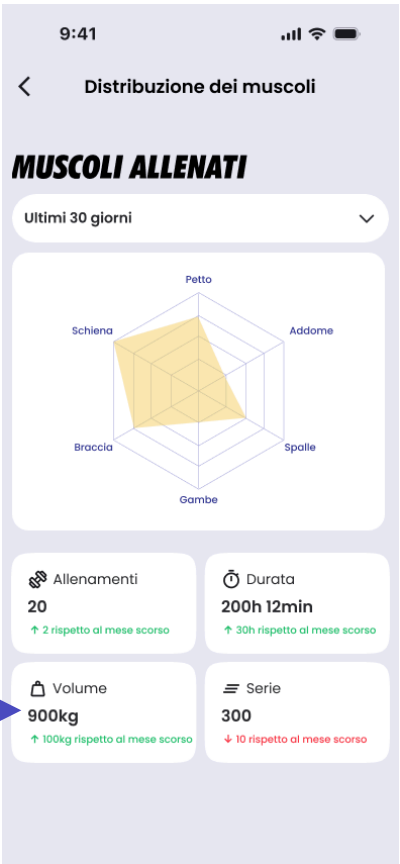


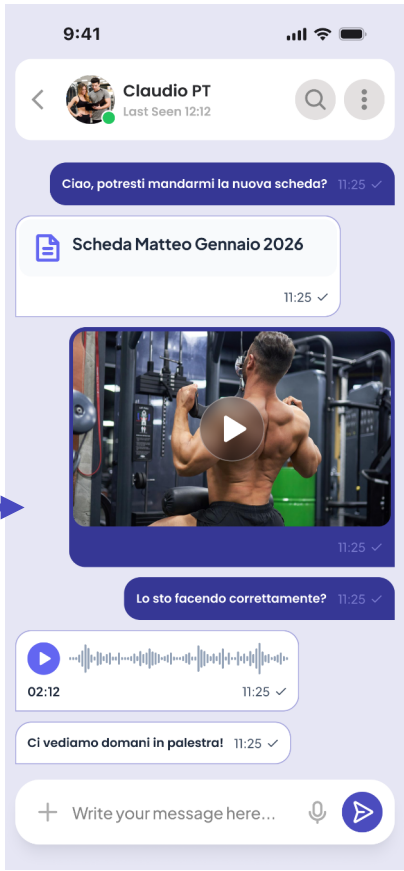
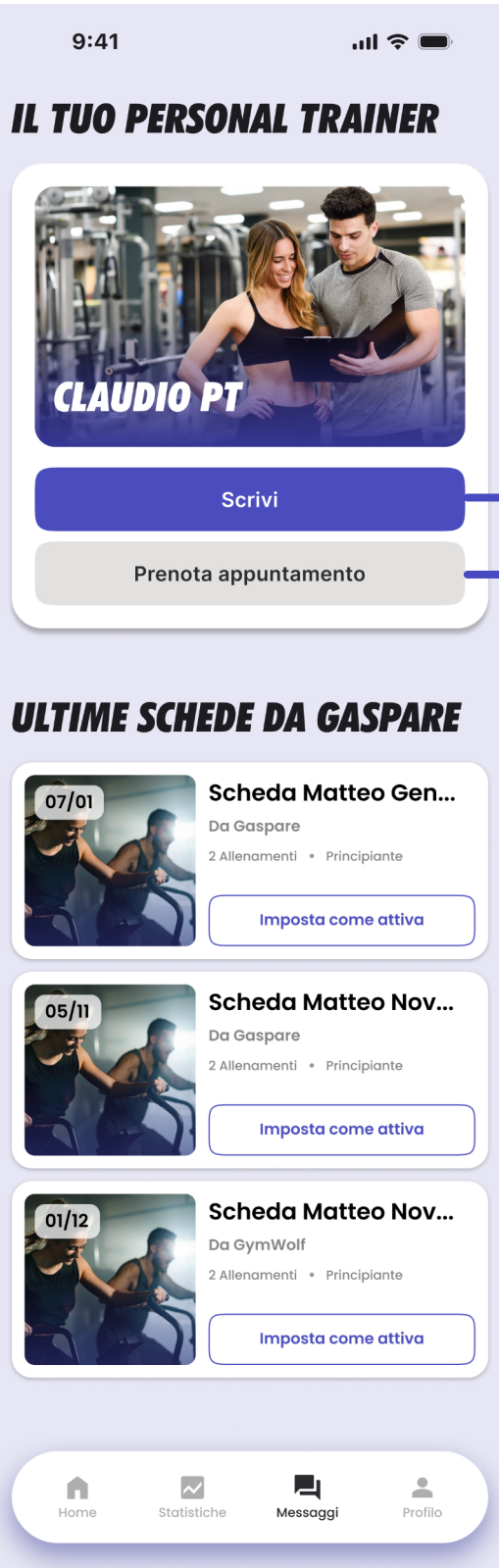


