



KONTAKTPUNKTER FOR TRENINGSKONSEPT

APPENDIX
MARI ELISE HATLO, NTNU

BACK TO START

*"Optimisten ser grønt lys overalt,
mens pessimisten bare får øye på det
røde stopplyset. Den virkelig kloke er
fargeblind"*
Albert Schweitzer

BACK TO START A/S

Bedriften som står bak konseptet ble etablert i november 2011 og heter Back to start A/S. Navnet er inspirert av at de tar trening tilbake til til det enkle og utilgjorte. "Tilbake til basisen - back to basis - Back To Start". Back to start stiller med høy kompetanse innen basistrening, gruppetrening og fra idretten. De to personene som etablerte bedriften står også bak konseptet Basisball.

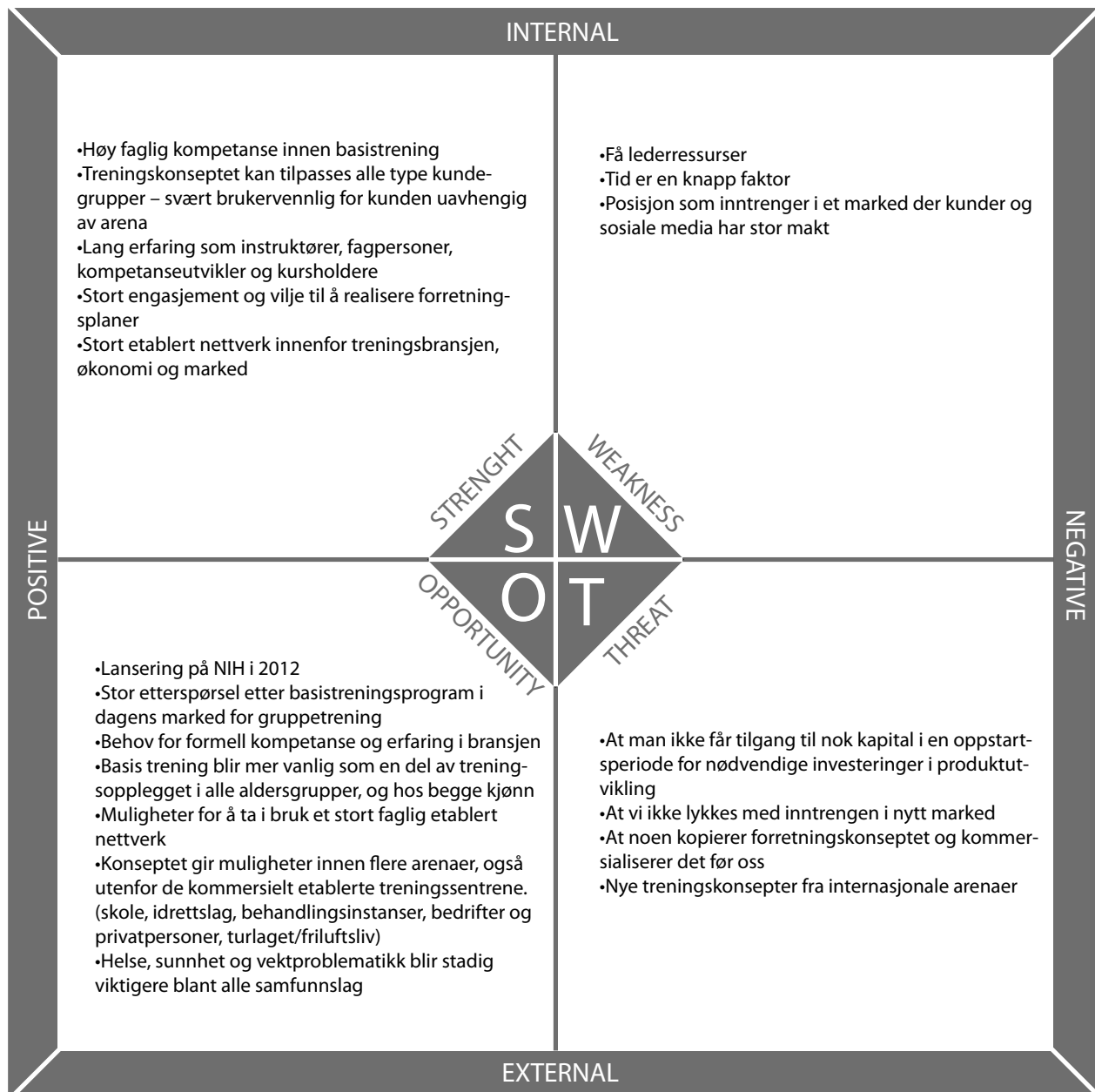
SIRI LINN HAUGEN

- Alder: 32
- Utdanning: Bachelor i Idrett, Administrasjon og Ledelse (HIT). Grunnfag i samfunnsfag (HIB), Mat og Helse (HIA) og i Praktisk pedagogisk utdanning (HISF). Delfag i markedsføring (HIT) og Fitness deltid (NIH). Div. sertifiseringer og kurs innen Fitness trening
- Arbeidserfaring: Daglig leder av treningssenter Snurr & Sprett (Bø) og Amfi treningssenter (Stryn). Nåværende daglig leder av Studio Basis (Stryn) Kroppsøvlingslærer (Stryn kommune). Treningskonsulent (masterclass, kurs). Idrettslærer i SIB. Gruppetreningsinstruktør : SATS, SIB, Family Sportssenter, o.a. 15 år i treningsbransjen.
- Om Siri Linn: Faglig sterk, initiativrik og kreativ, har selvtillit og er utholdende med det jeg brenner for.

SILJE BLINDHEIM

- Alder: 34
- Utdanning: Cand.scient Norges idrettshøgskole (hovedfag i basistrening). Delfag i org. Psykologi / metodeprøve og ex. Phil (UIB). PPU (HSH). Treningsveileder/ kostholdsveileder/Personlig trener (NIH). Basistrener Olympiatoppen
- Arbeidserfaring: Kursholder innenfor gruppetrening, treningsveileder og personlig trening for Norges Idrettshøgskole. Kroppsøvlingslærer i videregående skole. Helse og treningsterapeut i private bedrifter - veiledning/kartlegging/kurs innenfor trening, helse og livsstil. 17 år i treningsbransjen, både som instruktør, fagperson, kompetanseutvikler, kursholder og som leder (treningsansvarlig).
- Om Silje: Fagperson, Sterk tro på produktet, ryddig, samarbeidsvillig. Og Profesjonell.

BACK TO
START



SWOT-ANALYSE

Denne er skrevet av bedriften selv og var gjeldene ved begynnelsen av prosjektet

PERSONAS

Her er Back to Start sine kommentarer til personasene.

1: Ranger personene ut i fra hvem dere tror/ ønsker vil gå på gruppetreningstimer med Basisball

7. Rita. Kommer til å digge 4x4. Står fremst i gruppetreningen på SATS. Kjøper ikke ball hjemme – trenger det sosiale aspektet i treningen. Er en etablert kunde innenfor den kommersielle bransjen. Svært viktig for å skape interesse om basisball.

5. Mia. Hun vil like basisball fordi hun er glad i idretten. Hun liker ikke det glorifiserte, men vil ha det rene og enkle. Hun kommer til å ta med venninnene fra innebandyen på gruppetreningen.

1. Terje. Fordi han kiter og vet han trenger god kjernemuskulatur. Kan trene dette når det ikke er sesong for kiting. Han har indre motivasjon for trening, men trener ikke i faste rutiner. Klarer vi å lokke han inn – kommer han til å trene basisball regelmessig – både på treningssenter og hjemme. Han liker konseptet fordi han forstår verdien av det, og fordi han finner konseptet passende til menn

13. Sunniva. Kommer til å ta med sine venninner i regi av idretten, slik at de får styrket kroppen til Inga Låmi. Stor motivasjon for trening

11. Trude. Synes dette virker som et interessant

treningsskonsept. Ønsker å delta i grupper, og tar kontakt med idretten og sjekker muligheter for at de kan starte opp.

12. Åse. Kommer til å delta på treningssenter og kjøpe seg ball hjemme. Hun følger trendene – er med på det som er populært

9. Kari. Kommer ikke til å nytte basisball.

3. Solveig. Ikke aktuell.

2: Ranger personene ut i fra hvem dere tror/ ønsker vil komme til å kjøpe en Basisball og benytte seg av tjenester gjennom internett og evt. App

8. Per-Olav. Kommer til å kjøpe ball og melde seg på turer med turlaget. Etterhvert kommer han til å arrangere turer lokalt, hvor de nytter basisball i naturen.

2. Ruben. Han kommer til å kjøpe basisball pga appen. Han trener hjemme alene. Han vil definitivt like sensormåling

4. Truls. Han kommer til å kjøpe basisball pga appen. Han trener sammen med kompiser i en gymsal.

6. Nils. Trenger en personlig trener app. Trener hjemme, men søker grupper etterhvert.

Gjerne i regi av idretten

14. Odd. Kjøper ball og nytter ferdig film fra internet

10. Kjell kommer til å kjøpe basisball og trene på egen hand. Han vet hva allerede hvordan den nyttes.

Rangering av sitat

Vi har delt inn målgruppen i tre kategorier. Disse vil gå parallellt. Det vi ønsker er å mikse disse gruppene slik at vi får inn et "jordnært" treningskonsept bygget på idrettens verdigrunnlag. Målgruppen vår er todelt, da den allerede etablerte gruppen inne på treningssenter er ekstremt viktig for oss – grunnet populasjon og spredning og mediaomtale. Mens idretten og mannen i gaten blir "nye" kunder som skal spleises sammen med det etablerte miljøet. Målet er at sammen skape en parallell interesse for det vi tar avstand for i dag – "GLORIFISERINGEN" av treningen.

Vi har skrevet litt tilleggskommentarer:

Kommersielle - gruppetrening (17, 18, 1, 6)

17. «Jeg liker vanligvis ikke gruppetreningstimer, men Basisball er noe for meg»

18: «Vanligvis holder jeg meg mest i styrkerommet, men nå har jeg begynt med Basisball»

1: Jeg opplever stor fremgang hver gang jeg bruker Basisball» (ikke hver gang, men opplevelsen av fremgang oppleves innenfor styrke og utholdenhet)

6: «Jeg går på timer med på Basisball fordi disse timene er enklest å følge»
Idretten – (3, 21, 24, 2, 11, 8)

3: «Jeg trener med Basisball for å forebygge skader i forbindelse med håndballtrening» (basistrening var utgangspunktet for mye skader i toppidretten – de var for dårlige trente på basisferdigheter. Jo bedre basisgrunnlag du har desto mer tåler du av diverse påkjenninger – DERFOR kommer denne som nr 1.

