

Lagom

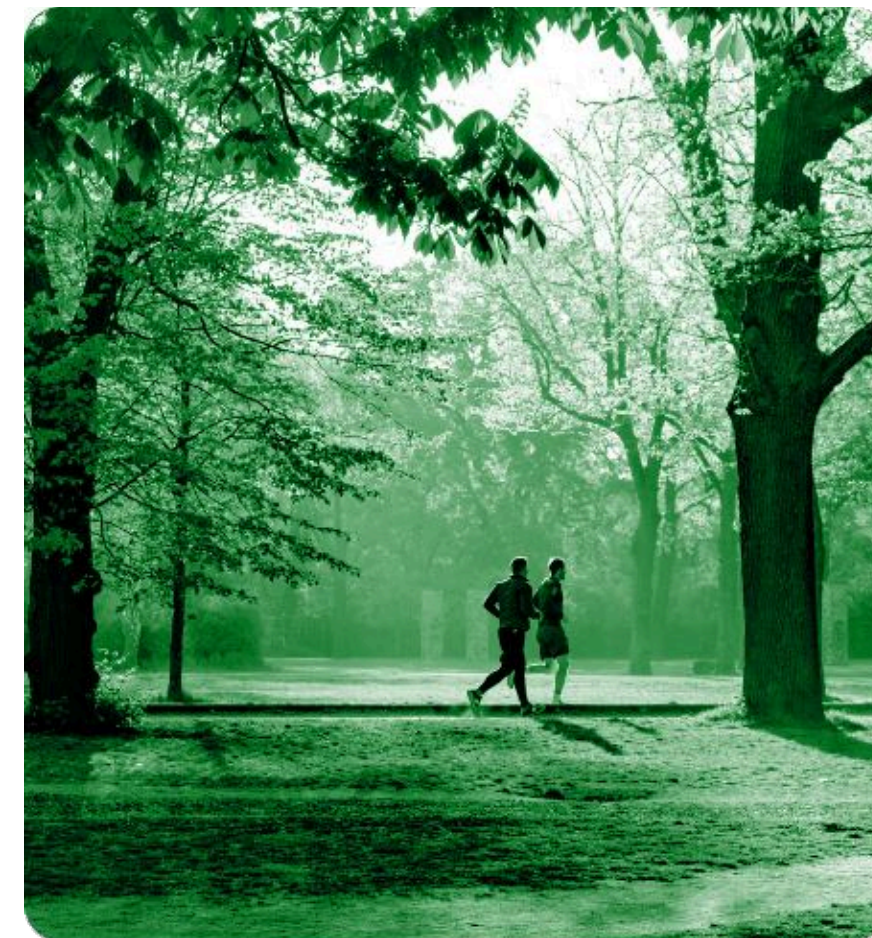
UX Case Study

2026



Lagom je aplikace, která tě rozhýbe.

Je to empatický společník do kapsy,
který motivuje k pohybu, pomáhá lépe
vnímat zdraví a inspiruje k pobytu
v přírodě a na čerstvém vzduchu.



Lagom

(adv.) | Swedish | [ˈlɑːɡɔm]

Not too little, not too much. Just Right.

Úvod a kontext

O čem je můj projekt?

Lagom je mobilní aplikace, která motivuje k pravidelnému zdravému pohybu skrze personalizovanou inspiraci na nové trasy. Zároveň informuje uživatele o denních statistikách, které vysvětluje tak, aby jim uživatel dobře rozuměl.



LAGOM

Proč jsem si vybrala toto téma?

Používám více různých aplikací pro zaznamenávání aktivit, pro kontrolu zdravotních statistik nebo pro inspiraci. Chyběla mi aplikace, kde bude vše spojené v jednom a zároveň se dozvím se i něco nového.



Co je cílem projektu?

Cílem je překlenout mezeru mezi čistě výkonnostními trackery a potřebou uživatelů po smysluplném odpočinku v přírodě. Aplikace neukazuje pouze čísla, ale dává je do kontextu s duševním zdravím a aktuálními podmínkami.



Časová osa projektu



Listopad 2025

Analýza a strategie

Hlubkové rozhovory
Problem statemets
Definice uživatele (Persona)



Leden 2026

Testování a ladění

Uživatelské testování
Oprava chyb v návrhu
Dokončení projektu



Říjen 2025

Průzkum

Rešerše dobrého a špatného UX
Analýza konkurenčního prostředí
Stanovení cílů projektu

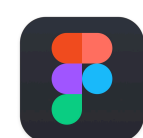


Prosinec 2025

Návrh řešení

Náčrtky a Wireframy
Vizuální styl a Moodboard
Prototyp aplikace

Použité nástroje:



Figma



Google Docs



Google Forms



Zoom



Procreate

Shrnutí konkurence

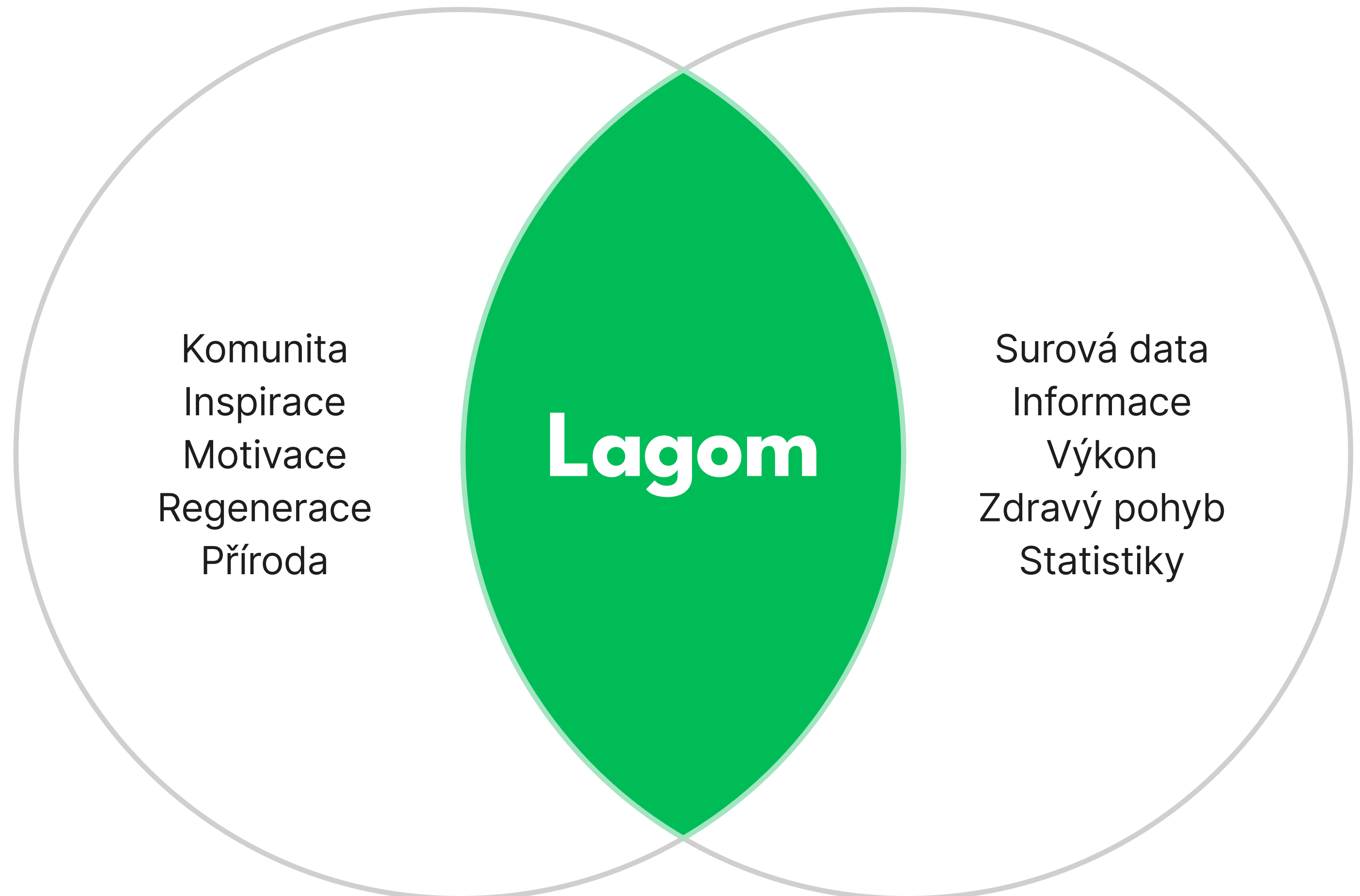
Co funguje a co chybí v aplikacích zaměřených na zdraví a pohyb?

Co funguje:

vysoká míra personalizace,
komunitní fungování, validace
odpočinku, mindfulness v pohybu

Nedostatky:

přílišný tlak na výkon, hodně dat a
málo vysvětlivek, riziko přetížení,
emoční slepota, absence „offline“
filozofie



Hlubkové rozhovory

V rámci hlubkových rozhovorů jsem se telefonicky spojila se 3 vybranými respondenty. Cílem bylo identifikovat hlavní problémy, se kterými se potýkají při snaze o smysluplný odpočinek venku. Níže najdete vzorové otázky z našeho scénáře.