Questa sezione servirà all'utente per visualizzare i suoi progressi e segnare le misure sia in autonomia che insieme al personal trainer. I dati raccolti includono i muscoli allenati, il volume complessivo, i giorni di allenamento, la durata media di ogni allenamento e gli esercizi svolti più di frequente

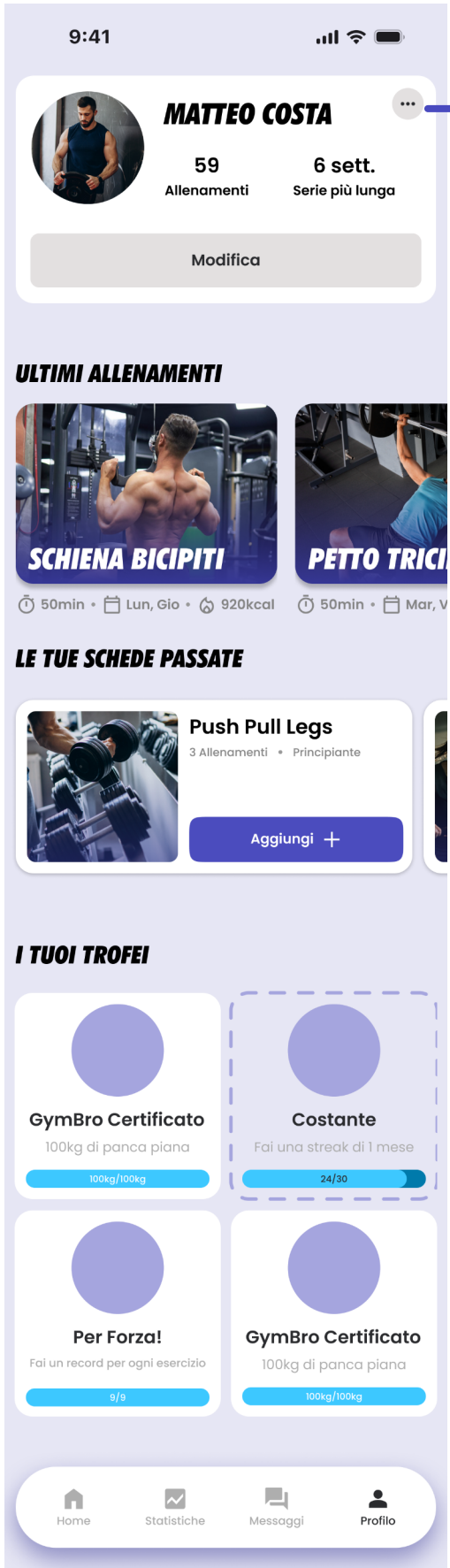


Grazie alla schermata del resoconto mensile l'utente e avrà una visione d'insieme di tutti i dati significativi raccolti durante il mese, questi dati potranno essere condivisi con il personal trainer direttamente dall'applicazione stessa





In questa sezione si svolgerà il rapporto diretto con il personal trainer. Ci sarà la possibilità di contattare il PT per ogni dubbio tramite la chat integrata, avrà modo di mandare video degli esercizi e il report mensile. Inoltre si potranno prenotare appuntamenti per allenamenti o per check mensili direttamente dalla sezione "prenota". Il PT avrà invece la possibilità di inviare la scheda di allenamento all'utente in modo che possa integrarla direttamente nell'applicazione.