21: «Jeg tar gjerne et par øvelser med Basisball etter klatreøkta»

24: «Vi bruker Basisball i avsluttende øvelser på karatetreningen»

2: «Jeg bruker Basisball til supplerende trening for å bli bedre på ski»

11: «Basisball er en viktig brikke i treningsopplegget mitt før Birken»

8: «Jeg trener med Basisball fordi det vekker vinnerinstinkt i meg»

Mannen i gaten - (9, 4, 7, 19, 12, 14, 16, 10)

Dette savner vi av sitater på mannen i gaten:
- Trener Basisball for å få energi til en krevende arbeidsuke.
- Trener Basisball for å unngå

belastningsskader i yrke/hverdagsliv

- Trener Basisball for å se bra ut – føles seg frisk og rask
- "The strong is the new skinny"

9: «Jeg trener med Basisball fordi jeg kan gjøre det hvor som helst»

4. Jeg bruker Basisball fordi jeg ikke har tid til noe annet» (tolker dette som at personen finner Basisball veldig effektivt)

7: «Jeg trener med Basisball for å nå målet med 5 kilo midre før sommern»

19: «Jeg trener med Basisball 1 time hver morgen i stua»

12: «Jeg tar gjerne med Basisball på hytta for å trene i ferien»

14: «Jeg kjøpte meg en Basisball fordi mange av vennene mine anbefalte meg det» (digger å trene med basisball)

16. «Nå har vi kjøpt inn 10 Basisballer, så hele gjengen kan teste dette neste gang. Vi møtes hver tirsdag» (målgruppe for instruktørkurs)

10: «Jeg trener med Basisball for å være sosial»

22. Jeg trener med Basisball for å få bedre kondisjon»

5: Jeg trener med Basisball fordi jeg vil vinne veddemålet om hvem som kan ta 50 pushups først» (denne er for spesifikk)

15: «Jeg kjøpte tre Basisballer så hele familien kan være med på å ha det gøy» (lite aktuell)

23: «Basisball vekker barnet i meg» (lite aktuell)

Dersom vi har App er disse aktuelle under mannen I gata:

APP: 20: «Jeg bruker Basisball fordi jeg slipper å være avhengig av noen andre for å trene»

APP: 13: «Jeg liker å skryte til vennene mine om resultatene fra den forrige treningsøkten min med Basisball»

SITATER

“Er Basisball noe for meg?”

Hvilke sitater kunne passet best til Basisball:

1: «Jeg opplever stor fremgang hver gang jeg bruker Basisball»

2: «Jeg bruker Basisball til supplerende trening for å bli bedre på ski»

3: «Jeg trener med Basisball for å forebygge skader i forbindelse med håndballtrening»

4: «Jeg bruker Basisball fordi jeg ikke har tid til noe annet»

5: «Jeg trener med Basisball fordi jeg vil vinne veddemålet om hvem som kan ta 50 pushups først»

6: «Jeg går på timer med på Basisball fordi disse timene er enklest å følge»

7: «Jeg trener med Basisball for å nå målet med 5 kilo midre før sommern»

8: «Jeg trener med Basisball fordi det vekker vinnerinstinkt i meg»

9: «Jeg trener med Basisball fordi jeg kan gjøre det hvor som helst»

10: «Jeg trener med Basisball for å være sosial»

11: «Basisball er en viktig brikke i treningsopplegget mitt før Birken»

12: «Jeg tar gjerne med Basisball på hytta for å trene i ferien»

13: «Jeg liker å skryte til vennene mine om resultatene fra den forrige treningsøkten min med Basisball»

14: «Jeg kjøpte meg en Basisball fordi mange av vennene mine anbefalte meg det»

15: «Jeg kjøpte tre Basisballer så hele familien kan være med på å ha det gøy»

16: «Nå har vi kjøpt inn 10 Basisballer, så hele gjengen kan teste dette neste gang. Vi møtes hver tirsdag»

17: «Jeg liker vanligvis ikke gruppetreningstimer, men Basisball er noe for meg»

18: «Vanligvis holder jeg meg mest i styrkerommet, men nå har jeg begynt med Basisball»

19: «Jeg trener med Basisball 1 time hver morgen i stua»

20: «Jeg bruker Basisball fordi jeg slipper å være avhengig av noen andre for å trene»

21: «Jeg tar gjerne et par øvelser med Basisball etter klatreøkta»

22: «Jeg trener med Basisball for å få bedre kondisjon»

23: «Basisball vekker barnet i meg»

24: «Vi bruker Basisball i avsluttende øvelser på karatetreningen»



1: TERJE

«Jeg må få kommet meg en liten tur ut i dag, selv om jeg har mye å gjøre»

28 år - singel
Selvstendig næringsdrivende

GENERELT

Terje ble ferdigutdannet da han var 27 år gammel og valgte å starte opp sin egen bedrift. Dette er tidkrevende, men gjør også at han til en viss grad kan styre tiden sin selv og kan dyrke sin lidenskap; kiting. Når forholdene er til rette er han stort sett å finne ute på fjorden og han deler ofte bilder av de fine dagene med vennene sine på Facebook.

TRENING

Terje er generelt glad i å bevege seg, så treningen kommer litt av seg selv fordi han ofte stunner etter å komme seg en tur ut. Så fort han har tid tar han seg gjerne en joggetur eller en liten runde på sykkelen, ofte sammen med andre.



2: RUBEN

«Jeg prøver å få til å en times joggetur minst en gang i uka»

31 år - gift
Konsulent i IT-bransjen

GENERELT

Ruben har en tidkrevende jobb og to små barn som tar opp mye av fritiden, men han trives med det. Han er en «handyman» som liker å fikse ting selv og er generelt interessert hvordan ting fungerer. Han er ikke den som bruker mest penger på nytt utstyr, men setter likevel stor pris på nye og gode produkter.

TRENING

Ruben bruker ikke all verdens tid på trening og etter å ha vært «støttmedlem» hos Sats i et år har han meldt seg ut. Men han sniker gjerne inn en joggetur når han finner en ledig time. Han bruker gjerne en GPS-basert app til å tracke turene sine, både på joggeturene og søndagsturene med familien. Oversikten han får over turene sine gjennom appen gir han motivasjon til å jogge mer.



3: SOLVEIG

«Hvis jeg skal trene må jeg gå på gruppetreningstimer, hvis ikke får jeg ingen motivasjon»

27 år - samboer
Student

GENERELT

Solveig er en utadvendt og sosial person. Når hun ikke er på skolen treffer hun stort sett venner eller er sammen med kjæresten sin. Hun reiser så ofte hun har mulighet, ofte for å besøke venner i utlandet.

TRENING

Solveig pleier å gå på gruppetreningstimer ca 2 ganger i uka. På disse timene blir konkurranseinstinktet vekket og dette gjør at hun blir motivert til å ta i litt ekstra og er grunnen til at hun velger gruppetreningstimer.



4: TRULS

«Når blir neste fotballkamp da?»

25 år - samboer
Logistikkansvarlig på lager

GENERELT

Annenhver uke jobber Truls natteskift, noe som gjør døgnyrtmen hans tidvis unormal. Dette resulterer i at Truls bruker mye tid på dataspill. Han er ellers glad i å følge med på engelsk fotball og ser ofte kamper sammen med kamerater.

TRENING

Truls er ikke opptatt av å trene, men spiller regelmessig fotball sammen med kamerater. Det hende også at han tar seg en joggetur sammen med kjæresten sin.



5: MIA

«Det er gøy å være student, det er så mange aktiviteter man kan bli med på!»

25 år - singel
Student

GENERELT

Mia er en aktiv student. Hun er med spiller innebandy for et studentlag og sitter i styret for studentenes turforening. Ellers er Mia glad i å hekle og selger egenproduserte luer på nett. Hun lager også ofte middag sammen med venninnene sine.

TRENING

Innebandylaget trener 2-3 ganger i uka og det blir ofte turer i helgene, så utover dette synes Mia det blir unødvendig og for travelt til å trene mer. Men det hender hun tar seg en økt i styrkerommet sammen med ei venninne.



6: NILS

«De andre jeg kjenner som som trener er sikkert mye sterkere enn meg, så jeg trener heller alene»

34 år - samboer
Butikkmedarbeider

GENERELT

Nils sin store lidenskap er film og han bruker mye tid på å se film. Han er ellers glad i møte vennegjengen for å ta noen øl på den lokale puben. Han har også med på et fast quizlag som kjemper om sammenlagt-seier hvert kvartal.

TRENING

Nils har nettopp medt seg inn i SATS for første gang og er veldig spent på om det er noe for han. Han har store ambisjoner om å ned noen kilo før sommeren. Han skulle gjerne hatt en treningspartner, men er redd for å dumme seg ut foran andre og dette resulterer i at han trener alene.



7: RITA

«Trening er utrolig viktig for meg!»

28 år - samboer
Frisør

GENERELT

Rita jobber som frisør på et kjøpesenter. Hun trives i jobben og liker å treffe nye mennesker. Hun er opptatt av å se bra ut og å ta vare på kroppen. Hun bruker en del tid på diverse blogger på nettet, spesielt rettet mot trening og kosthold.

TRENING

Rita elsker å trene. Hun trener alltid sammen med venninner og sammen utfordrer de stadig hverandre. Hun er veldig fokusert når hun trener og blir irritert hvis det er noe i veien med utstyret.



8: PER OLAV

«Jeg har fått meg nye fjellstøvler, gleder meg til å prøve de i alpine i sommer»

52 år - gift
Sales manager for Norsk Laks AS

GENERELT

Per Olav arbeider med å selge norsk laks, noe som innebærer mye reising og at han tilbringer mye tid i utlandet. Når han er hjemme er han svært behjelpelig i hjemmet og er glad i fikse småting selv. Han hjelper også gjerne naboer eller venner med f.eks. flytting.

TRENING

Per Olav er ikke den som er mest opptatt av å være sprekest, men holder seg i form vha diverse fysisk arbeid som må gjøres. Han er også glad i vært på tur i fjellet, men pga jobben begrenser fjellturene seg til et par ganger i året. Han finner mye motivasjon til å komme seg ut vha nytt sportsutstyr.



9: KARI

«Jeg har ikke trent siden jeg gikk på ungdomsskolen, jeg prioriterer det ikke, selv om jeg kanskje burde»

23 år - singel
Student

GENERELT

Kari har et tidkrevende studie og er i tillegg leder for en studentgruppe som gir ut et tidsmagasin for andre studenter. Lederjobben tar mye tid og det er mange sosiale sammenkomster i forbindelse med denne jobben.

TRENING

Kari går eller sykler for å komme seg fra sted til sted, men utover sette trener hun ikke. Trening interesserer henne ikke og på grunn av hennes aktive fritid velger hun å ikke prioritere trening, selv om hun føler at hun kanskje burde.