Jak vypadá tvoje běžná týdenní rutina pohybu nebo pobytu venku?

Jak se cítíš, když trávíš čas venku nebo když se hýbeš? Co pro tebe tato aktivita znamená?

Kdy jsi byla naposledy venku a co jsi tam dělala? Můžeš mi popsat celý průběh té aktivity?

Co tě v tu chvíli motivovalo jít ven?

Jak ses cítila během aktivity a jak se změnily tvoje pocity po jejím dokončení – psychicky i fyzicky?

Které metriky si v aplikaci prohlížíš nejčastěji a proč právě ty?

Používáš nějaké výzvy, odznaky nebo jiné herní prvky? Jak na tebe působí?

Kdy se ti stává, že máš chuť jít ven, ale nakonec z toho sejde? Co tě odradí nejčastěji?

Co by ti reálně usnadnilo chodit ven častěji nebo pravidelněji?

Jak na tebe působí sledování ostatních – motivuje tě to, inspiruje, nebo srovnáváš?



Klíčové poznatky z rozhovorů

- Hlavním přínosem aktivit venku je pro uživatele „vypnutí hlavy“, relaxace po práci a čerpání nové energie, nikoliv jen fyzický trénink.
- Uživatelé sice sledují statistiky (tempo, tep, kroky), ale často jim chybí hlubší vysvětlení, jak tyto údaje souvisí s jejich aktuální únavou nebo kondicí.
- Sledování výkonnějších přátel v komunitních aplikacích vyvolává u uživatelů občas pocity frustrace v období, kdy sami nemohou být aktivní.
- Špatné počasí dramaticky snižuje chuť vyrazit ven, a to i u lidí, kteří mají k pohybu jinak velmi kladný vztah.
- Častým spouštěčem aktivity je vnější závazek – ať už jde o venčení psa, slib daný druhé osobě nebo plánovaný závod.
- Spontánní objevování nových cest v lese s sebou nese riziko „zabloudění“ a nejistoty, což narušuje kýžený pocit klidu a relaxace.
- Uživatelé vnímají negativně, když aplikace neustále podsouvají prémiové funkce nebo reklamy, a často si vystačí se základními verzemi bez placení.



“Je to pro mě relax – vypnu hlavu
po celém pracovním týdnu
a prostě jdu.”

Karolína



“Nejlépe mi je po doběhu — mám
radost, že jsem se překonal,
šel ven a zatrénoval.”

Albert



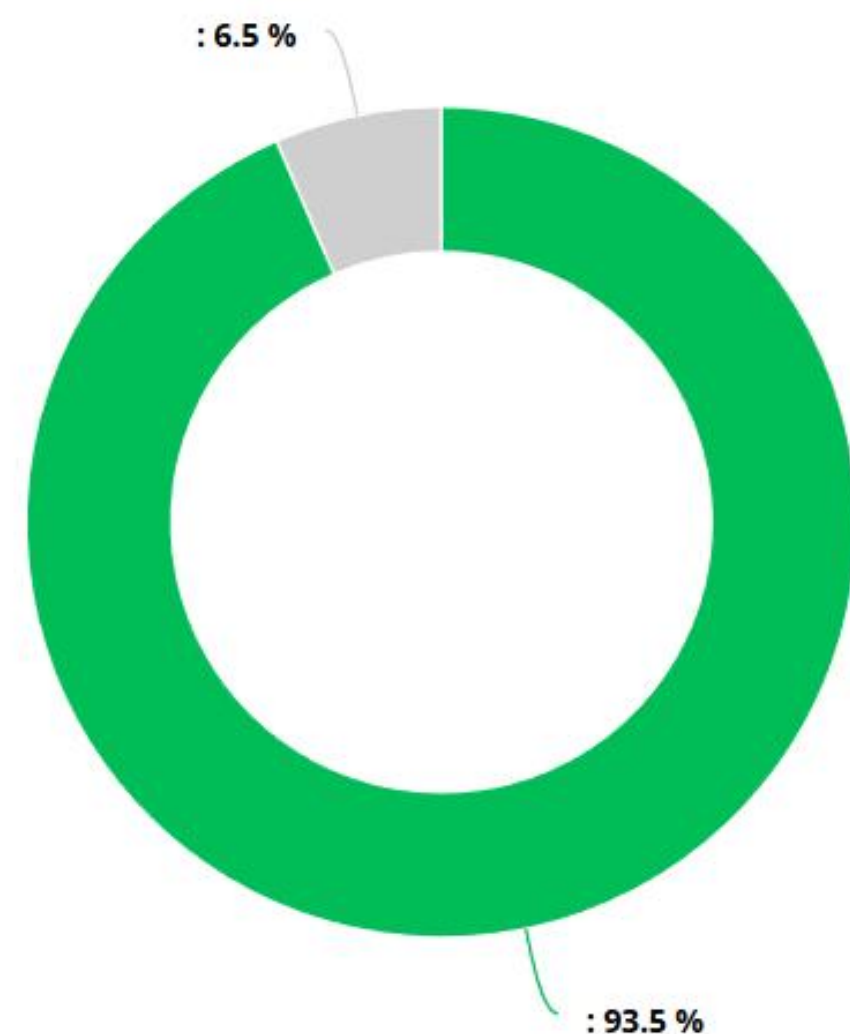
“Před aktivitou stres, po ní čistá
hlava. Šla jsem si pohodičku
a přesně to jsem potřebovala.”

Jana

Kvantitativní průzkum (Dotazník)

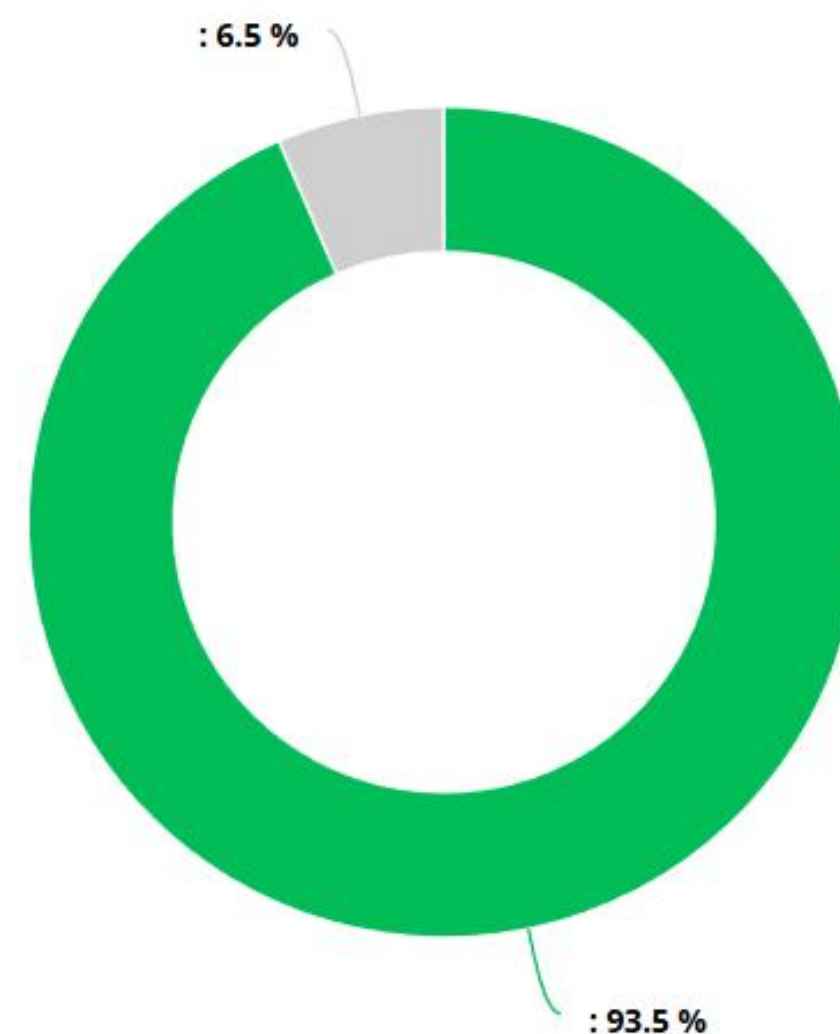
30+ respondentů

Je pro vás při pohybu důležitější váš subjektivní pocit a vyčištění hlavy nebo překonávání osobních rekordů?



- Subjektivní pocit a vyčištění hlavy
- Překonávání osobních rekordů

Motivovalo by vás k aktivitě více, kdyby vám aplikace doporučila konkrétní typ pohybu nebo například i trasu podle aktuálního počasí?