Nella schermata del profilo verranno visualizzate le informazioni più tecniche e secondarie, come gli ultimi allenamenti svolti, le schede utilizzate in passato e i Trofei, un elemento di gamification che invoglia l'utente a rimanere costante e superare i suoi obiettivi.

3.5 Design system

Il design system dell'app è un **riferimento pratico** per tenere insieme tutte le scelte visive e funzionali del progetto. Serve a definire in modo chiaro come devono apparire e comportarsi gli elementi dell'interfaccia, **evitando incoerenze** tra una schermata e l'altra. Colori, tipografia, componenti e pattern di interazione vengono raccolti in un unico spazio, così da avere una base condivisa su cui costruire l'intera esperienza.

Il font principale utilizzato per i titoli è il **Futura Extrabold Condensed Italic**, un typeface **dinamico ed energico** che conferisce aspetto attivo adatto al contesto della palestra. Per quanto riguarda i testi il font è **Poppins**, un font **leggibile e chiaro**, ottimo per i bottoni e i testi descrittivi.

TITOLO GRANDE More >

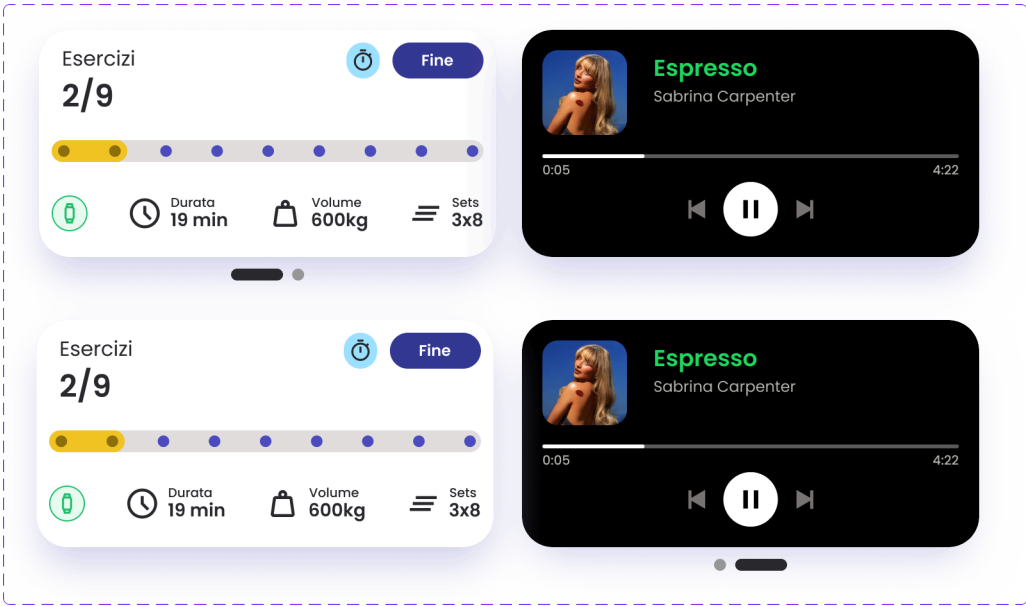
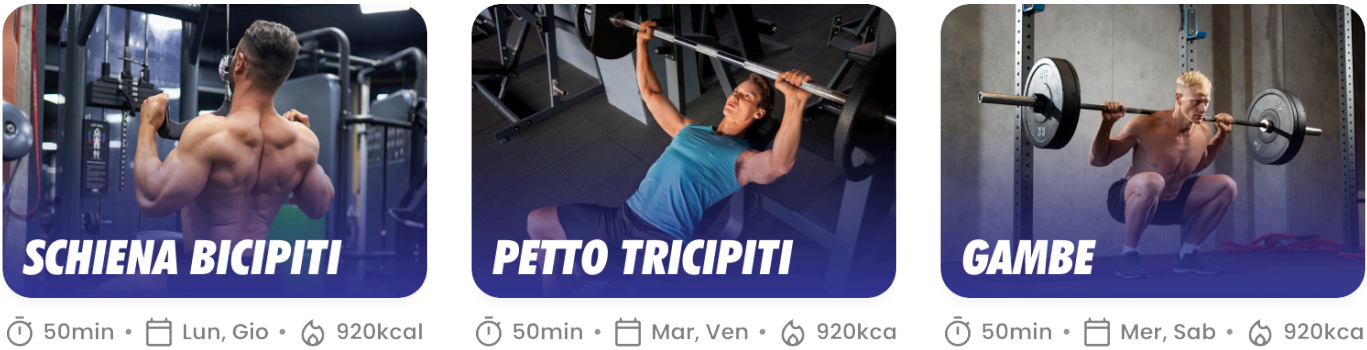
TITOLO GRANDE More >