10: KJELL

«I år skal birken-tida mi ned på 3 timen»

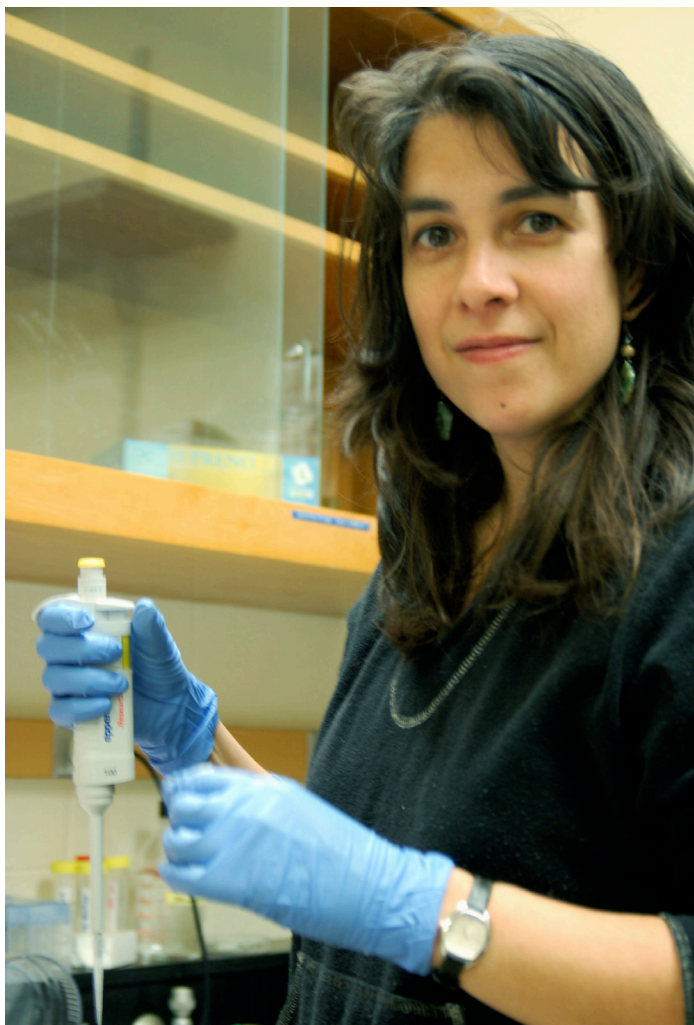
36 år - gift
Kontorsjef

GENERELT

Kjell er en energisk person. Han liker å slå av en prat med de fleste og samtaleemnet er ofte sport, særlig sykkel og ski. Han trives i jobben sin og er godt likt av kollegaene sine.

TRENING

Kjell sykler 1,5 mil til og fra jobb hver dag og trener også allsidig på fritiden. Han jogger mye og har sitt eget «minitreningsstudio» i kjelleren hjemme og trener med løse vekter. I sesongen trener han også målrettet mot diverse sykkelritt, deriblant Birkebeinerrittet.



11: TRUDE

«Jeg skulle gjerne trent mer, men det er vanskelig å komme inn i noen skikkelig rutine»

33 år - gift
Forsker

GENERELT

Trude har en tidkrevende jobb og brenner for det hun driver med. Ettermiddagene går med på å tilbringe så mye tid som mulig sammen med barna og når kveldene kommer er det ofte mer arbeid som må gjøres. På kveldene Trude har fri trenger hun som regel å slappe av og liker gjøre det med et strikkeprosjekt mellom fingrene.

TRENING

Trude har vanskeligheter med å finne tid til å trene, selv om hun har ønsker og ambisjoner om å holde seg i form og å gå ned noen kilo. Det er ingen treningssentre i nærheten av der hun bor og hun synes det er vanskelig å motivere seg selv til hjemmetrening.



12: ÅSE

«Denne øvelsen gir meg fin rumpe»

20 år - singel
Student

GENERELT

Åse studerer økonomi og er glad i være sammen venninnene sine fra studiet, de snakker ofte om klær og sminke. Hun er også opptatt av musikk og liker å gå på konserter. Hun bor alene og liker å slappe av med å se på TV om kveldne.

TRENING

Åse trener regelmessig på studentenes treningssenter. Hun løper på mølle og bruker apparater i styrkerommet. Motivasjonen er å se bra ut og å holde seg i ok form. Hun bruker et treningsprogram som en venninne anbefalte og liker å trene alene.

13: SUNNIVA

«Etter Inga Låmi skal vi prøve oss på orientering»

38 år - gift
Butikkeier

GENERELT

Sunniva driver sin egen te-butikk i hovedstaden og gjør det ganske greit. Hun har mange faste kunder som kommer innom og hun treffer ofte nye mennesker gjennom jobben sin. Hun er også opptatt av vin og har møte med venninnegjengens vinklubb en gang i måneden.

TRENING

Sunniva har vært med å starte opp et kvinnetreningslag og sammen prøver de ut nye aktiviteter. For tiden trener de sammen for å delta på Inga Låmi.



14: ODD

«Legen sier jeg burde trene styrke for minske ryggplagene, men jeg kan ikke fordra treningssentere»

49 år - skilt
Lærer

GENERELT

Odd sin store lidenskap er å være på vannet. Som lærer har han mye ferie og mye tid i båten sin og liker også å reise til varmere strøk. Han danser også swing en gang i uka.

TRENING

Han har alltid vært "naturlig sprek" uten å måtte trene spesielt mye, men han sykler til jobb hver dag. I det siste har han plages med ryggen og fått beskjed av legen at han burde begynne å trene mer, noe han gruer seg til fordi han innbiller seg at han ikke kommer til å trives på treningscenter.



BUSINESS MODEL CANVAS

Hovedpartnere

Olympiatoppen:
kvalitetssikringsorgan
("i samarbeid med
Olympiatoppen", "Vi lærer fra
toppen")
Norges idrettshøyskole:
implementering av Basisball i kurs
Qikraft: internasjonal
utstreleverandør

Farmhouse/Anti:
merkevarebygging og grafisk
design

nLink: utvikling av nettside og
APP

Produsent i Kina: Produksjon av
baller

Hovedaktiviteter

- Utdanning av instruktører
- Oppfølging av instruktører
(oppdatering på nettside)
- Utvikling og oppdatering av
nettside og APP for private
brukere

Hovedressurser

Hvilke hovedressurser krever vårt
verdiløfte?

- Våre distribusjonskanaler?
- Kundeforhold?
- Kontantstrømmer?

Ressurstyper:

- Fysiske
- Intellektuelle
- Menneskelige
- Finansielle

Verdiløfte

Helhetlig konsept
basistrening som:

- er effektiv og t
- trening.
- sterk merkevare
- identifisere seg
- møter ulike tre
- bygger på ste
- treningskompe

Kostnadstrukstur

Hva er de viktigste faste kostnadene i
forretningsmodellen?

Hva er de mest kostbare nøkkelressursene?

Hvilke nøkkelaktiviteter er mest kostbare?

<p>e</p> <p>innenfor</p> <p>idsbesparende</p> <p>re som folk vil g med.</p> <p>ningsbehov.</p> <p>rk</p> <p>etanse.</p>	<h2>Kundeforhold</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Faste kunder på treningssenter: Personlig hjelp gjennom instruktør • Mannen i gata: Automatiserte tjenester gjennom APP og nettside • Idrettslag, skole/undervisning, turlag..? 	<h2>Kundesegmenter</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Faste kunder på treningssenter • Mannen i gata • Idrettslag • Skole/undervisning • Turlag
	<h2>Kanaler</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Treningssenter • Sosiale medier • Media • APP • Nettside 	

Kontantstrømmer

For hvilket tilbud er våre kunder faktisk villig til å betale?

Hva slags tilbud betaler de for nå?

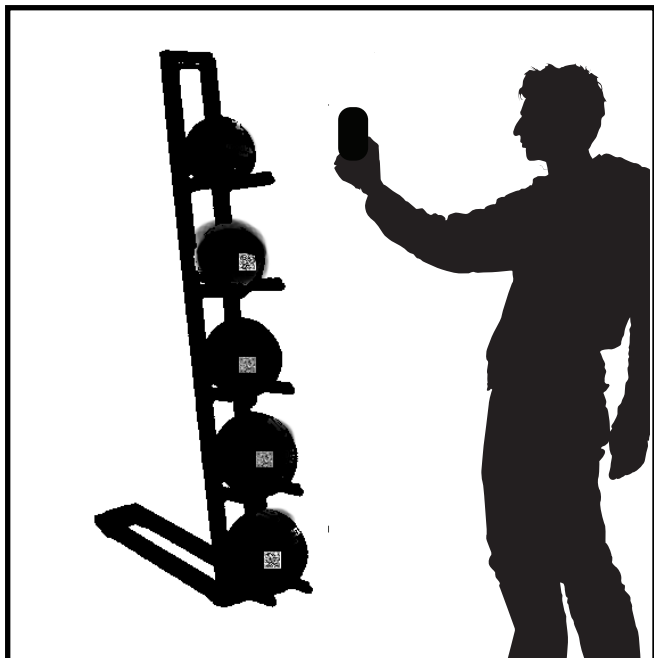
Hvordan betaler de nå?

Hvordan ville de ha foretrukket å betale?

Hvor mye bidrar hver kontantstrøm til den totale omsetningen?

SKISSER

På de neste sidene vises noen skisser fra tidlig i prosessen.



1: Scan koden på ballen

Qr-koder kan også trykkes direkte på ballen og ballene kan ligge i styrkerommet på treningssenter. Dersom man scanner koden får man tilgang til gratis trenings-app.



2: Få tilgang til gratis app

Appen viser enkle øvelser med Basisball og gir tips og henviser personen til nettsiden.

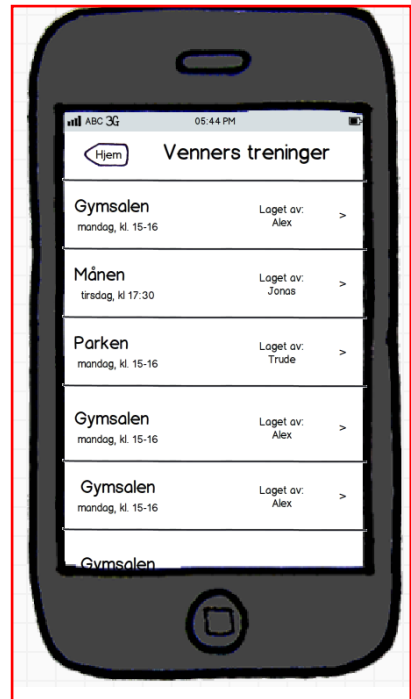
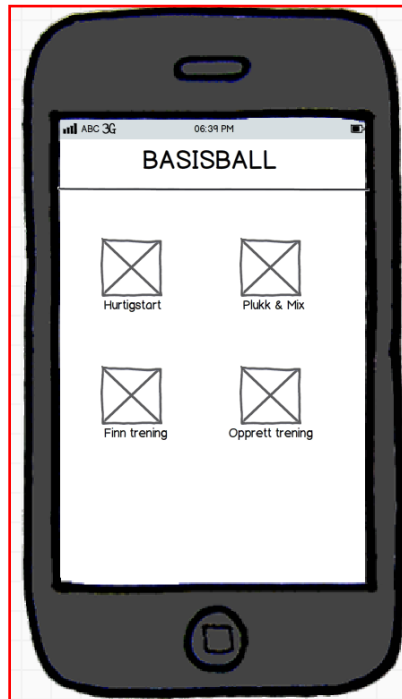
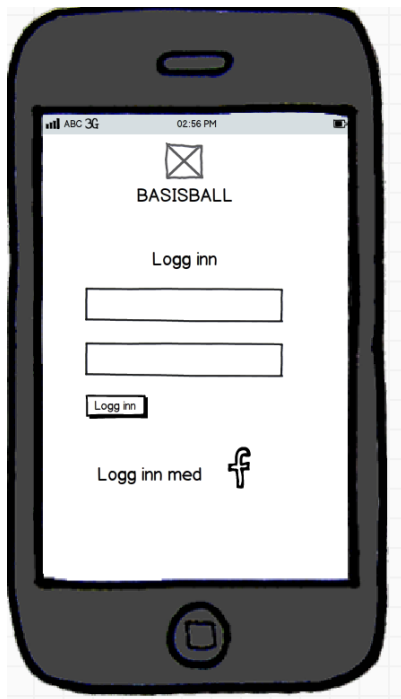
“TRENE SAMMEN”-APPEN



Her vises et utkast til app hvor man kan arrangere treninger sammen med vennene sine. Poenget er å gjøre det lett for folk å treffes f.eks. ute for å trene sammen. Appen kan også gå påminnelse om treningsavtaler.