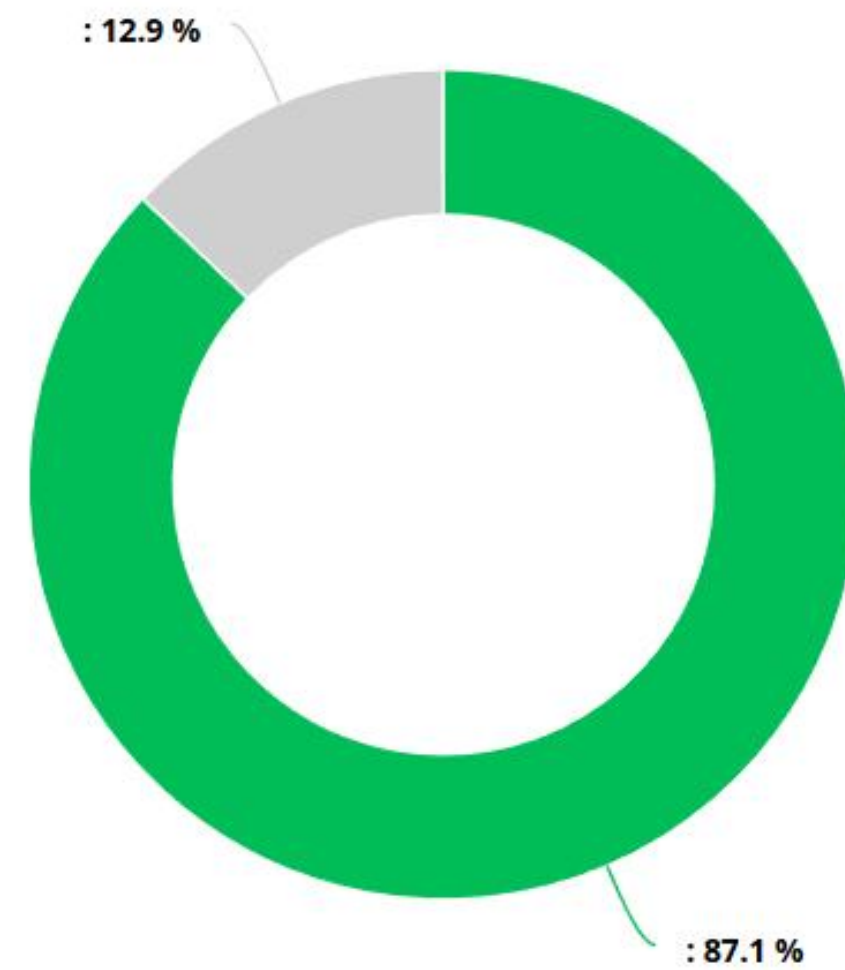
- Spíše ano
- Spíše ne

Cítíte se někdy zahlceni nebo demotivováni příliš složitými grafy a statistikami v jiných fitness aplikacích?



- Spíše ano
- Spíše ne

Zajímáte se o to, jak konkrétní aktivity (např. chůze v lese) reálně ovlivňují vaši psychickou pohodu a regeneraci?



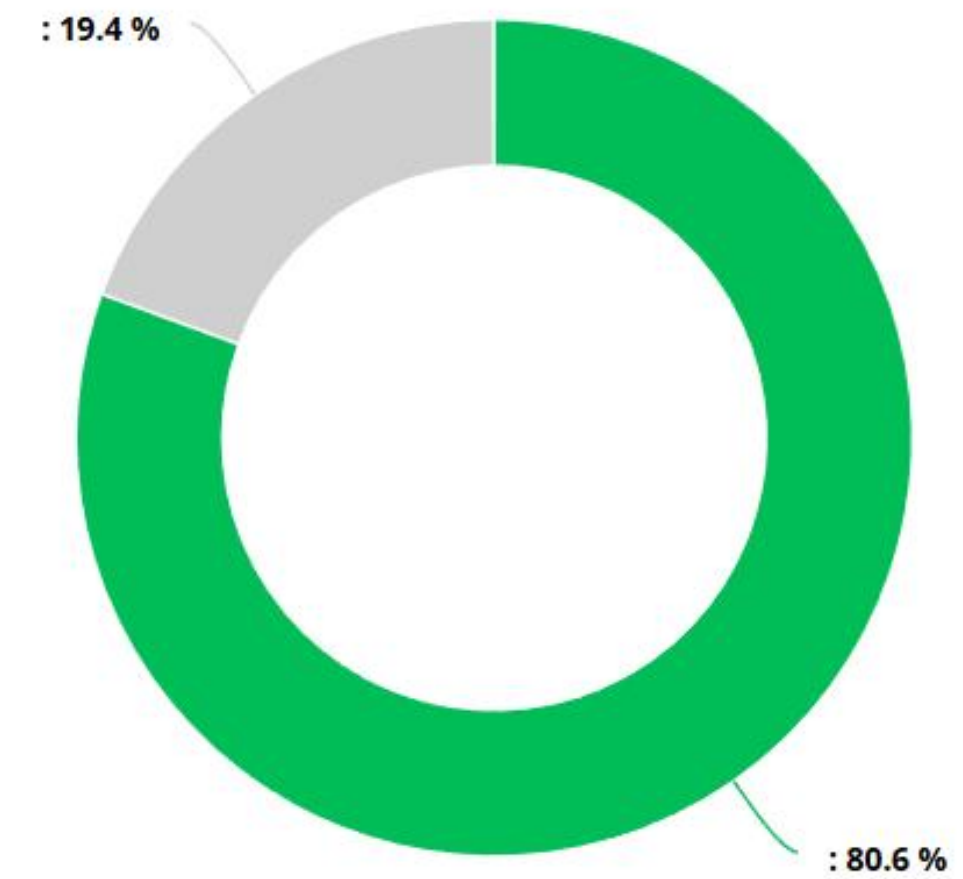
● Ano
● Ne

Sdílíte své sportovní úspěchy rádi s komunitou nebo přáteli?



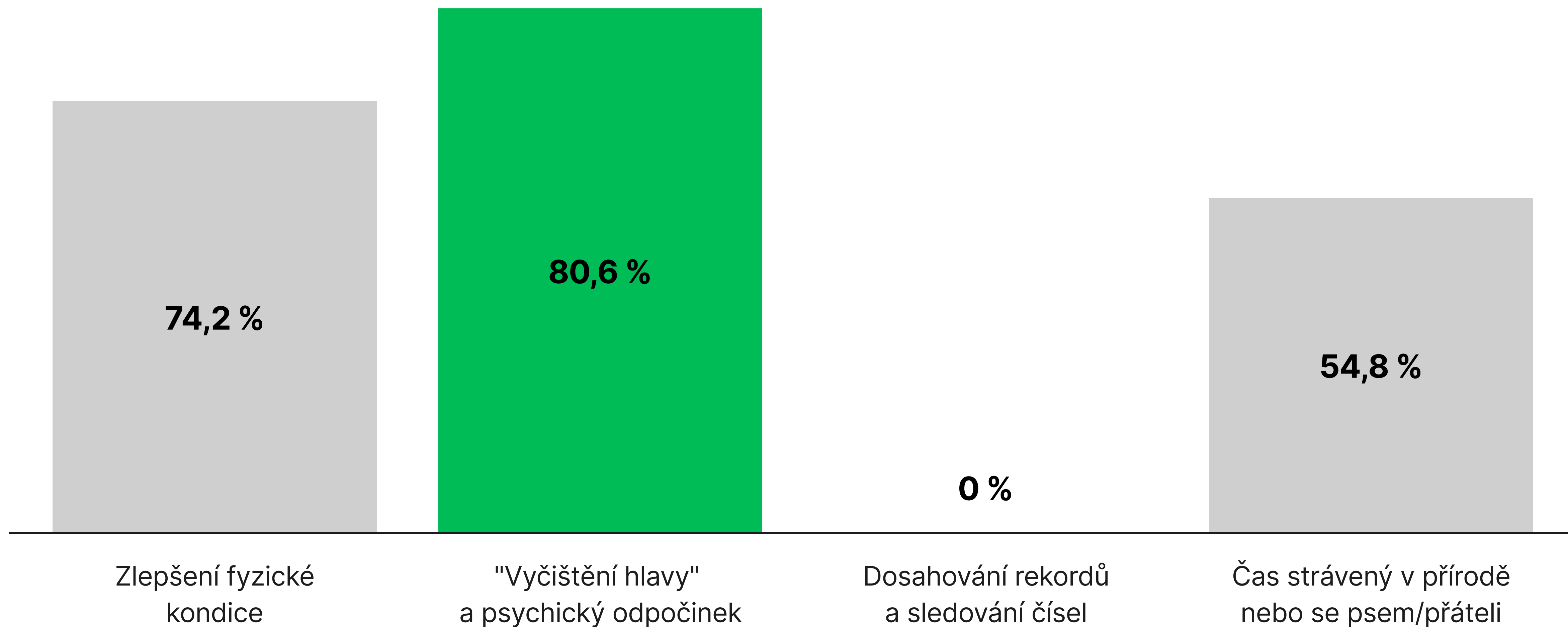
● Spíše ano
● Ne

Stalo se vám někdy, že jste nešli cvičit jen proto, že jste si zapomněli hodinky nebo telefon a aktivita by se vám "nezapočítala"?