Titolo Medio More >

Titolo Medio

Titolo Piccolo More >

Titolo Piccolo



PRIMARY

100

200

300

400

500

10

#6a5de

#7d79ce

#4b4cbe

#363795

#1e1f54

#363795

SECONDARY

100

200

300

400

500

10

#9ee4ff

#3dc8ff

#009ddb

#007aab

#00587a

#009ddb

TERTIARY

100

200

300

400

500

10

50

#f9e9ae

#f4d35e

#f0c323

#c79f0e

#8d700a

#f4d35e

#f4d35e

NEUTRAL

100

200

300

400

500

600

700

800

900

1000

10

#ffffff

#e3e0e0

#cacbf1

#b39e9c

#9f7577

#865458

#663a3f

#44232a

#221019

#0a0a18

#0a0a18

YELLOW

100

200

10

#ffba43

#dfb400

#ffba43

RED

100

200

10

#fb3748

#d00416

#fb3748

GREEN

100

200

10

#84ebb4

#1fc18b

#1fc18b

RADIUS

#none

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#full

0

2

4

6

8

10

12

16

999

64

Font: 1
Futura BdBn BT

Font: 2
Poppins

AaBbCc

AaBbCc

Font Family: Futura BdBn BT Bold

Font Size: 68px

Line Height: 102px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Futura BdBn BT Bold

Font Size: 56px

Line Height: 84px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Futura BdBn BT Bold

Font Size: 46px

Line Height: 69px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Futura BdBn BT Bold

Font Size: 32px

Line Height: 48px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Futura BdBn BT Bold

Font Size: 22px

Line Height: 33px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Poppins Medium

