

Type : Essay  
Naam : Cherish Mahadew  
Groepspartner: Mark v/d Laan  
Groep : 1137

### ***Fitnesshulp***

In het begin, toen we het idee van het project uitgelegd kregen, leek het me erg leuk hier aan te beginnen. Elke week moest er wat gebeuren en zo werd langzamerhand het hele project opgebouwd.

#### **Week1**

De eerste week moest er een idee en een titel naar voren komen. Eerst kwamen we op het idee om een applicatie van Ajax te maken. Met een overzicht van de eredivisie wedstrijden. Helaas kwamen we er al gauw achter dat het beeldmateriaal van alle wedstrijden moeilijk te verkrijgen was en dat we het onszelf uiteindelijk te moeilijk zouden maken. Vervolgens zijn we op het idee gekomen van fitnesshulp. Het is opzicht een zeer handige applicatie, omdat het vooral beginners op pad kan helpen. Er zijn altijd wel mensen die willen beginnen met het trainen van hun lichaam. Ze weten echter niet hoe ze moeten beginnen en waar ze op kunnen letten. Het helpt je dus met fitness, vandaar de titel Fitnesshulp. Week 1 kwamen we dus uiteindelijk met de het volgende concept:

#### **“Synopsis**

Ons interactieve multimedia project vormt een simpel overzicht voor de beginnende sporter.

In het begin kun je kiezen wat je hoofddoel is. Dit kan het verbeteren van je conditie, vetverbranding of het kweken van spiermassa zijn.

Bij elk doel staan een aantal kant en klare trainschema's die de persoon eventueel zou kunnen volgen. Als je kiest voor conditie, zie je verschillende cardio apparaten die zouden kunnen helpen.

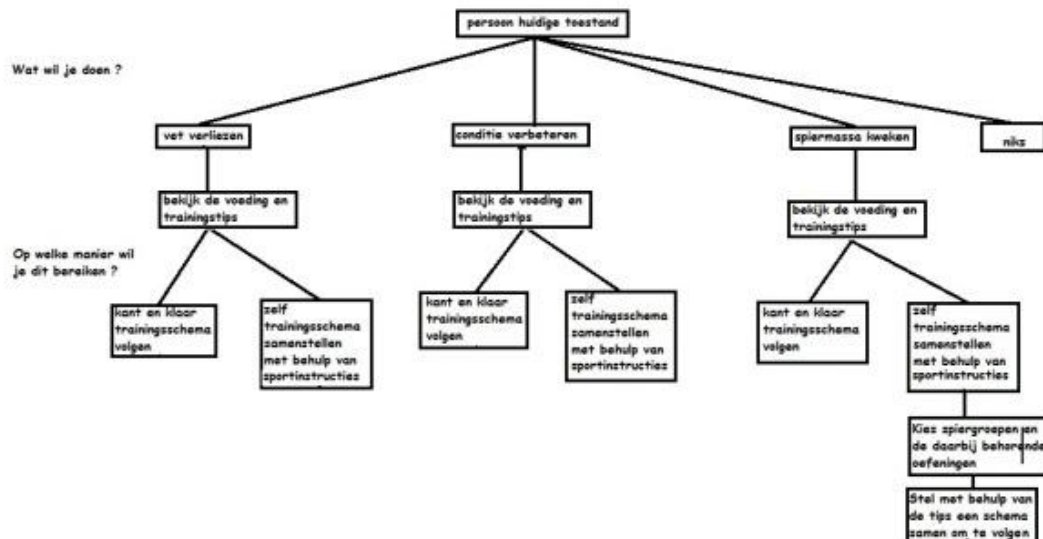
Kies je voor vetverbranding dan krijg je ook cardio oefeningen, maar ook krachtoefeningen, om geen spiermassa kwijt te raken. Indien men spiermassa wilt gaan kweken, dan kun je per lichaamsgroep de apparaten en de oefeningen die je hiervoor kunt doen bekijken met hoogst waarschijnlijk een video.