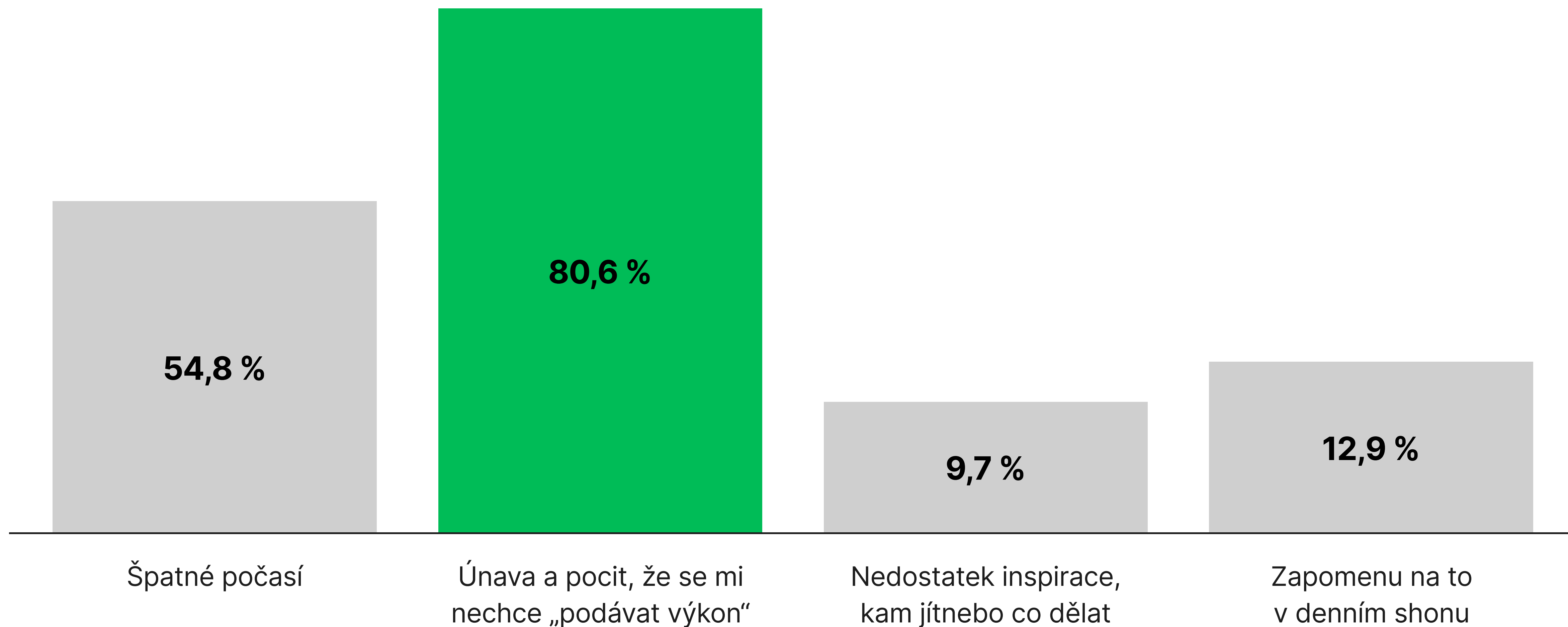


● Ne
● Ano

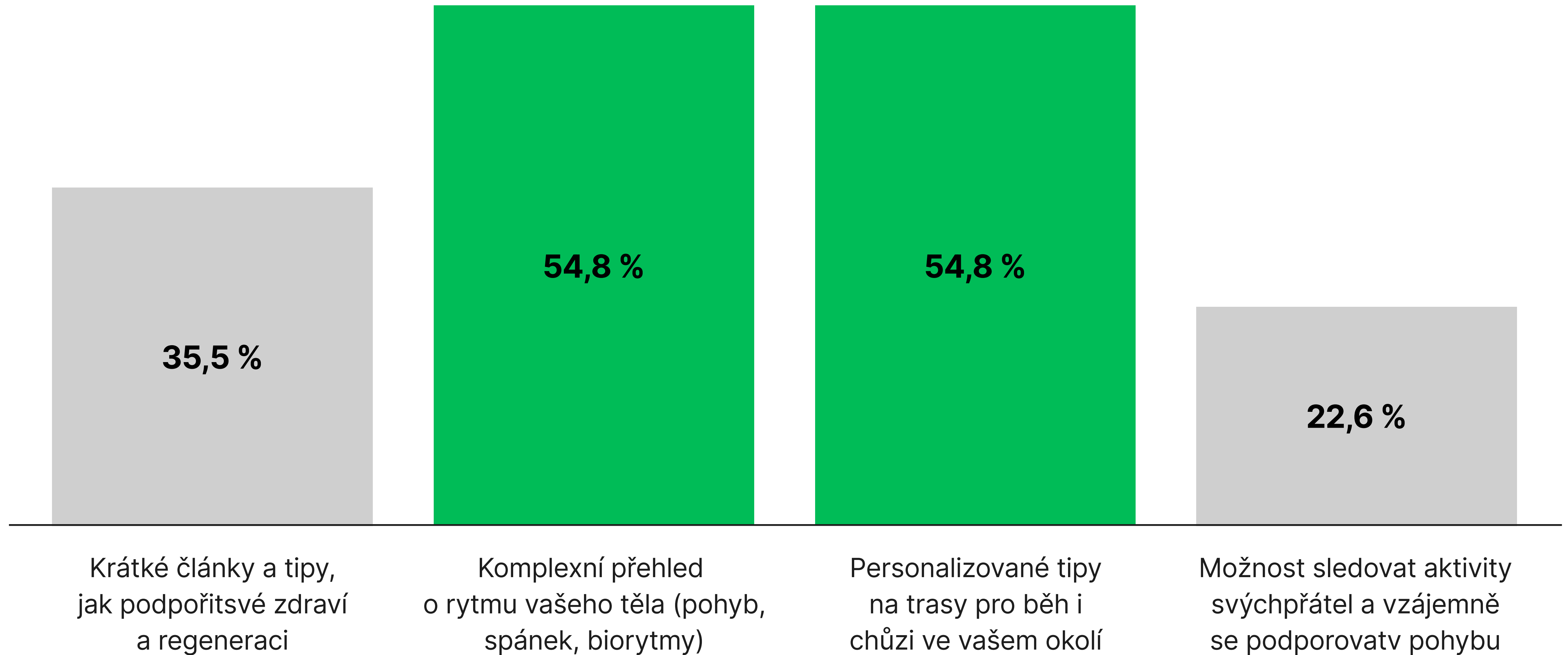
Co je pro vás HLAVNÍM důvodem, proč jdete ven za pohybem? (možnost vybrat 2)



Co vás nejčastěji odradí od toho, abyste šli ven sportovat? (možnost vybrat 2)



Která z těchto funkcí by pro vás byla v aplikaci nejužitečnější? (možnost vybrat 2)



User Persona

Na základě dat nasbíraných z rozhovorů a průzkumu jsem vytvořila personu, která představuje ideálního uživatele aplikace. Persona mi pomohla dojít k lepším řešením, protože mi poskytla hluboké porozumění uživatelským cílům, frustracím a celkové osobnosti.

Anna Pacerová

Identita persony

- Věk: 32 let
- Pozice: Administrativní pracovnice
- Společnost: Kancelářská práce

Zázemí

- Stav: Žije v partnerském vztahu
- Majitelka psa
- Třída: Střední třída
- Zařízení: Smartphone, chytré hodinky

Technologie

- Pravidelné používání fitness aplikací
- Aktivní využívání digitálních map pro hledání tras
- Negativní vztah k agresivním Premium modelům

Chování a preference

- Kontrola statistik a metrik únavy ihned po dokončení aktivity.
- Preferuje jednoduchost, přehlednost a vizuální odměny v podobě odznáček či pohárů.

Problémové body

- **Výzvy:** Extrémní citlivost na špatné počasí (déšť, vítr, tma), které ji odrazuje od aktivity.
- **Frustrace:** Nedostatek času kvůli pracovním povinnostem a pocit demotivace při srovnávání se s výkony ostatních v aplikacích

Cíle a motivace

- **Účel:** Dosáhnout duševní rovnováhy a „vypnout hlavu“ po práci.
- **Důvody:** Hledá způsoby, jak kompenzovat sedavé zaměstnání a snížit hladinu stresu skrze přirozený pohyb.



Empathy Map

Co říká

- „Chůze je pro mě relax, u kterého si po celém pracovním týdnu vypnu hlavu.“
- „Když vidím ostatní sportovat a já zrovna nemůžu, docela mě to deprimuje.“
- „Před procházkou jsem cítila stres z práce, ale po aktivitě už jsem byla více v pohodě.“
- „Většinou se hned po doběhu nebo vycházce dívám na hodinky a kontroluji výsledky.“

Co si myslí

- Přemýšlí, zda je její aktuální nechuť jít ven způsobena skutečnou únavou, nebo jen nedostatkem motivace.
- Uvažuje nad tím, zda jde v lese po správné cestě, protože nechce ztratit klid stresem z bloudění.
- Vnímá, že i když se jí v nepříznivém počasí nechce, pohyb v přírodě jí nakonec vždy dodá energii.