Font Size: 18px

Line Height: 27px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 16px

Line Height: 24px

Letter Spacing: 0px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 14px

Line Height: 21px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 12px

Line Height: 18px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 10px

Line Height: 15px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 2px

Line Height: 2px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 4px

Line Height: 4px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 8px

Line Height: 8px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 12px

Line Height: 12px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 16px

Line Height: 16px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 20px

Line Height: 20px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 24px

Line Height: 24px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 32px

Line Height: 32px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 40px

Line Height: 40px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 48px

Line Height: 48px

Font Family: Poppins Regular

Font Size: 56px

Line Height: 56px

SPACING

#0

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

2

4

8

12

16

20

24

32

40

48

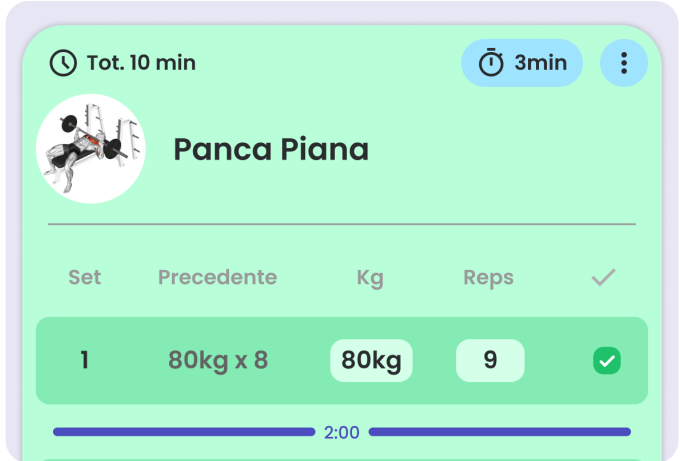
56

65

04 VALUTAZIONE

4.1 Checklist di Nielsen

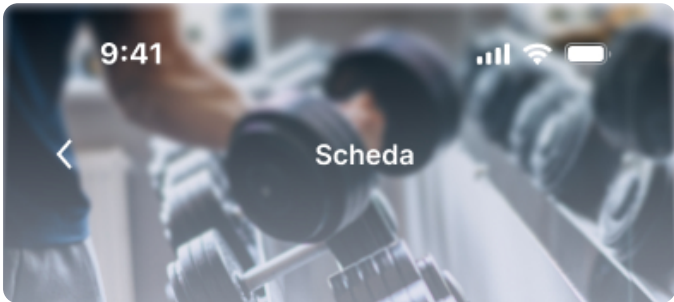
1. Visibilità dello stato di sistema: È fondamentale che l'utente sia sempre in controllo della situazione, ogni interazione deve essere accompagnata da un feedback chiaro per confermare le sue azioni. L'interfaccia deve mantenere l'utente informato riguardo a ciò che sta accadendo a schermo. Ad esempio quando un'azione viene portata a termine con successo, apparirà un feedback di colore verde.



2. Corrispondenza tra il sistema e il mondo reale: è buona norma che il sistema comunichi all'utente in un modo riconoscibile. Secondo questo principio, per ottenere una comunicazione semplice e intuitiva, le icone e le immagini dovrebbero essere sempre associate a riferimenti reali. Per esempio la notifica della prenotazione dell'appuntamento ha l'aspetto di un ticket.



3. Controllo e libertà dell'utente: L'utente dovrebbe essere in controllo delle sue azioni, con la possibilità di annullare decisioni errate e non trovarsi mai in situazioni irreversibili. Un esempio concreto può essere la freccia per tornare indietro per evitare i vicoli ciechi.



4. Coerenza e standard: All'interno di un sistema è buona norma adottare un linguaggio riconoscibile e prevedibile per l'utente, inoltre etichette e azioni dovrebbero seguire standard ben definiti, come ad esempio l'icona della barra di ricerca (lente d'ingrandimento) o l'icona



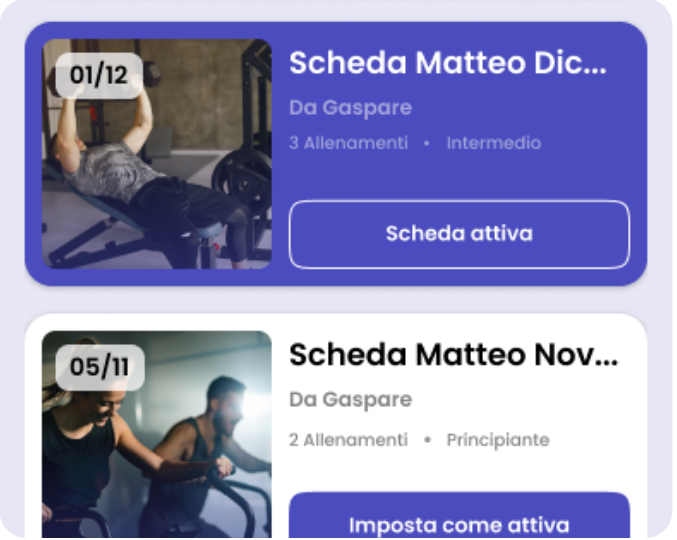
dell'energia (saetta stilizzata).

5. Prevenzione degli errori: Prevenire gli errori è sempre preferibile rispetto a diagnosticarli con messaggi di errore. Ogni volta che un'azione viene compiuta è utile chiedere conferma per eliminare condizioni di rischio. Come ad esempio la schermata di conferma fine allenamento che appare qualora l'utente scelga di finire l'allenamento nonostante non abbia



completato tutti gli esercizi.