#### **Plan van aanpak**

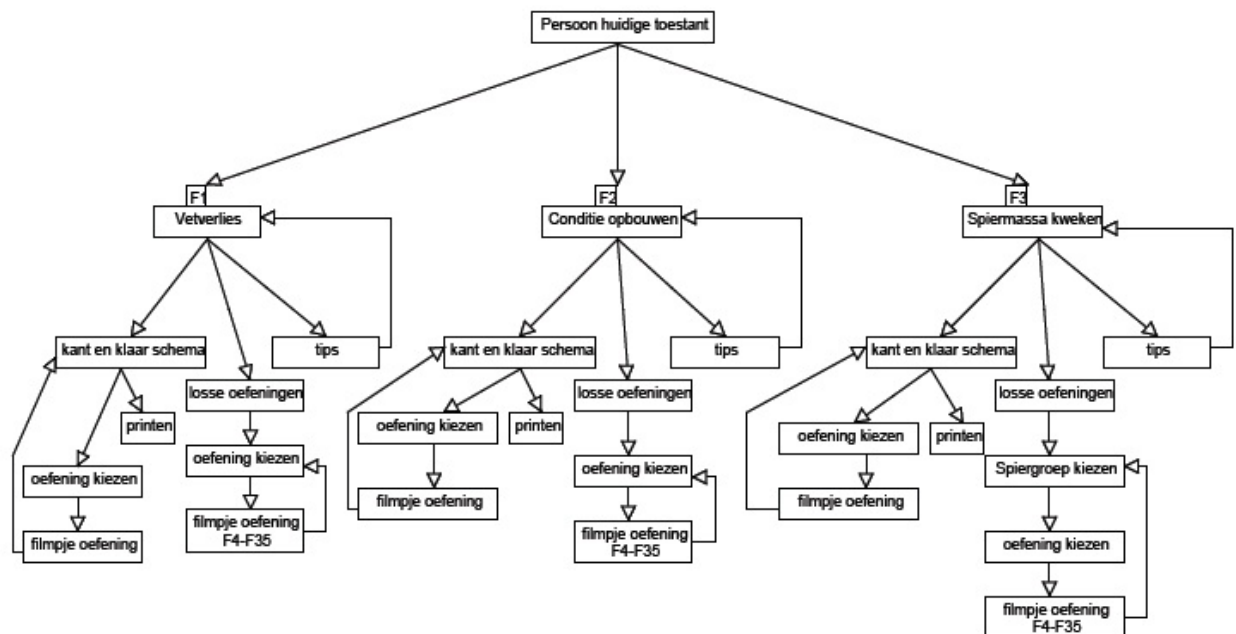
Wij gaan extra informatie zoeken over de 3 opties die men kan kiezen. Verder gaan we bepalen wat voor een structuur de interactieve video krijgt en deze uiteraard maken met de benodigde instructie filmpjes die wij gaan selecteren.”

#### **Week 2**

Voor deze week moest er een storygraph en een aantal scenario's maken. De storygraph was opzicht wel simpel te maken vonden we. We hebben een simpele versie van de graph gemaakt en deze hebben we uiteindelijk ook gepresenteerd.



Voor de scenario's leek het mij interessant om dit in de vorm van recensies te doen. Ik kwam op dit idee, omdat reclames het vaak ook zo aanpakken en omdat er in veel forums ook door middel van recensies over fitness gesproken wordt. Na het college heb ik met het commentaar dat wij en anderen hebben meegekregen een 2<sup>e</sup> versie van de storygraph gemaakt. Deze is naar mijn idee ook wat completer.



### Week3

Deze week moesten we eigenlijk de meeste voorbereidingen treffen voor het project zelf. Het bij elkaar halen van alle informatie en materiaal voor de applicatie. Hierin hebben we de schema's bij elkaar gezocht en de videos die erbij horen. Het was best veel werk die week, maar dat komt omdat we een applicatie hebben gekozen die inhoudelijk best wel groot is. Dit was echter niet echt een probleem, omdat we allebei dit onderwerp wel interessant vinden. We hebben nu de clips van

youtube gevonden voor de applicatie en de trailer. Ook moesten we een schema bijhouden van wanneer we wat hebben gedaan. Deze zal ik aan het eind van het verslag wel erbij zetten.