Disse funksjonene kunne også eventuelt tenkes å fungere på nettsiden og kobles mot Facebook slik at man kan se hvilke venner som benytter seg av tjenesten. Det kunne også vært aktuelt å ha muligheten til å lage en "offentlig" trening der alle brukere har mulighet til å møte opp.

På neste side vises funksjonene "finn trening" og "opprett trening".



om // kalender // påmelding

Nybegynnerkurs

Basisball arrangerer nybegynnerkurs for alle om er interessert i å teste ut dette treningskonseptet og benytte seg av det på egenhånd.

På nybegynnerkurset får du innføring i grunnøvelser og veiledning slik at du trykt kan gjøre disse på egenhånd uten belaste kroppen feil. Nybegynnerkurset strekker seg 3 timer og gjort på en kveld.

Dersom du kjøper ball på kurset vil kurset være gratis. Du kan selvfølgelig gå på kurs uten å kjøpe ball, men da vil kurset koste 300 kr.

Bilder fra tidligere kurs:



Back to Start kan arrangere nybegynnerkurs og events som skaper blest rundt konseptet. På dette kurset kan man lære å bruke ballen på egenhånd.

LOGG

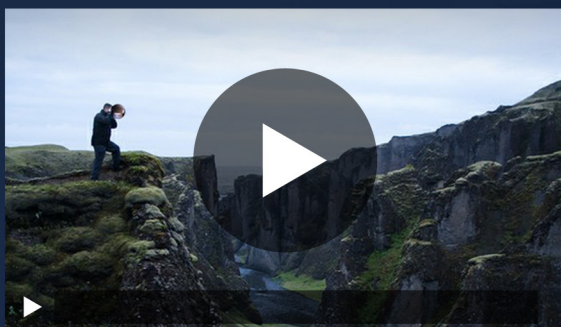
◀ EV

◀ UTFOR

◀ LAST

◀ NYBEG

Velkommen!



Basisball er et nytt treningskonsept som gir deg morsom, utfordrende og effektiv trening. Videoen til venstre vil gi deg en god innføring i hva Basisball dreier seg om. Håper du finner konseptet vårt interessant. Dersom du ønsker informasjon om hvordan du kan bli sertifisert instruktør, besøk våre instruktørsider.

Basisball i nærheten av deg:



LOGG

◀ EV

◀ UTFOR

◀ LAST

Uansett hvilke funksjoner som skal være med burde det være en kul video på forsiden som forteller hva Basisballkonseptet går ut på. Denne burde vise video både fra trening ute i naturen og på senter.

plukk og miks // ferdige program

Øvelse 1



+ Legg til

Øvelse 2



+ Legg til

Øvelse 3



+ Legg til

Øvelse 4



+ Legg til

Øvelse 5



+ Legg til

Øvelse 6



+ Legg til

Øvelse 7



+ Legg til

Øvelse 8



+ Legg til

Treningsprogram:



Nyhetsbrev 1

MARI ELISE HATLO

EVENTS

ØVELSESBANK

KURSBESKRIVELSER

NYBEGYNNERKURS

BASISBALL

EVENTS

HJEMMETRENING

KURSBESKRIVELSER

NYBEGYNNERKURS

Basisball hjemmetrening

Basisball hjemmetreningssett blir levert med 1 stk Basisball 4kg og 1 stk DVD som inneholder tre treningsprogram.

Treningsprogrammene instrueres av personene bak konseptet; Siri Linn Haugen og Silje Blindheim.

De tre programmene varer i 30 min og har ulike nivåer for å sikre deg framgang og gode reusltater.

[Gå til nettbutikk.](#)



ØVELSENE

Her vises bildene som ble brukt i appen som ble testet. Bildene av øvelsene "burpees", "sideutfall" og "hofteløft" er hentet fra internett og skiller derfor ut fra bildene som jeg selv har tatt av Back to Start. Dette hadde noe innvirkning på brukertestene.

Her er også forklaringer til øvelsene som ble gitt av Back to Start



KNEBØY

- Topp posisjon i ca hoftebreddes avstand - knær og tær rett fram / skyv setet godt tilbake på vei ned.
- Bunn posisjon: kom godt ned – rundt 90 grader i kneleddet / løft brystet – hode i forlengelse av ryggen hele tiden
- Naturlig svai i ryggen – sterk mage
- Prøv å holde armene strake over hodet hele tiden, event hvile basisballen på brystet



UTFALL

- Topp-posisjon skal begge knær ha en liten knekk, med føttene plassert ca i hoftebredde.
- I bunn-posisjon skal begge knær ha rundt 90 graders vinkel i kneet. Bakre fot skal ikke berøre bakken.
- Ball hviler på bryst – event strekk over hodet eller fram



BURPEES

- Bøy i knærne til lårene nesten danner en 90 graders vinkel med underlaget. - hold
- Plasser basisball på gulvet foran deg - hopp tilbake med begge beina slik at du blir stående i samme utgangsposisjon som ved armhevinger (hold i basisball).
- Hopp tilbake med føttene slik at du inntar utgangsposisjonen – knebøy posisjon
- Bøy knærne og reis deg opp slik at du blir stående rett opp og ned mens armene holder basisball på brystet..
- Hopp opp (spenst hopp)



SIDEUTFALL

- Stå med samlede ben. Hold basisball på bryst eller liggende på gulv.
- Før det aktive benet ut – ta et langt steg og legg tyngden av kroppen over til denne siden.
- Sett deg gjerne så langt ned på det aktive benet at baksiden av låret er vannrett.
- Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.
- La den ene foten bli på samme sted,. Pass på å la føttene peker rett frem under hele øvelsen.



HOFTELØFT

- Bena ligger på basisballen Løft hoftene så høyt du klarer med en rask bevegelse, før du senker baken langsomt og kontrollert ned til gulvet igjen.

ZUMBA

«Party yourself into shape»

Merkevareregistrert treningskonsept.
«Dance-fitness», dansebevegelser til latino-rytmer.

Fokuserer på vektreduksjon og treningsglede, man skal «glemme at man trener».

Konseptet har en offisiell hjemmeside, nettbutikk: selger DVD (DVD experience) og tilhørende treningsartikler (f.eks. Små håndvekter med shakers) Zumba video game for Wii finnes.

Timer blir tilbudt på de fleste treningssenterene i Norge



COREBAR

«Jeg prøver å få til å en times joggetur
minst en gang i uka»

Merkeregistrert. Norsk treningskonsept.

Man bruker en bøyd vektstang til ulike øvelser og
trener kondisjon, styrke, balanse og bevelighet.

Effektiv. Morsom. Intensiv. Gir raske resultater.

«Funksjonell trening»

Webshop med DVD, klær, stang ect

Treningssentre, idrettslag, bedrifter og andre
organisasjoner bruker treningsformen.



KETTLEBELL

«Get you into the best shape of your life, regardless of your age»

Opprinnelig russisk?

Jernkule med håndtak som brukes til forskjellige styrkeøvelser. Brukes ofte i sammenheng med andre treningskonsepter, feks crossfit.

Kettlebell fitness



LESMILLS

"For a fitter planet"

New Zealand.

Finnes i 80 land og har ca 90000 sertifiserte instruktører. Gir ut 10 nye programmer hver tredje måned. Tilbyr opplæring innen flere ulike fitnesskonsepter innen stryke, beveglighet, kondisjon ect.

Spiller på at man blir en del av noe større, «the group effect». Fot a fitter planet Webshop med klær, dvd ect



CATSLIDE

"Catslide er en morsom, effektiv og komplett treningsform som gir raske resultater"

Norskutviklet treningskonsept. Man benytter 4 matter som slides mot gulvet til ulike styrkeøvelser. Dette gir effektiv, intensiv og funksjonell stryketrening, som særlig går på kjernemuslaturen.

Treningssenter, hjemmetrening, helsesektpr, bedrift, skole idrettslag



catslide™



R.O.P.E.S

"Dette er en treningsform som på en suveren måte kombinerer styrke og koordinasjon, utholdenhet og smidighet alt etter hva man vektlegger."

R.O.P.E.S er et slyngekonsept utarbeidet av manuellterapeut og fysioterapeut Olav Rafoss.

Brukes for å trene koordinasjon og styrke, men kan også brukes for kondisjonstrening. Man bruker sin egen kroppsvekt som motstand i øvelsene.

Idrett, fitness, rehabilitering, barn og ungdom



R.O.P.E.S • *Trening med slynger*



ViPR

"The evolution of free weights."

Amerikansk konsept

ViPR er en hul gummitube som kan integreres i ulike øvelser og brukes som en slags stor frivekt. Skal være morsomt, lett å integrere lek i øvelsene. Mye parøvelser. Kan brukes utendørs og innendørs.

Gruppetrening, individuell PT-trening, supplerende for idrett



CROSSFIT

"It's my religion"

Registrert merkevare.
Prinsippielt stryke- og kondisjonstreningssprogram, brukt av politihøyskoler, militære ect. Konseptet går ut på kombinere ulike funksjonelle basisøvelser (markløft, knebøy ect) med basis turnøvelser (pullups, pushups ect...) og andre øvelser. Man skal variere så mye som mulig.

Man kan bli sertifisert crossfit trener gjennom offisiell crossfit side. Finnes mange undergrupper av crossfit og grupper i ulike byer som trener sammen.

Mange trener i såkalt crossfit «BOX» hvor alt det ulike utstyret finnes. Harde og korte økter. Konstant varierende

Livsstil?



BOSUBALL

"Unleash your best"

Registrert merkevare.

Et konsept hvor man benytter en "halv pilatesball" til å trene balanse og fremme fleksibilitet.

Ballen kan brukes sammen med ulike fitness-programmer.

Den offisielle websiden tilbyr produkter og instruksjonsvideoer.