Co dělá

- Pravidelně po aktivitě synchronizuje data z hodinek a prohlíží si statistiky jako tempo, kroky nebo spánek.
- Sbírá digitální odznaky a přihlašuje se do měsíčních výzev, aby si udržela motivaci.
- Vyráží ven často díky vnějšímu impulsu, jako je potřeba vyvenčit psa nebo doprovodit partnera.
- Během pohybu v přírodě se občas zastavuje, aby zkontrolovala notifikace v telefonu nebo mapu.

Co cítí

- Cítí radost z překonání sebe sama v momentech, kdy se jí původně nechtělo jít ven.
- Pociťuje frustraci z tlaku na výkon a z množství reklam či placeného obsahu v aplikacích.
- Cítí klid a úlevu, když může jen tak být v lese, dýchat čerstvý vzduch a vnímat přírodu.
- Cítí napětí, pokud má pocit, že „musí“ splnit nastavený plán, i když na něj nemá zrovna energii.

Low-fidelity wireframes

Ručně jsem si nakreslila jednotlivé wireframy jako první krok návrhu.

Cílem bylo rychle ověřit strukturu aplikace, hlavní funkce, navigaci a logiku uživatelských toků ještě před přechodem do digitální podoby.

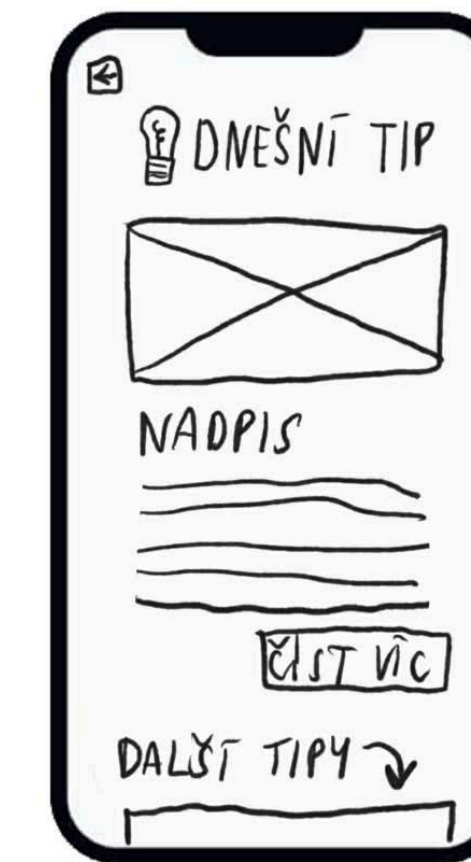
Zaměřila jsem se na hlavní stránku a podpůrné sekce, jako jsou statistiky, poslední aktivita, inspirace a komunita, s důrazem na srozumitelnou navigaci a jednoduchou strukturu.