6. Riconoscimento piuttosto che richiamo: è importante che l'utente non debba ricordare informazioni da una sezione all'altra ma vengano invece riconosciute, motivo per il quale molte azioni dell'utente vengono suggerite dall'app. Una serie di domande chiuse sono più facilmente interpretabili dall'utente rispetto a una do-



manda aperta.

7. Flessibilità ed efficienza d'uso: Le scorciatoie permettono agli utenti di ottimizzare le operazioni senza escludere gli utenti meno esperti. Un esempio concreto all'interno dell'app è il suggerimento giornaliero dell'allenamento che viene deciso durante la creazione della scheda, il quale appare come prima informazione una volta aperta l'app.

ALLENAMENTO DI OGGI



🕒 1h 22min • 🔋 100% • 📅 Mar, Ven • 🔥 920kcal

8. Estetica e progettazione minimalista:

La nostra attenzione è molto delicata, motivo per cui è importante prevenire un overload cognitivo progettando un'interfaccia semplice e facilmente leggibile. Utilizzare spazi ampi e costanti tra un elemento e l'altro oppure organizzare una

gerarchia visiva chiara possono aiutare a rendere l'interfaccia più leggibile.

9. Aiutare gli utenti a riconoscere, diagnosticare e recuperare dagli errori: Ogni messaggio di errore deve essere chiaro e costruttivo in modo che l'utente abbia le informazioni necessarie per correggerlo. Come ad esempio nella schermata di lo-

ACCEDI

nome.cognome@gmail.com

Indirizzo errato

Password



gin viene chiaramente spiegato l'errore e come risolverlo.

10. Aiuto e documentazione: Sebbene in alcuni casi questo punto non sia fondamentale, per alcune situazioni potrebbe essere utile fornire un buon supporto per risolvere gli errori. Nella sezione "impostazioni" del profilo, l'utente potrà contattare

ADUUI

📄 Termini e condizioni



👁 Privacy



? Aiuto



4.2 Testing sul campo

La fase di testing si è svolta su un campione eterogeneo di utenti, chiedendo principalmente di **valutare la navigabilità** dell'app in un contesto possibilmente più vicino possibile alla realtà, simulando la **gestione dei propri allenamenti** e delle proprie sessioni integrando l'interazione con le funzionalità dell'app.

A seguito dei test si è potuto notare come gli utenti già avvezzi all'utilizzo di app per la palestra non hanno trovato alcuna difficoltà mentre gli utenti più analogici abbiano avuto una **curva di apprendimento più lenta**. Tuttavia, verso la fine dell'allenamento anche gli utenti meno esperti hanno dimostrato di aver acquisito una notevole dimestichezza con tutte le funzionalità principali dell'app.

Per quanto riguarda le altre sezioni dell'applicazione non legate strettamente al contesto della palestra gli utenti hanno avuto maggiormente **dubbi sul significato di certi termini**, principalmente sul "**volume**" ossia il prodotto del peso per ogni serie dell'allenamento. Tale valore viene analizzato di rado dalle applicazioni per l'allenamento o dai logbook ma è sicuramente un dato fondamentale per visualizzare rapidamente i progressi conseguiti.



PROVA L'APPLICAZIONE

Il mio lavoro di tesi ha analizzato il ruolo del design dell'esperienza utente all'interno della palestra. L'obiettivo era capire come un supporto digitale potesse **semplificare la gestione degli allenamenti** e rendere più **fluida** il rapporto tra clienti e personal trainer.

Grazie a questa opportunità ho potuto documentare come molti utenti sentano un **vero bisogno** di semplificare degli aspetti percepiti come **troppo complessi** o tediosi ma comunque cruciali per la buona riuscita di un percorso di allenamento. Prendendo in esame questi elementi è stato possibile individuare i modi più efficaci per **semplificare l'esperienza**, ridurre gli attriti e **supportare l'utente nel tempo**, favorendo maggiore consapevolezza ed **autonomia**.

In conclusione, il progetto cerca di mostrare come la **UX design** possa inserirsi nella progettazione di servizi digitali per il fitness, non solo al fine di migliorare l'usabilità, ma contribuendo a rendere l'intera esperienza in palestra più **accessibile** e **sostenibile** nel lungo periodo.