CONVICT CONDITIONING

*"How Do YOU Stack up Against the 6
Ultimate Measures of a TRUE Man?"*

Treningsformen bygger på en bok skrevet av en tidligere innsatt.

6 ulike øvelser som gjøres med enkle hjelpmidler, uten vekter. 10 forskjellige "levels" som man utvikler seg gjennom, en "ekte mann" klarer minst: 5 one-arm pushups, 5 one-leg squats, 1 one-arm pullup, 5 hanging straight leg raises, 1 stand-to-stand bridges, 1 one-arm handstand pushup

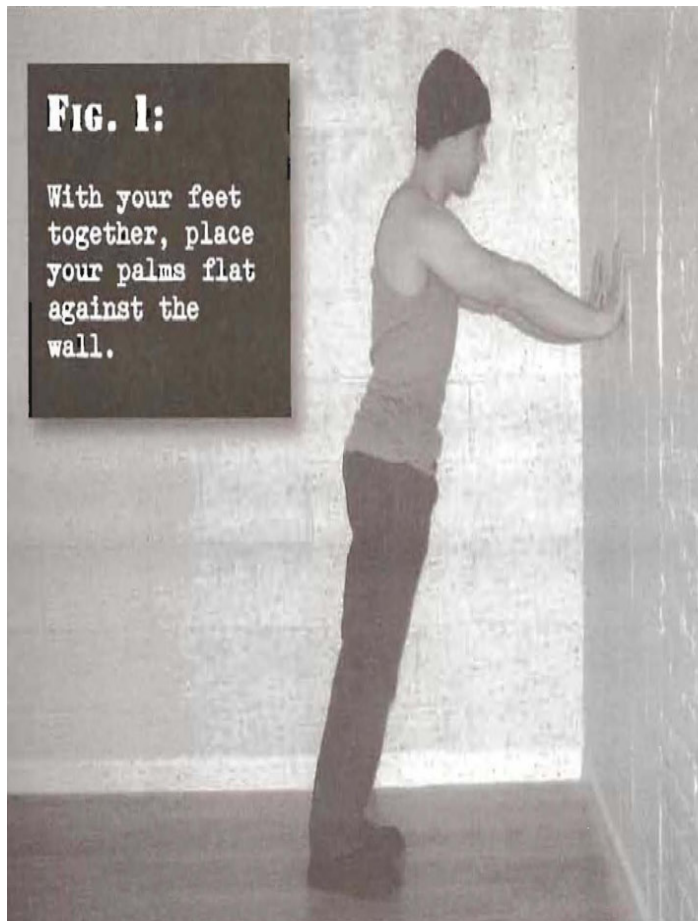


FIG. 1:

With your feet
together, place
your palms flat
against the
wall.

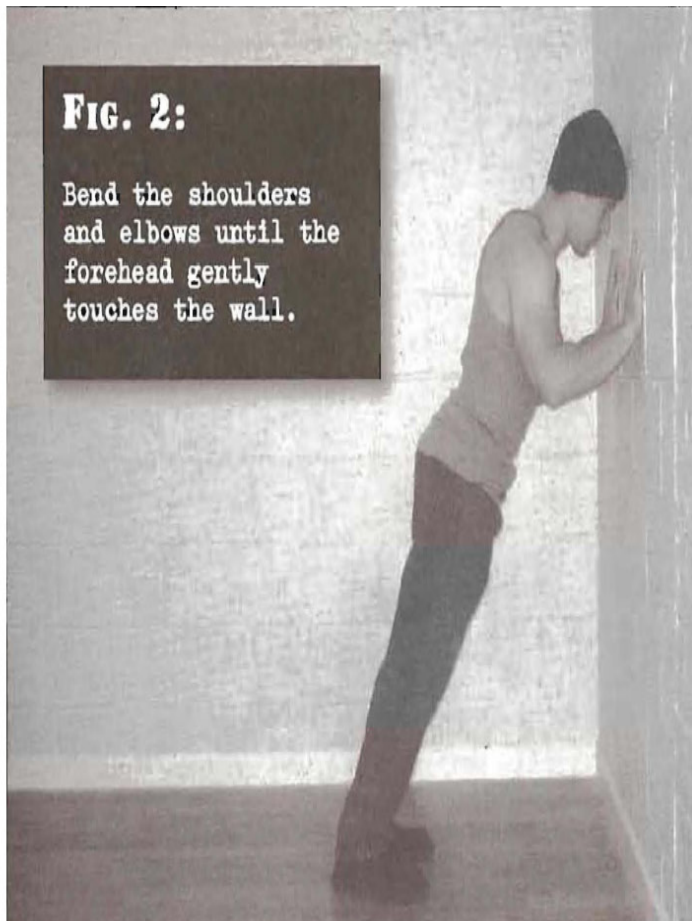


FIG. 2:

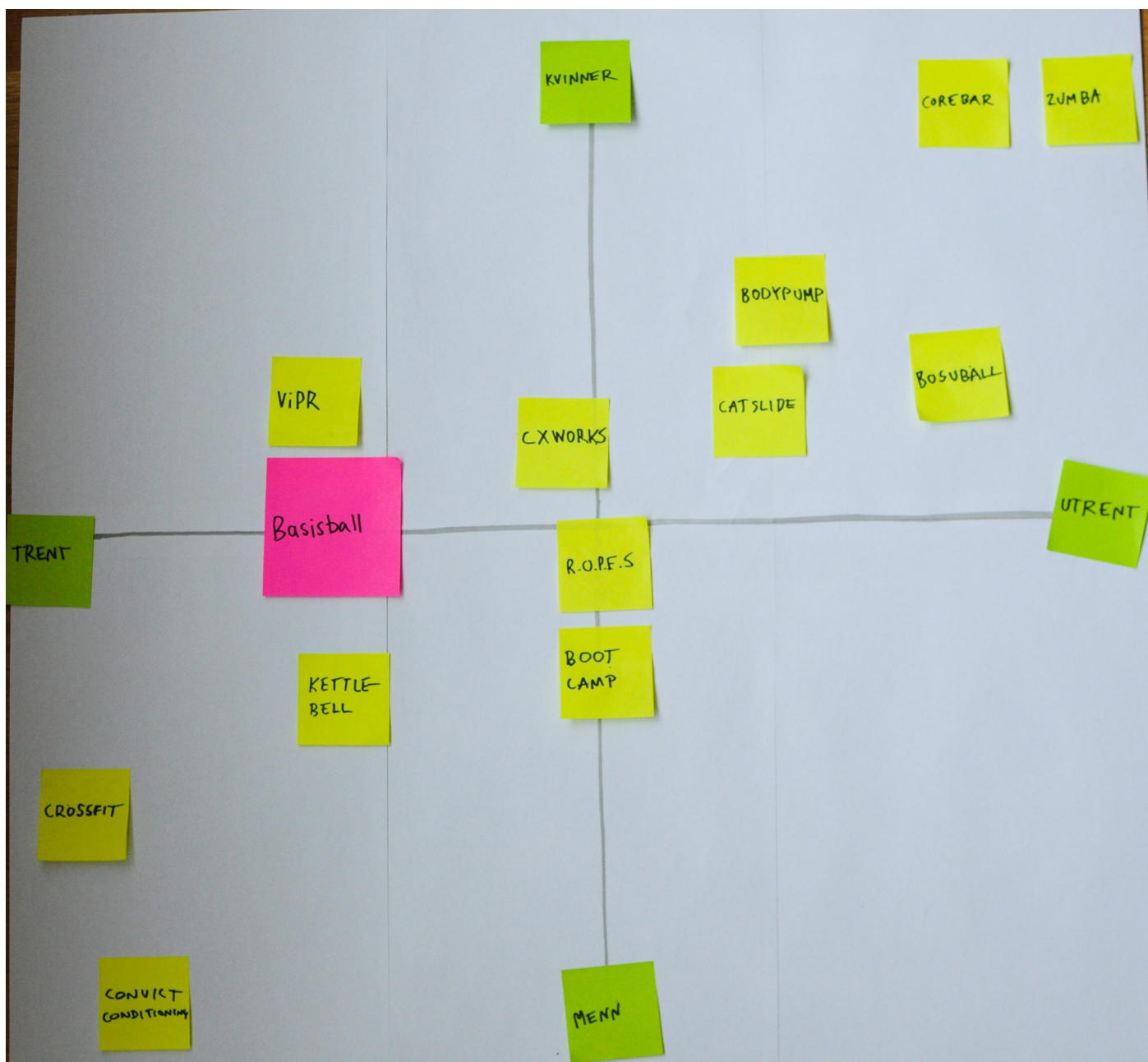
Bend the shoulders
and elbows until the
forehead gently
touches the wall.

TRENT VS UTRENT

De fleste som driver med denne aktiviteten/
treningskonseptet er i større eller mindre grad godt
trent