HOMEPAGE



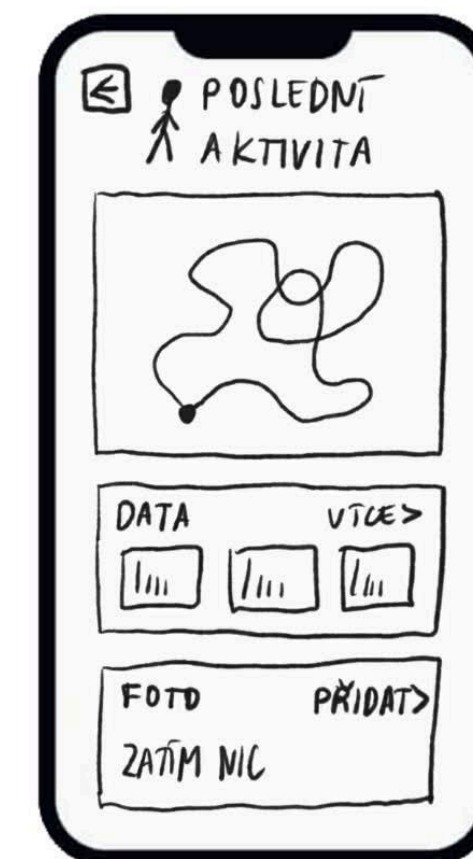
PROFIL



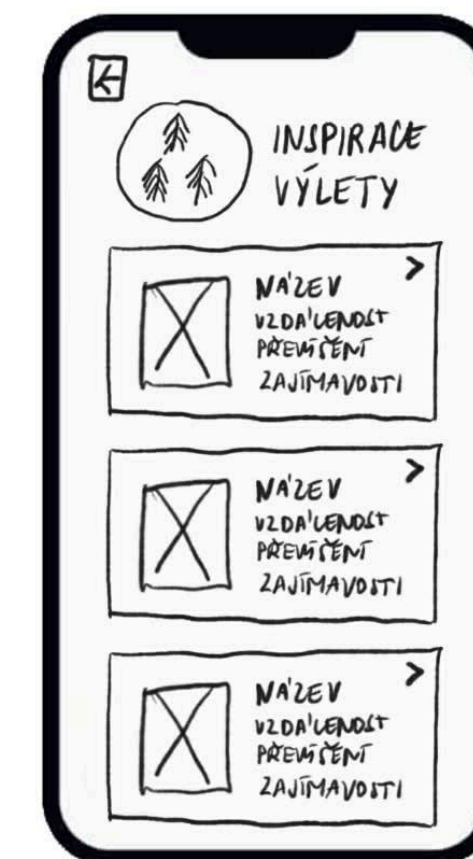
TIPY



STATISTIKY



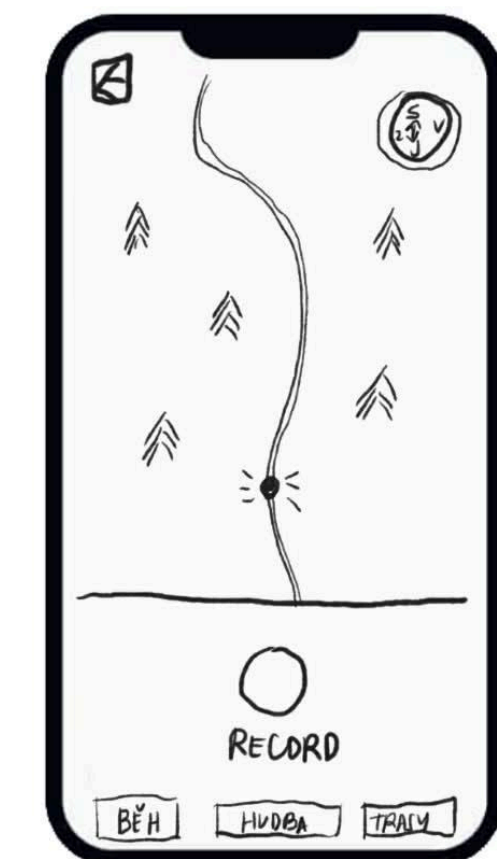
POSLEDNÍ AKTIVITA



INSPIRACE

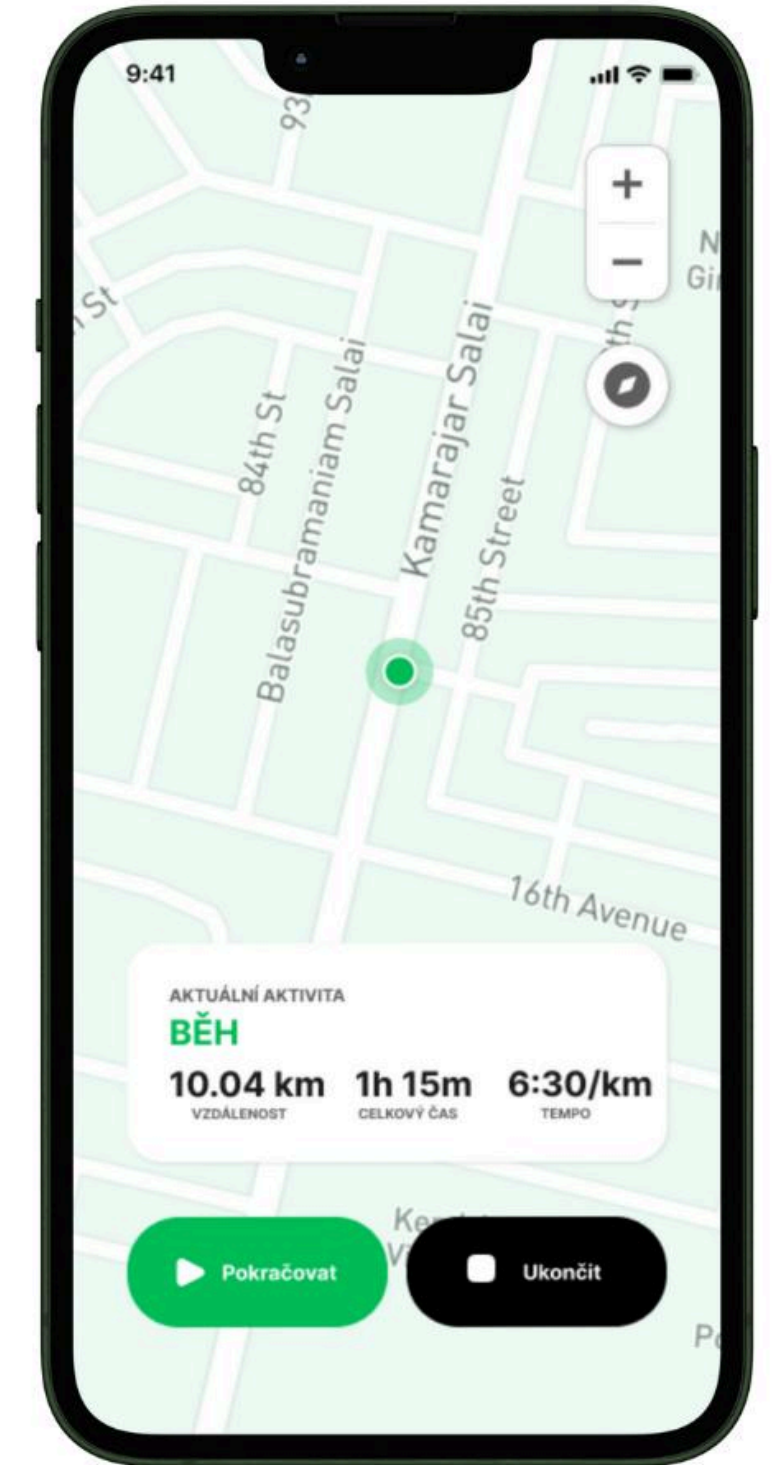