| Applicatie videos        |                                                                                                       |     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vet verliezen            | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=mMX9ULQIS0s">http://www.youtube.com/watch?v=mMX9ULQIS0s</a>   | F1  |
| Conditie opbouwen        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=8GALtp-tM_s">http://www.youtube.com/watch?v=8GALtp-tM_s</a>   | F2  |
| Spiermassa               | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=3owCk2Q4ggM">http://www.youtube.com/watch?v=3owCk2Q4ggM</a>   | F3  |
|                          |                                                                                                       |     |
| Bench press              | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=yUjQ7z88c">http://www.youtube.com/watch?v=yUjQ7z88c</a>       | F4  |
| Close-grip bench press   | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=2p42dInz4o">http://www.youtube.com/watch?v=2p42dInz4o</a>     | F5  |
| Incline bench press      | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=sdynokEicpU">http://www.youtube.com/watch?v=sdynokEicpU</a>   | F6  |
| Dumbbell flies           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=6ozdVDA78K0">http://www.youtube.com/watch?v=6ozdVDA78K0</a>   | F7  |
| Skull crushers           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=d_KZxY_QcM">http://www.youtube.com/watch?v=d_KZxY_QcM</a>     | F8  |
| Tricep extensions        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Yf_UATN5oc">http://www.youtube.com/watch?v=Yf_UATN5oc</a>     | F9  |
| Front dumbbell raise     | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Z2B1Ae5n9DM">http://www.youtube.com/watch?v=Z2B1Ae5n9DM</a>   | F10 |
| Side dumbbell raise      | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=kDqkK1ZE8o">http://www.youtube.com/watch?v=kDqkK1ZE8o</a>     | F11 |
|                          |                                                                                                       |     |
| Barbell curls            | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vbPW7T3gh8E">http://www.youtube.com/watch?v=vbPW7T3gh8E</a>   | F12 |
| Concentration curls      | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=MM1R6n6u6U">http://www.youtube.com/watch?v=MM1R6n6u6U</a>     | F13 |
| pullups to failure       | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=y_G_e7LPCl">http://www.youtube.com/watch?v=y_G_e7LPCl</a>     | F14 |
| Lat pulls                | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=j8De6Z3GCl">http://www.youtube.com/watch?v=j8De6Z3GCl</a>     | F15 |
| Bent-over Rows           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=pYcpY2QaE8">http://www.youtube.com/watch?v=pYcpY2QaE8</a>     | F16 |
| Wrist curls              | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=8frovI-2nc">http://www.youtube.com/watch?v=8frovI-2nc</a>     | F17 |
| Barbell shrugs           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=PCllp8mCda">http://www.youtube.com/watch?v=PCllp8mCda</a>     | F18 |
| Cal raise machine shrugs | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=X1MNCAR3ARw">http://www.youtube.com/watch?v=X1MNCAR3ARw</a>   | F19 |
|                          |                                                                                                       |     |
| Squats                   | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=dxkx1PErG">http://www.youtube.com/watch?v=dxkx1PErG</a>       | F20 |
| Barbell deadlifts        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=slqnduP6ICU">http://www.youtube.com/watch?v=slqnduP6ICU</a>   | F21 |
| Leg press                | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=I2xyV7WMPJQ">http://www.youtube.com/watch?v=I2xyV7WMPJQ</a>   | F22 |
| Leg extensions           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Yvv8VpG6Lg">http://www.youtube.com/watch?v=Yvv8VpG6Lg</a>     | F23 |
| Cal raises               | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=ic3hLpXtFA">http://www.youtube.com/watch?v=ic3hLpXtFA</a>     | F24 |
| Barbell lunges           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=-jRiYew_TQ">http://www.youtube.com/watch?v=-jRiYew_TQ</a>     | F25 |
| sets Farmer's walk       | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=IK7QeYngWuo">http://www.youtube.com/watch?v=IK7QeYngWuo</a>   | F26 |
|                          |                                                                                                       |     |
| Cardio warming up        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=35wNkKxvTc">http://www.youtube.com/watch?v=35wNkKxvTc</a>     | F27 |
| Mountain climbing        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Kl8u28Pam4">http://www.youtube.com/watch?v=Kl8u28Pam4</a>     | F28 |
| Steam engine             | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=5A2z0HraA">http://www.youtube.com/watch?v=5A2z0HraA</a>       | F29 |
| Kickbox cardio           | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=ZIX_Gy4HP2E">http://www.youtube.com/watch?v=ZIX_Gy4HP2E</a>   | F30 |
| use of treadmill         | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=wmluFuNKLie4">http://www.youtube.com/watch?v=wmluFuNKLie4</a> | F31 |
| Jogging help             | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=QXpCqgBw4">http://www.youtube.com/watch?v=QXpCqgBw4</a>       | F32 |
| cardio cycle help        | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=czhDuqoTtHs">http://www.youtube.com/watch?v=czhDuqoTtHs</a>   | F33 |
| Rowing technique         | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=eqVmMg7FdAA">http://www.youtube.com/watch?v=eqVmMg7FdAA</a>   | F34 |
| Abs exercises            | <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vkKVCZe474">http://www.youtube.com/watch?v=vkKVCZe474</a>     | F35 |

## Week4

De laatste week waarin de trailer en de applicatie af moeten zijn. Naar mijn idee mocht dit wel over 2 weken verspreid worden. De applicatie nam toch meer tijd in beslag dan verwacht. Vooral het werken met al die links was lastig. Het samenstellen van de trailer duurde voor mij ook wat langer. Ik had namelijk nog nooit zoiets gedaan. Uiteindelijk is het toch gelukt. En ik mag niet klagen over het resultaat, al zeg ik het zelf. De trailer is met windows movie maker gemaakt. En als laatste de essay over alles dat we hebben gedaan. Dat was ook geen enkel probleem. Ik vond het een zeer interessant en leuk project. Misschien zou het uitleggen van ximpel wat uitgebreider mogen. Voor mensen die helemaal geen ervaring op dit gebied hebben vormt dit namelijk nogal wat problemen.

Vond het een zeer leuk vak. Mocht van mij wel nog uitgebreider met meer projecten eventueel (uiteraard ook hogere studielasten). Maar zeer leuk om aan te werken. Niet saai en niet vervelend om aan school te moeten zitten bij dit vak. Heb ook veel geleerd en ik hoop dat er vaker van dit soort creatieve vakken zullen zijn.