KVINNER VS MENN

De fleste som benytter seg av dette
treningskonseptet er menn/er kvinner

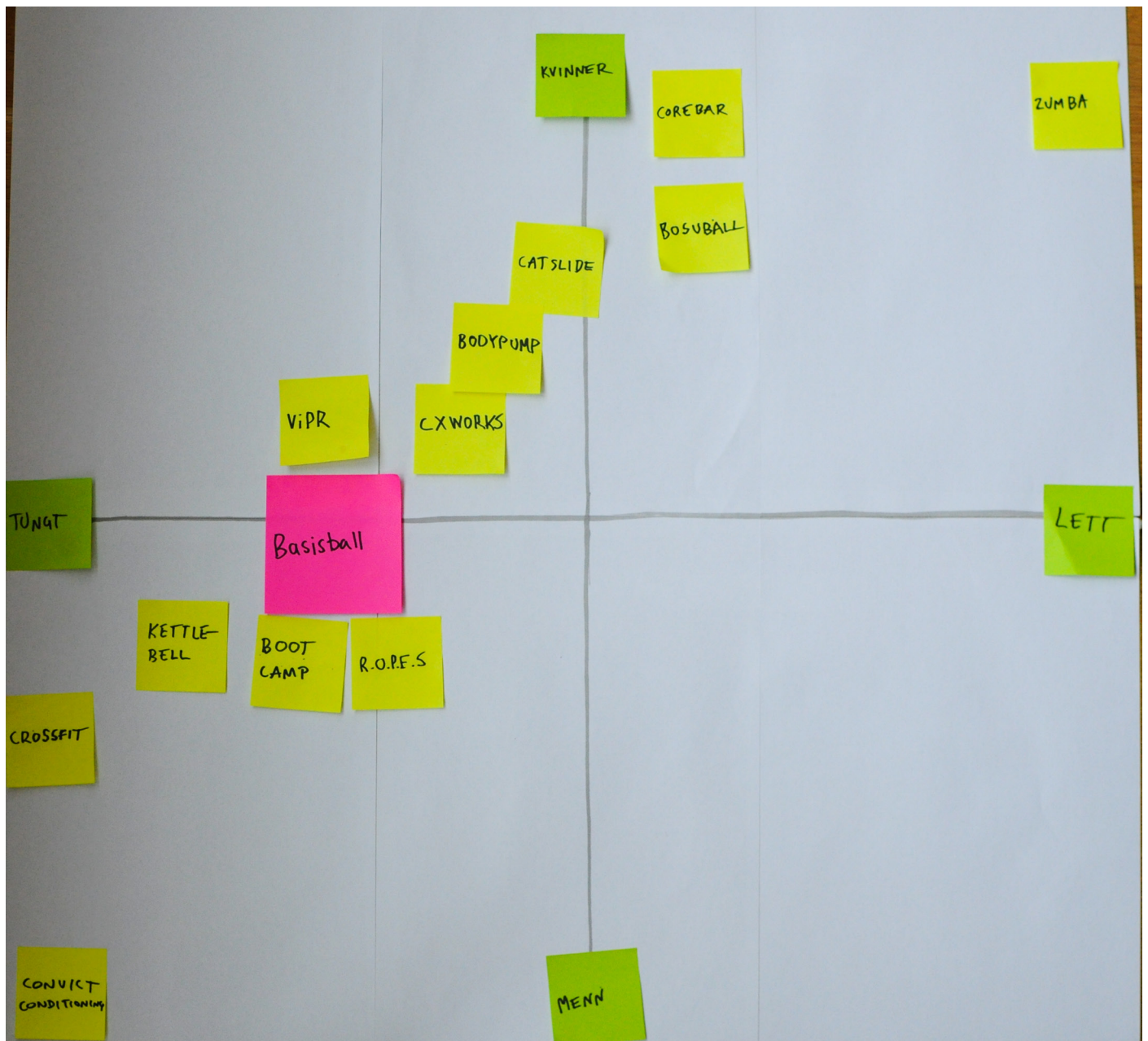


TUNGT VS LETT

KVINNER VS MENN

Sier noe om hvor tung hver økt med treningskonseptet er.

De fleste som benytter seg av dette treningskonseptet er menn/er kvinner



TUNGT VS LETT

“APPARAT” VS FUNKSJONELL

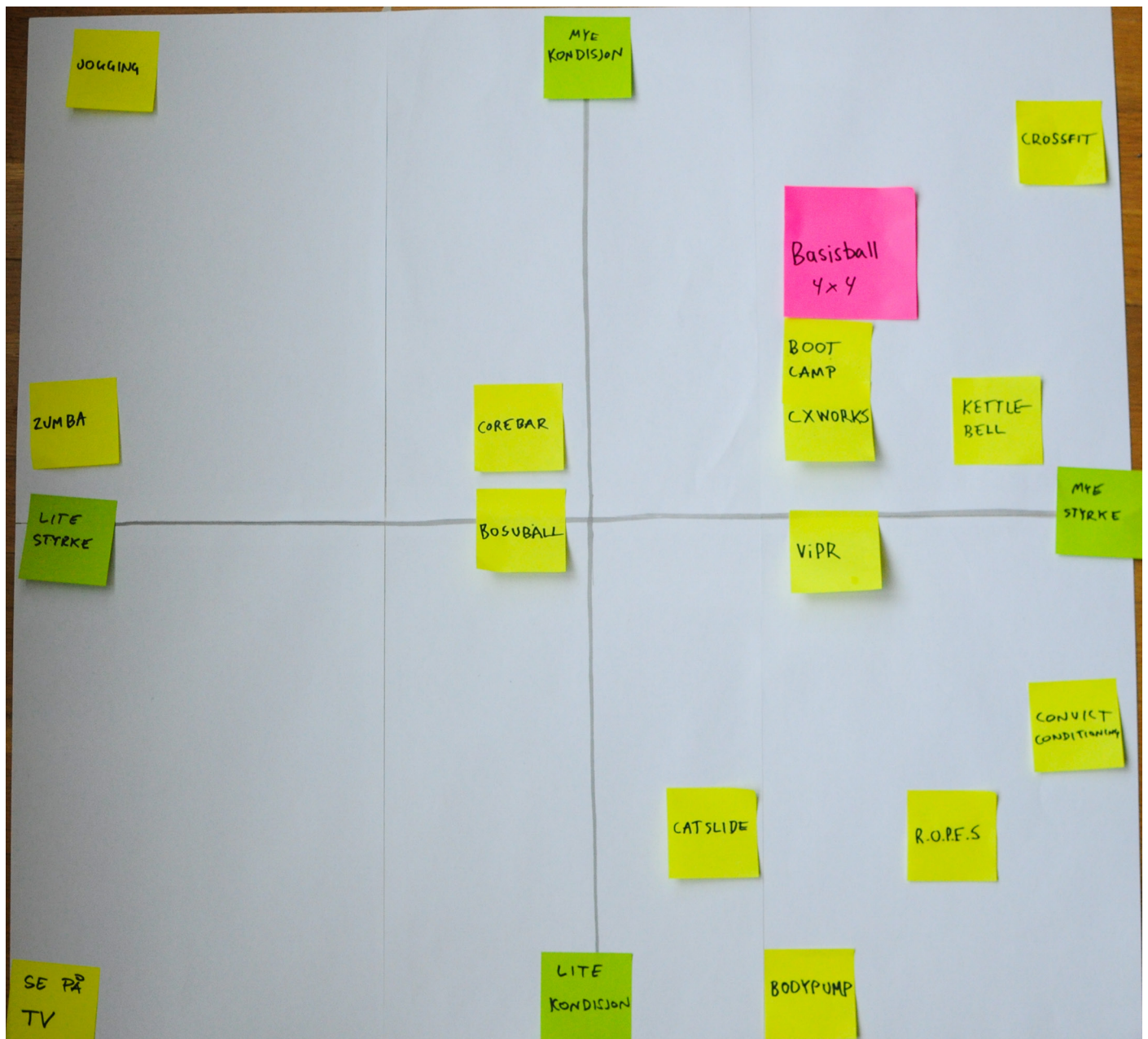
Sier noe om hvor tung hver økt med treningskonseptet er.

Funksjonell: Mye kjernemuskatur i bruk, øvelsene kan lett overføres til aktiviteter i dagliglivet. Flere muskler i bruk samtidig
«Apparat»: Konseptet innebærer i stor grad øvelser som isolerer en og en muskel



MYE KONDISJON VS
LITE KONDISJON

LITE STYRKE VS
MYE STYRKE

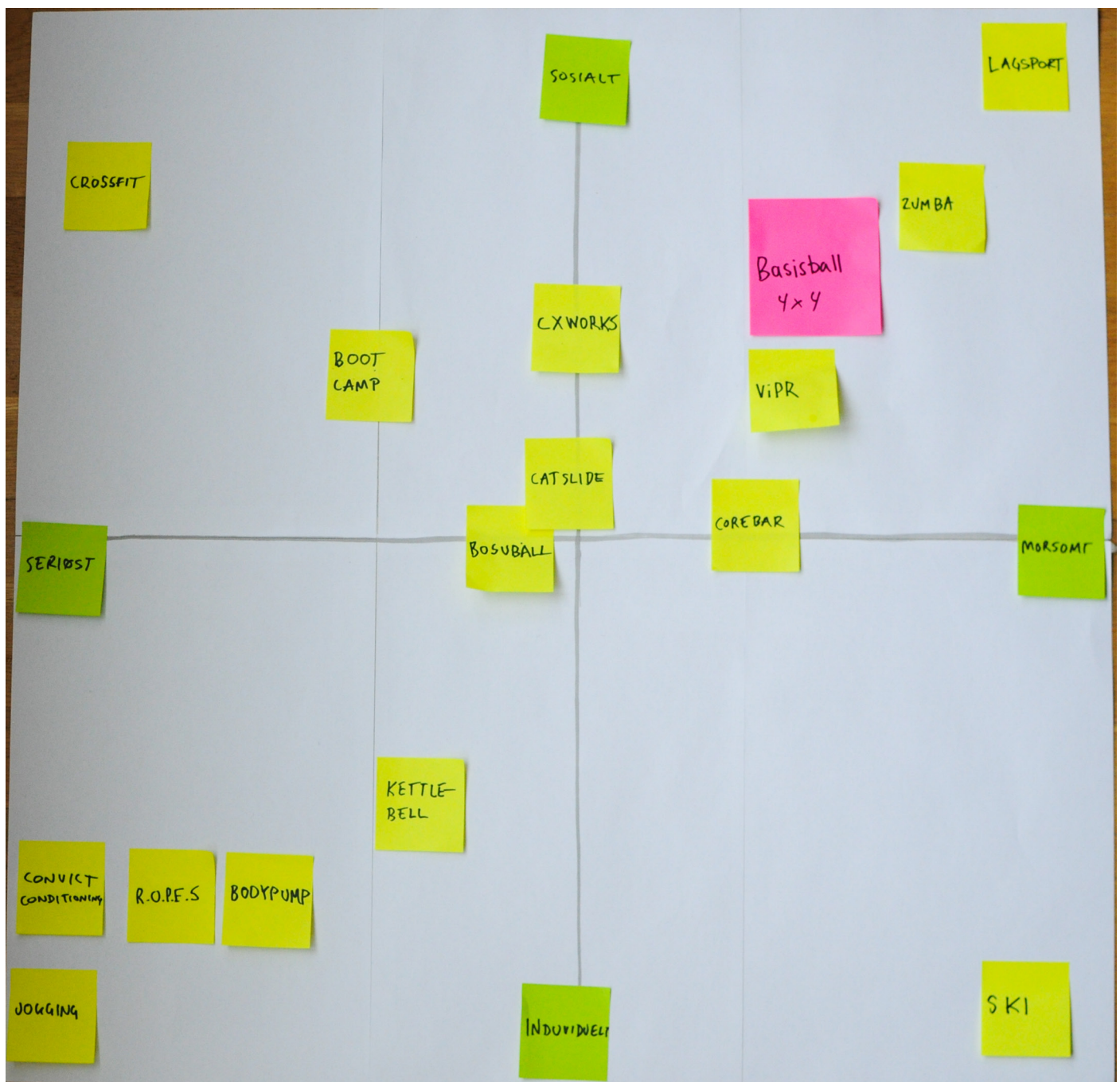


SERIØST VS MORSOMT

Morsomt: Man driver med denne aktiviteten først og fremst fordi det er gøy
Serioøst: Man er mer fokusert på treningen i seg selv og effekten av denne

SOSIALT VS INDIVIDUELT

Sosialt: Man velger aktiviteten for å treffe andre, mye parøvelser ect
Individuelt: Ingen eller lite parøvelser, man er i «sin egen boks» når man driver aktiviteten



GPS-basert app (eller annet gps-trackingutstyr) og nettside for syklister og joggere. Brukere har sin egen profil hvor all treningdata lagres.

Kartoversikt med ruter, og hvem som har syklet/løpt disse rutene raskest.

Brukere kan delta i forskjellige "challenges", f.eks. hvem løper lengst i januar?