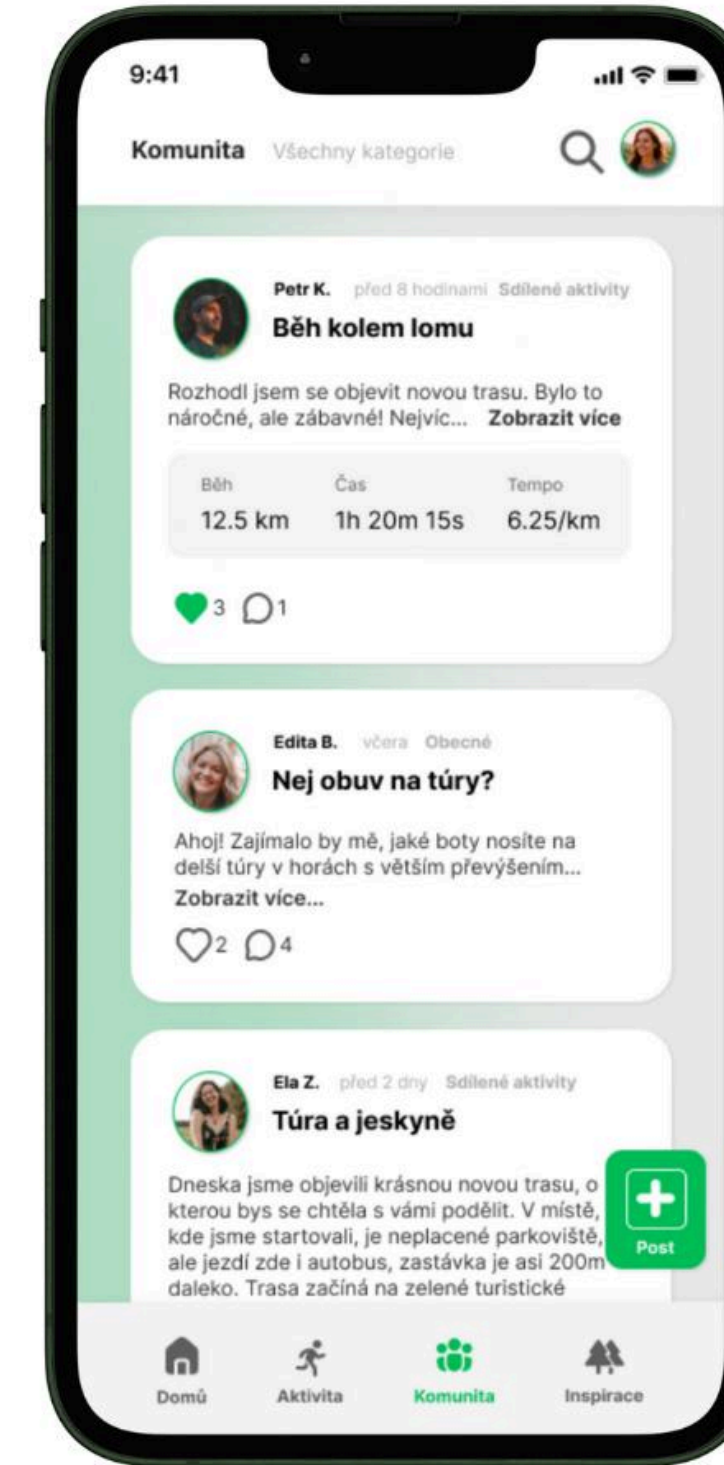
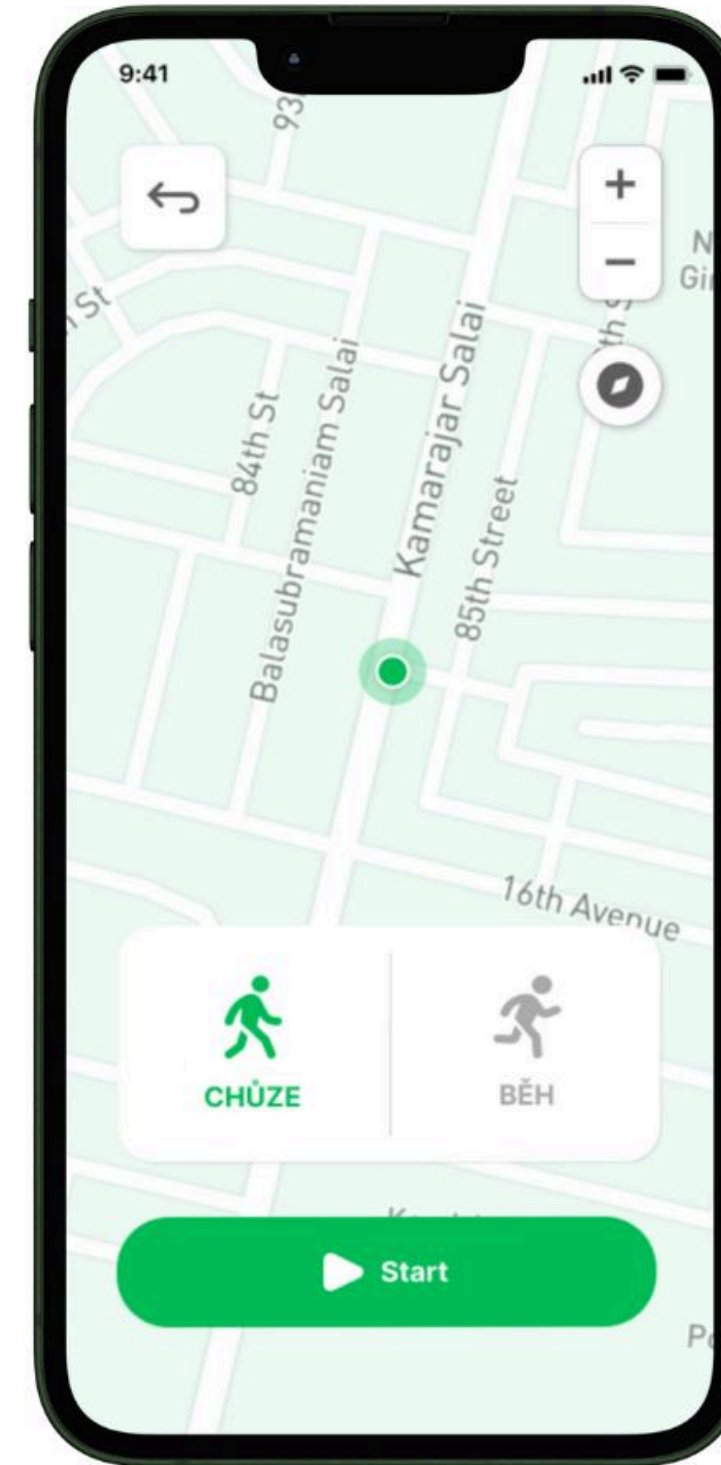
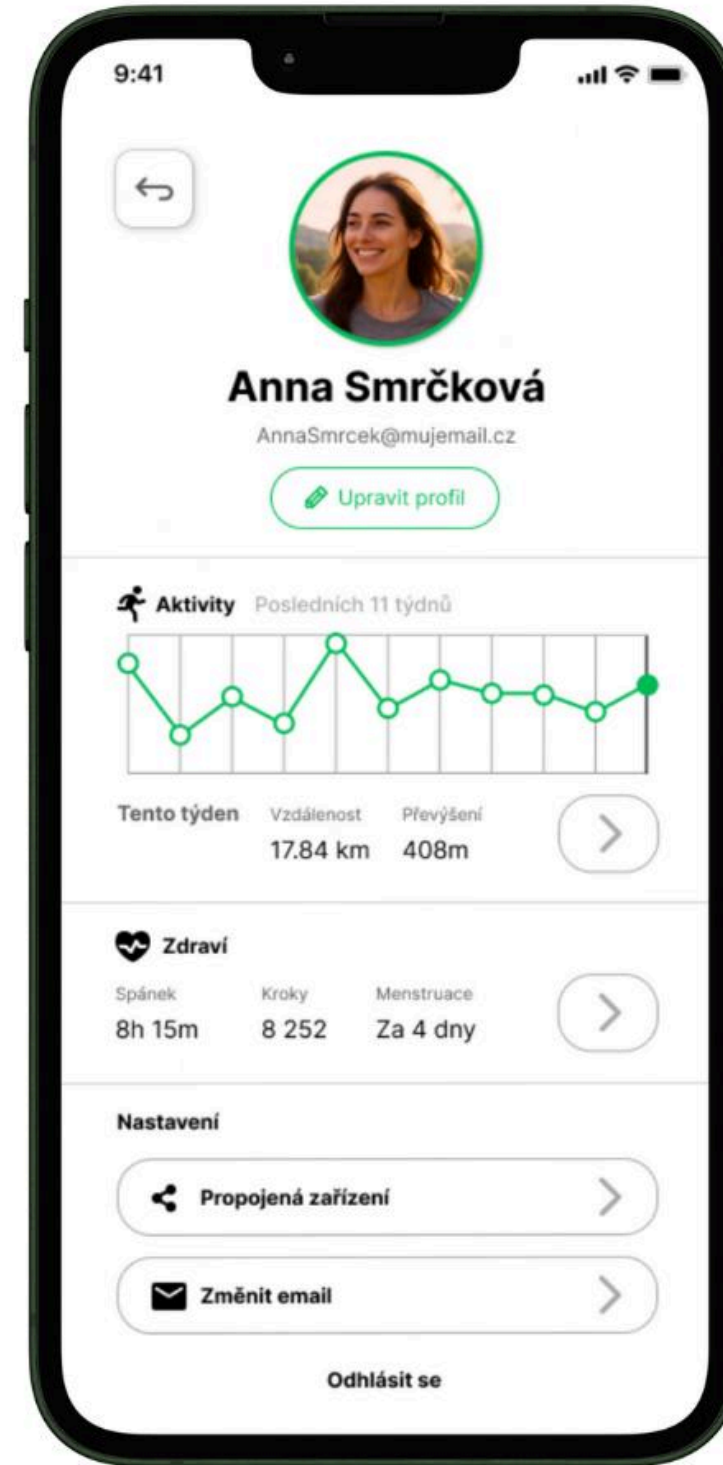
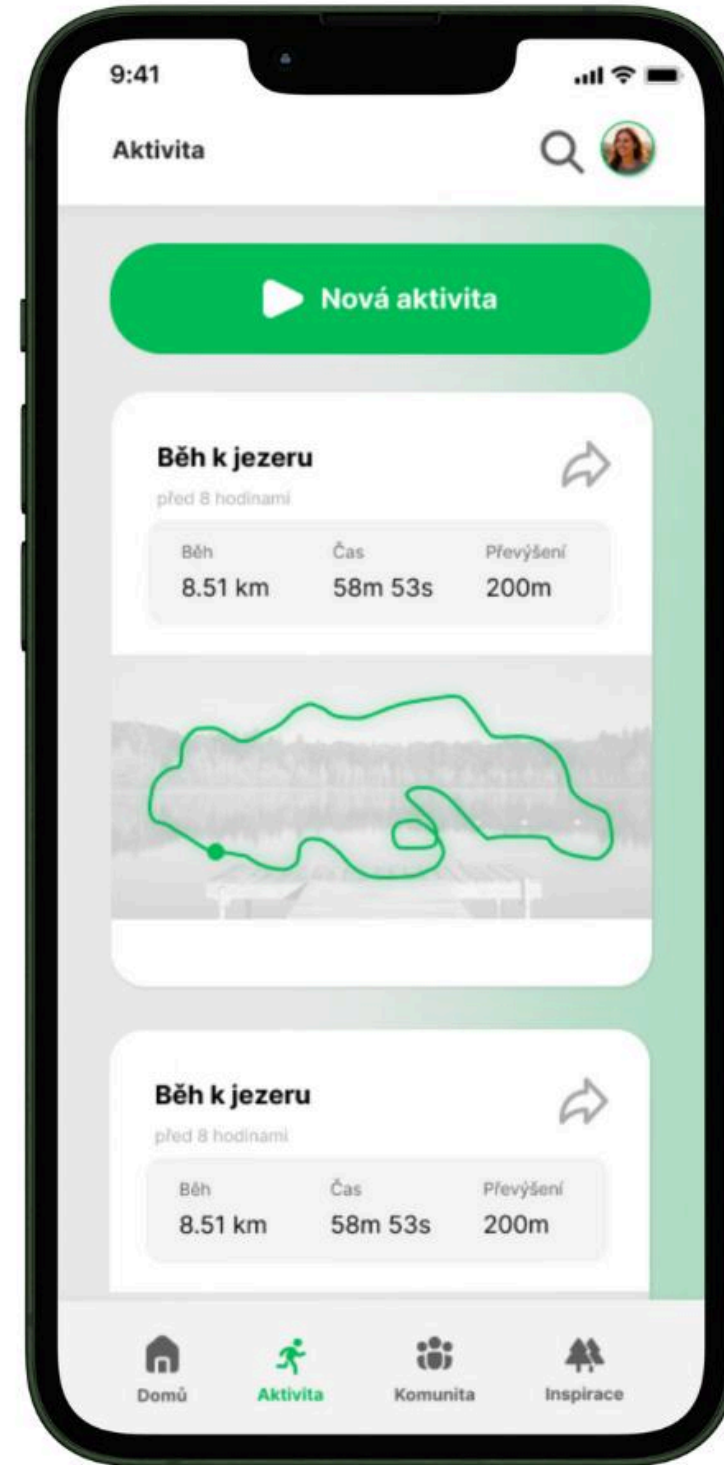
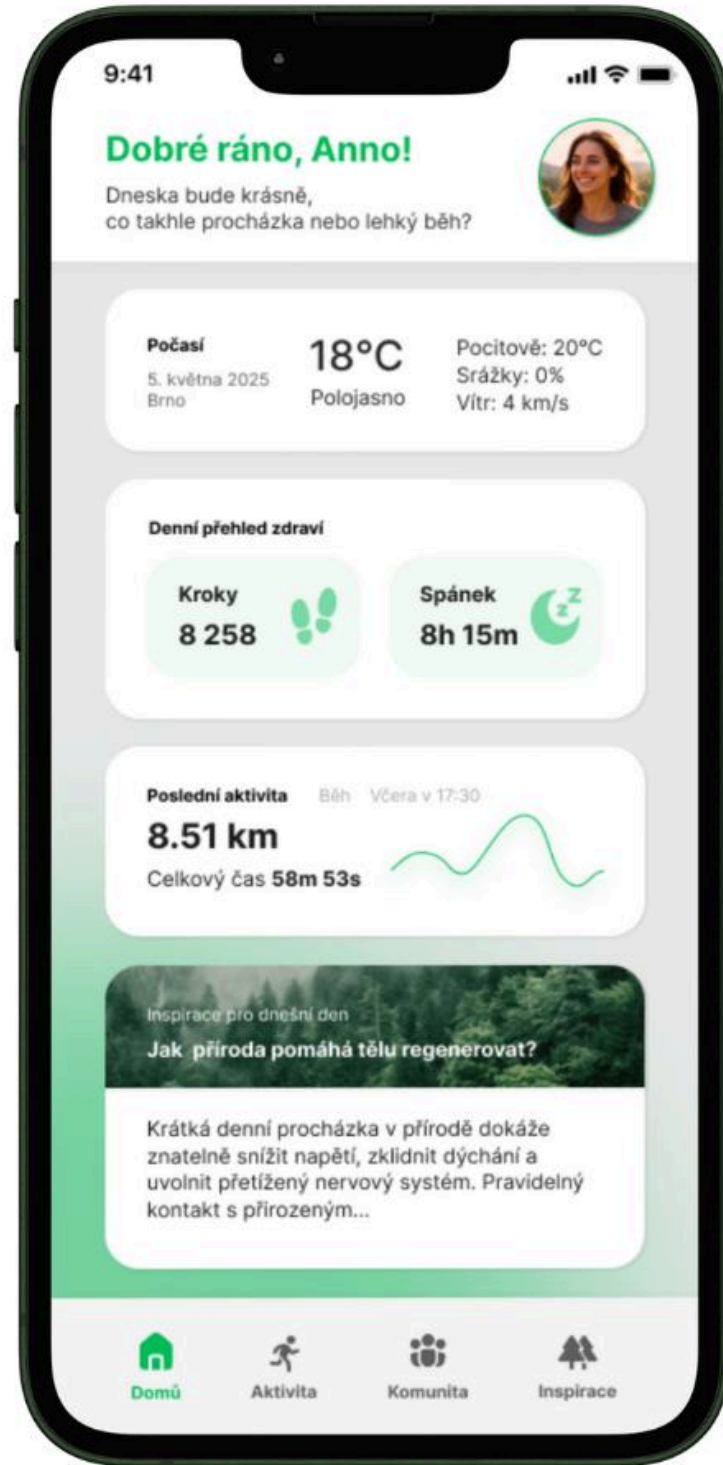