"Bragder" vises på brukerns profil, f.eks. dersom man er på topp 10 på en sykkelrute

Man må betale for å oppdatere sin profil til premium, for å få tilgang til alle tjenester, f.eks. sortering av andre syklister etter vektclasser



Strava Run Base Mile

Challenge Ended: 01/31/2012

Run as many miles as you can in Jan

Kick off the New Year with some serious miles as you can. Put on those boots for the most dedicated competitors, so

1201
Participants63,69
Total Miles Run

Overall

I'm Following

Discussions

Final Leaderboard

Name



OVERALL LEADER

Gerry Hoyte

Harsewinkel, Nordrhein-Westfalen, Germany



Chris Mocko

San Francisco, CA



Grant Russell

Richmond, England, United Kingdom

See /run-base-mile-blast on Elliott

Geir's Profile

Following

Followers

Both Following

Activity Summary Last 4 Weeks

TOTAL ACTIVITIES

8

ACTIVITY TYPE

3 Cycling

0 Running

CALENDAR



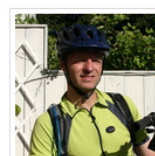
Recent Achievements

- KOM on [Bakke til Steinan \(kort versjon\)](#) (2:14) 2 months ago
- KOM on [Bakke til Steinan \(kort versjon\)](#) (2:36) 2 months ago
- 6th overall on [Bratsberg](#) (9:21) 2 months ago
- 8th overall on [Kroppanmarka-Sjetnemarka](#) (6:40) 8 days ago

Activities for Feb 6 - 12, 2012

Feb 07, 2011 - Feb 06, 2012

1.9 kilometers | 0 hours 55 minutes | 0 meters



Premium Member

Geir Skaugen

Trondheim, Sør-Trøndelag, Norway

Follow

2 COMMENTS RECEIVED

2 KUDOS RECEIVED

Following

FOLLOWERS

2

FOLLOWING

2

Side by Side Comparison

Cycling

Running



ACTIVITY

Avg Rides / Week	0	0
Avg Distance / Week	14 km	0 km
Avg Time / Week	0hr 34m	0hr 0m

VISUELL RENING

På de neste sidene vises flere skisser jeg lagde i forbindelse med utvikling av det visuelle uttrykket til Back to Start.



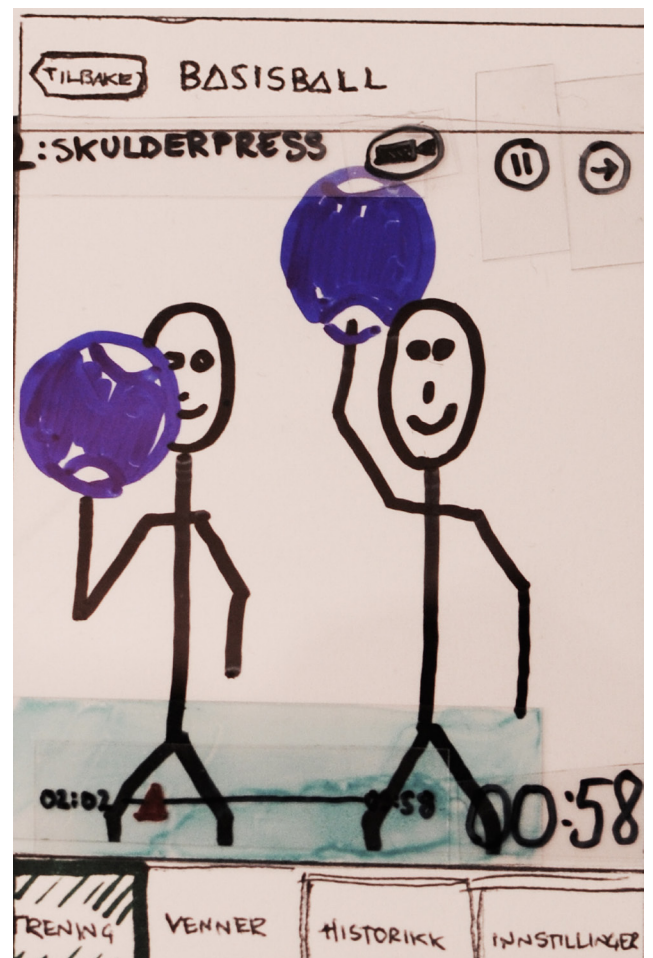
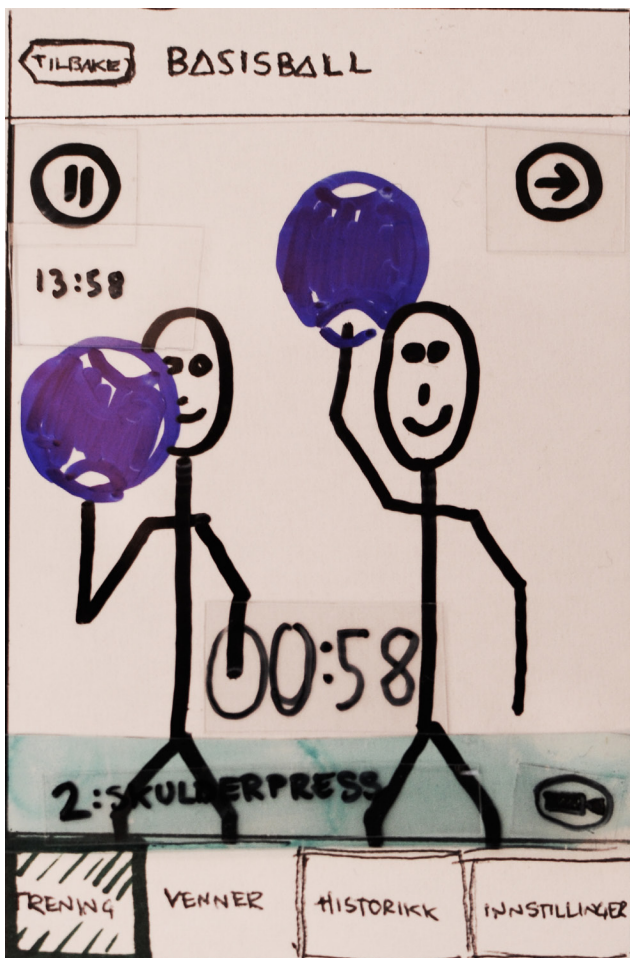
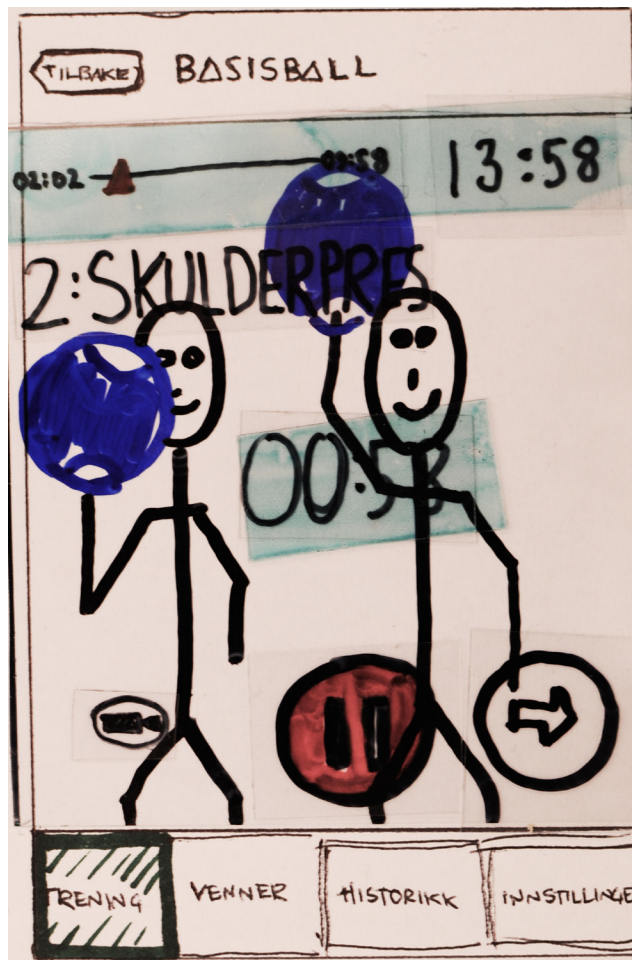
BASISBALL

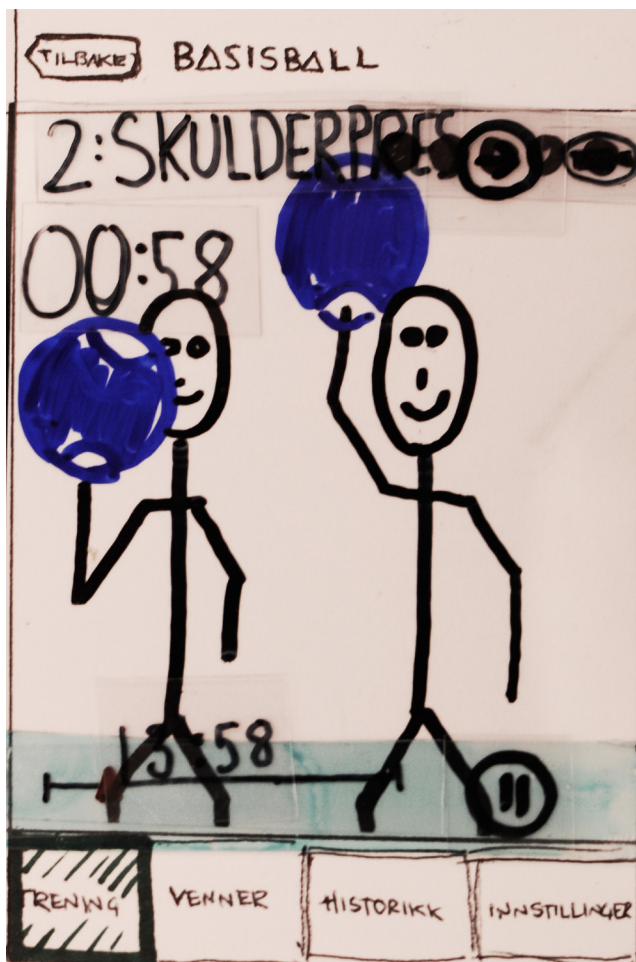


BASISBALL



BASISBALL





Her vises resultatene fra brukerinnvolveringen. Her er også kommentarer som sier hva hver enkelt testpersonene fokuserte på når de plasserte knappene.

BRUKER 1

"Hovedfokuset under treningen er på hvor mye tid som gjenstår av gjeldene øvelse. Denne burde derfor plasseres i midten med sterk kontrast til bakgrunnsbildet."

Alle knapper kan samles på en linje nederst i bildet."

BRUKER 2

"Elementene burde plasseres logisk i forhold til hverandre. Gjenstående tid av hele programmet står i relasjon til pauseknappen. På samme måte er navnet på programmet, videoknappen og gjenstående tid på gjeldene øvelse i relasjon til hverandre."

BRUKER 3

"De trykkbare knappene kan samles i høyre hjørne og være av samme størrelse."

Det er fint å se hvor langt ut i programmet man er, men det viktigste fokuset er på gjenstående tid på gjeldene øvelse."