KOMUNITA



AKTIVITA

High Fidelity Wireframes



Uživatelské testování prototypu

O uživatele oceňovali?

- Uživatelé velmi rychle pochopili hlavní navigaci a bez zaváhání našli cestu k zahájení aktivity.
- Struktura aplikace odpovídala očekáváním uživatelů zvyklých na sportovní aplikace (Garmin/Strava), díky čemuž se v prostředí cítili bezpečně.
- Během simulované fyzické námahy vyhodnotili ovládací prvky jako dostatečně velké a srozumitelné.

Co by se mohlo upravit?

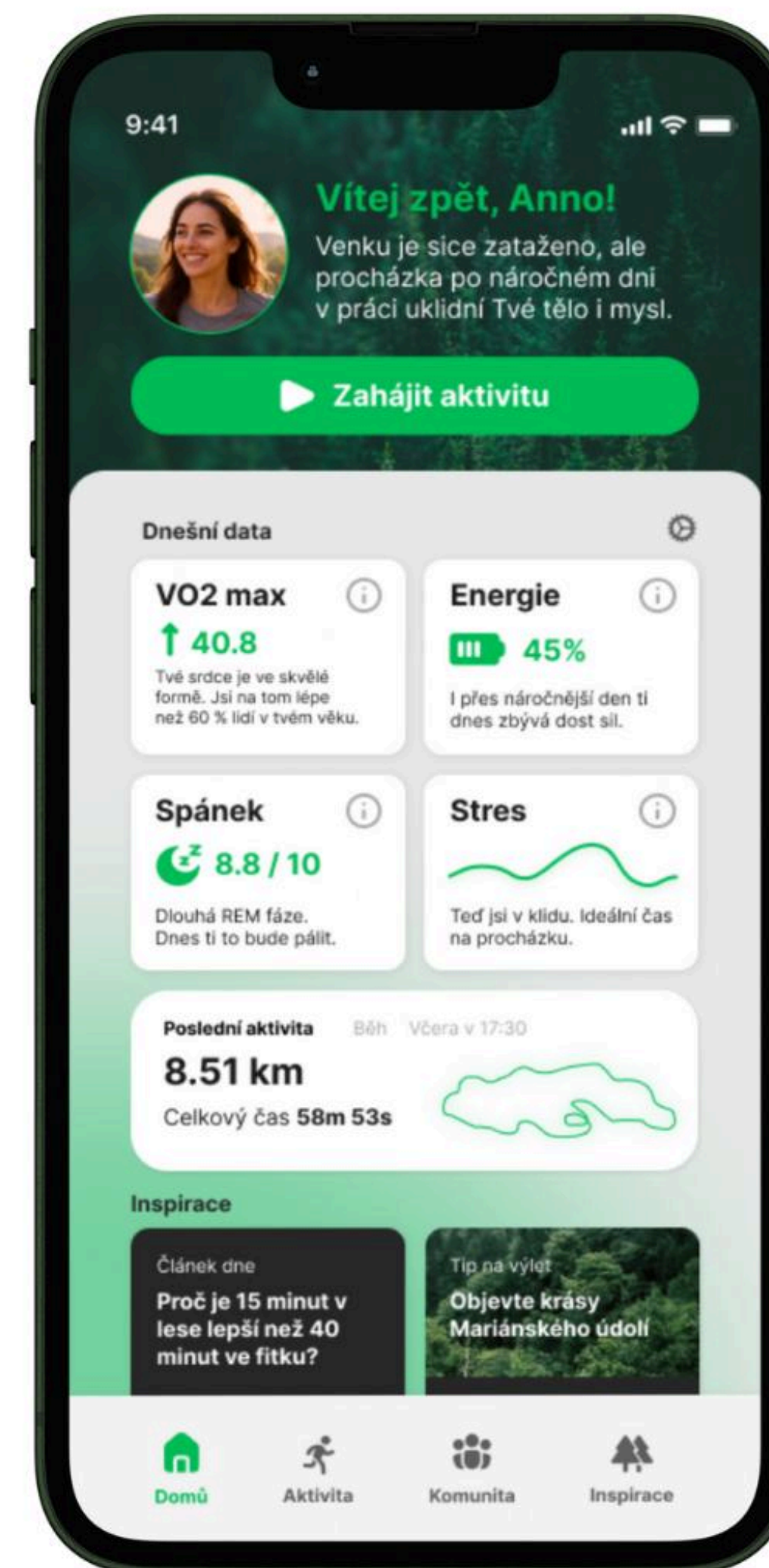
- Uživatelé postrádali jasnou zpětnou vazbu po uložení aktivity, což vyvolávalo nejistotu, zda se data neztratila.
- Fixní rozvržení hlavní stránky nevyhovovalo individuálním preferencím uživatelů ohledně sledovaných metrik.
- V sekcích historie a komunity uživatelům chyběla možnost efektivní filtrace (např. podle typu aktivity nebo délky trasy).

Jak by se změnil prototyp?

- Implementace stavové obrazovky s jasným textovým a vizuálním potvrzením o úspěšném uložení aktivity.
- Úprava hlavní plochy na systém volitelných widgetů, které si uživatelé mohou poskládat podle svých priorit.
- Doplnění parametrů k aktivitám (např. běh se psem) a přidání funkčních filtrů pro snadnější vyhledávání v obsahu.

Finální řešení

- **Tlačítko zahájit aktivitu na hlavní stránce** - V původním návrhu chyběl jasný hlavní prvek. Nová verze dává uživateli okamžitou možnost měřit aktivitu hned po otevření aplikace, což zvyšuje zapojení.
- **Kompaktnější karty:** Nahrazení velkých karet mřížkou 2×2 umožňuje zobrazit více relevantních metrik (VO2 max, Energie, Stres) na stejné ploše bez nutnosti scrollovat.
- **Interpretace hodnot:** Nový návrh nejen ukazuje čísla, ale i krátký textový komentář. To dodává datům kontext a uživatel jim lépe rozumí.
- **Atmosférické záhlaví:** Použití tmavého pozadí s texturou lesa v horní části vytváří silnější emoci a lépe koresponduje s tématem přírody a regenerace.
- **Relevantnější oslovení:** Text v úvodu reaguje na aktuální situaci a snaží se uživatele motivovat i přes nepřízeň počasí, což působí jako skutečný digitální kouč.
- **Informační ikony (i):** U jednotlivých metrik přibyly ikonky pro nápovědu, což je užitečné pro uživatele, kteří přesně neví, co daná metrika (např. VO2 max) znamená.



Závěrem: Moje cesta prvním UX projektem

Co mě projekt naučil?

Tento projekt pro mě byl vstupní branou do světa produktového designu. Největší lekcí pro mě bylo pochopení, že uživatel nepotřebuje jen vidět data, ale potřebuje jim rozumět a vědět, co má udělat dál. Zjistila jsem, že UI design není jen o estetice, ale o správné prioritizaci informací. Naučila jsem se pracovat s vizuální hierarchií, aby uživatel nebyl zahlcen daty hned na první obrazovce.

Co bych v budoucnu vylepšila?

- Otestovala bych interaktivní prototyp na širším vzorku uživatelů, abych identifikovala případné bariéry v průchodu aplikací.
- Zaměřila bych se na kontrastní poměry a velikost interaktivních prvků, aby byla aplikace snadno ovladatelná i během pohybu (např. při běhu).
- Navrhla bych sekci týdenních a měsíčních reportů, které by uživateli ukázaly pokrok v čase, nejen denní data.
- Zaměřila bych se na to, aby texty a ovládací prvky byly dostatečně výrazné a čitelné i pro lidi, kteří mají horší zrak nebo aplikaci používají na přímém slunci při běhu či chůzi.

Děkuji za pozornost!

Tento projekt vznikl v rámci kurzu UX Design v Czechitas.

Byla to moje první velká zkušenost s celým procesem od výzkumu až po hi-fi prototyp a moc mě to bavilo.

Máte otázky? Pojd'me se propojit!

Barbora Vašíčková

vasickovabara@gmail.com

[linkedin](#)