BRUKER 4

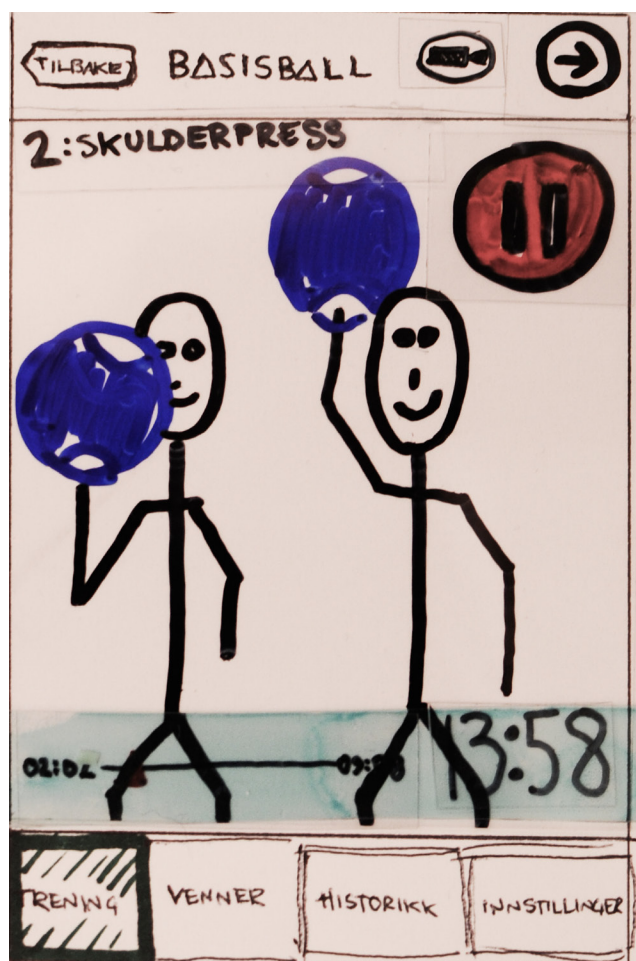
"Navnet på øvelsen burde være stort og det burde visualiseres hvor mange øvelser det er totalt i programmet."

Det er mest interessant å se hvor mye tid man har igjen av den øvelsen man er inne på. Når det gjelder gjenstående tid av hele programmet er det fint at man ser visualisert hvor langt ut i programmet man er, men man trenger kun å se nøyaktig hvor mye tid man har igjen."

BRUKER 5

"Pauseknappen må være stor og tydelig, slik at man lett treffer den når man vil ha pause. De andre knappene trenger man ikke så ofte og plasseres derfor litt utenfor bildet."

Gjenstående tid på øvelsen burde vises visuelt, gjenstående tid på hele programmet kan vises i pausen mellom to øvelser."



WORKSHOP

Resultater fra workshop rundt hva slags tilbakemelding appen kan gi etter endt treningsøkt:

Hva skal man tilby privatpersoner som vil trene med Basisball i 2013?

Steg 1 (gratis): Enkel app (som release 1?), viser tre enkle treningsprogram, kan få gjennom QR-koder

Steg 2 (ca 30 kr i APP-store): Bestem tidsforbruk og intensitet selv, samle poeng, del på Facebook, få fler øvelser jo mer du bruker appen

Steg 3 (ved kjøp av ball gjennom nettside): Velg mål for treningen og ønsket tidsforbruk (eks. 3 t i uka) og få oppfølging (i form av automatiserte tjenester på nettsiden og gjennom telefonen). Plukk og miks-funksjon.

.
. .
. .
. .

Ideer til app, mens man trener:

- Musikken dempes/endres automatisk under pauser
- Animert figur viser øvelsene i stede for bilder av person, og evt. Mulighet til å velge figur selv

Andre ideer til APP:

- Få oppgradering jo mer du bruker appen/jo mer du trener (eks. «tren 10 timer, få 5 ny øvelsen»)
- Lykkehjulet: Lykkehjul med uke styrkeøvelser, kan brukes som pauseaktivitet, 5 min styrke hver dag, forebugge skader (for bedrifter?), evt popup på mobilen («tid for 5 min pause, kamerat!snurr hjulet»)

Ideer, deling av trening på Facebook:

- Ordspill:
 - Fit for fight etter en treningsøkt med BasisBall
- Feiende flink
- Gå fra «pinglePip» til «SterkeSture»
- Lekende lett
- Tok i et tak
- «Rim» («Mari tok en BasisBalltørn, nå er hun sterk som en bjørn», «Mari var lur, hun tok med BasisBall på tun»)
- Ord på samme forbokstav som utøver (eks. Mari Mester)
- Visuelt bilde:
 - klatre opp en fjelltopp
 - løfte en bil

-singel -> grus -> småstein -> kampestein...

-bli en huleboer (back to basic)

-Bilde som blir fullere per økt

-«Hangman»: en ny bokstav per gjennomførte treningsøkt, gjett ordet, få belønning

-Reward

-gull, sølv, bronse

-ny level, by farge

-Ny «level» (kan bestemmes av «poengsum»=ant. minXintensitetXvekt på ballen)

Andre ideer til Facebook-side:

-Verv en venn, få t-skjorte e.l.

-Send en øvelse/program til en venn

-Send inn eget rim

-Gi bort level

-Gi bort video

-Bidra med nye øvelser selv

PROFILEN FRA ANTI

De neste sidene viser de viktigste utdragene fra
Anti sitt første utkast til visuell profil for Back to Start.



AVANT GARDE
BOLD

**ABCDEFGH
abcde123**

**Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipisicing elit, sed
do eiusmod tempor incididunt
ut labore et dolore magna
aliqua. Ut enim ad minim
veniam, quis nostrud exerc
itation ullamco laboris nisi
utmodo consequat.**

APERCU
LIGHT

ABCDEFGH
abcde123

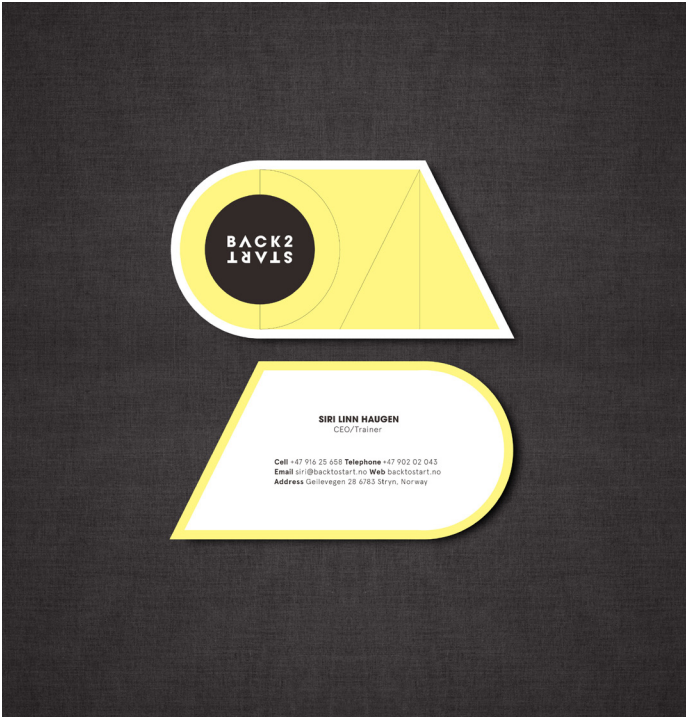
Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipisicing elit, sed
do eiusmod tempor incididunt ut
labore et dolore magna aliqua.
Ut enim ad minim veniam, quis
nostrud exercitation ullamco
laboris nisi ut aliquip ex ea
commodo consequat.



BACK TO START



VISUELL PROFIL

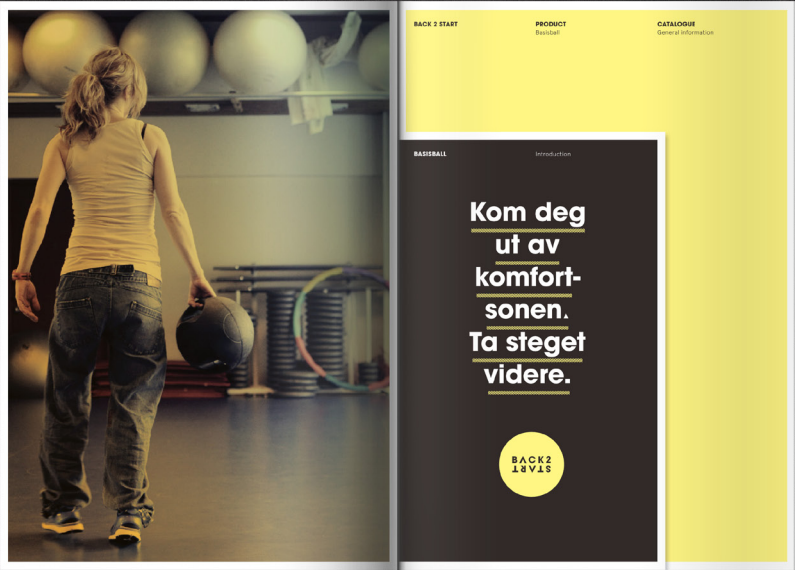


BACK TO START



VISUELL PROFIL

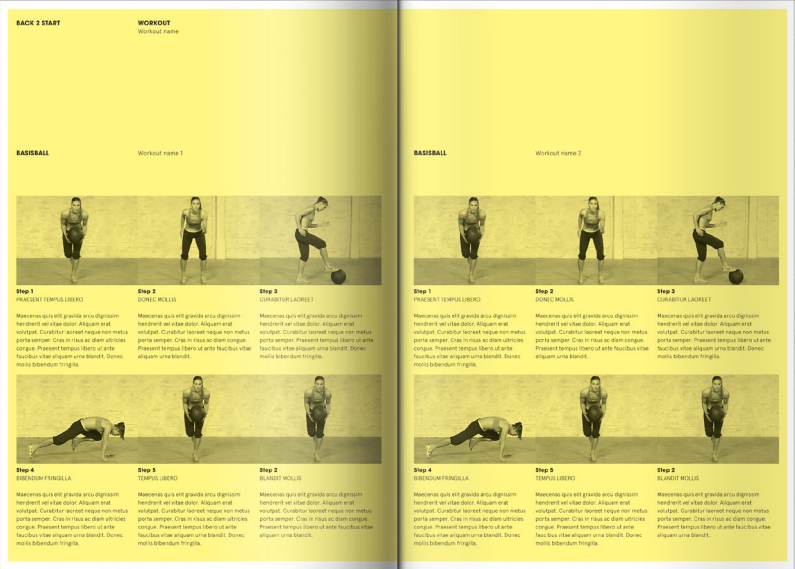




BACK TO START



VISUELL PROFIL



BACK TO START



VISUELL PROFIL



BACK TO START



VISUELL PROFIL



BACK TO START



VISUELL PROFIL



BACK TO START



VISUELL PROFIL



BACK TO START



VISUELL PROFIL

