

Panoramica delle risposte

Attivo

Risposte

39



Tempo medio

02.46



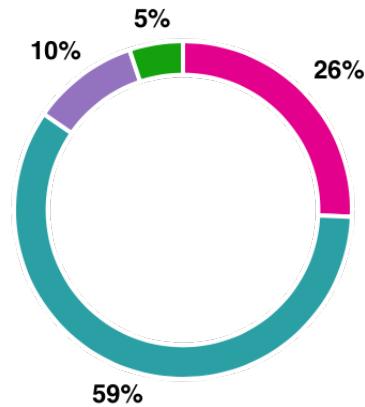
Durata

13 Giorni



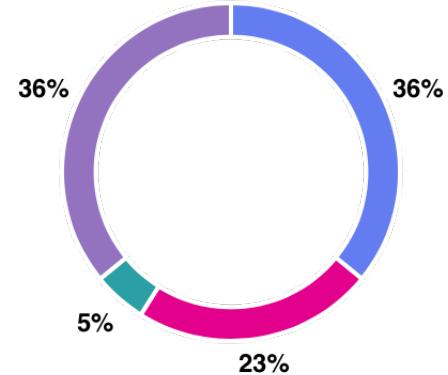
1. Qual è la tua fascia d'età?

● meno di 18 anni	0
● 18 - 25 anni	10
● 26 - 35 anni	23
● 36 - 45 anni	4
● 46+ anni	2



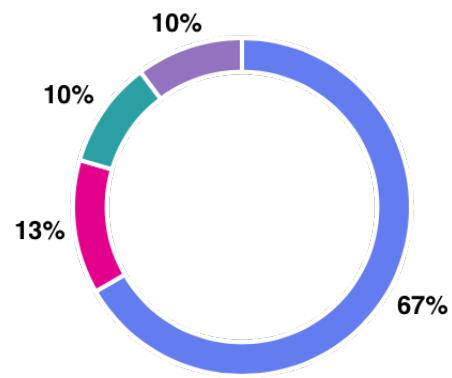
2. In quale citta' ti allenai?

● Milano	14
● Varese	9
● Legnano	2
● Altro	14



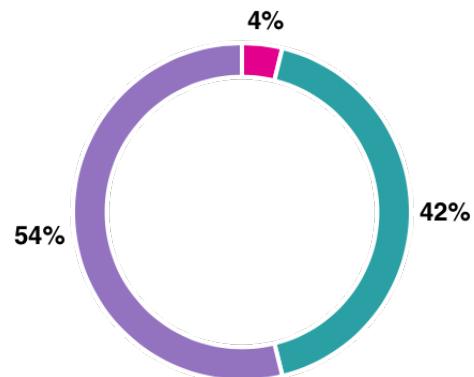
3. Qual e' il tuo ruolo in palestra?

● Cliente	26
● Personal Trainer	5
● Nutrizionista	4
● Receptionist	4



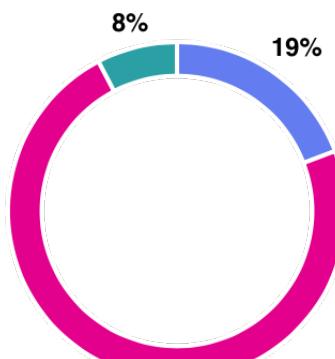
4. Frequenti la palestra da quanto tempo?

● Meno di 6 mesi	0
● 6 - 12 mesi	1
● 1 - 3 anni	11
● Più di 3 anni	14



5. Quante volte a settimana ti allen?

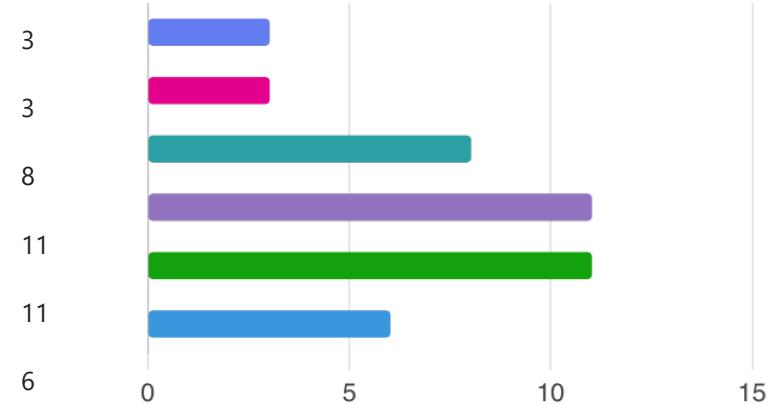
● 1 - 2 volte	5
● 3 - 4 volte	19
● 5 - 6 volte	2
● 7 giorni a settimana	0



73%

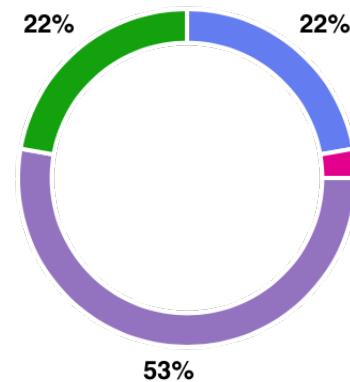
6. Quali sono i tuoi principali problemi con il servizio attuale?

- Non riesco a prenotare facilmente le sessioni
- Perdo i progressi annotati dai PT
- Comunicazioni confuse (email, WhatsApp,...)
- Non conosco il mio effettivo piano alimentare
- Non riesco a tracciare i miei progressi
- Difficoltà a ricordare schede e esercizi



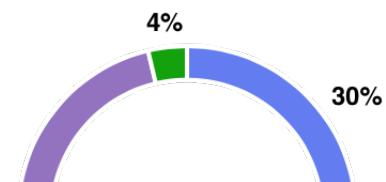
7. Come preferisci ricevere comunicazioni dalla palestra?

- App push notification
 - Email
 - SMS
 - WhatsApp
 - In palestra (cartelloni)
- | Metodo di comunicazione | Numero di risposte |
|--------------------------|--------------------|
| App push notification | 8 |
| Email | 1 |
| SMS | 0 |
| WhatsApp | 19 |
| In palestra (cartelloni) | 8 |



8. Utilizzi già qualche applicazione per comunicare con la palestra e i suoi membri

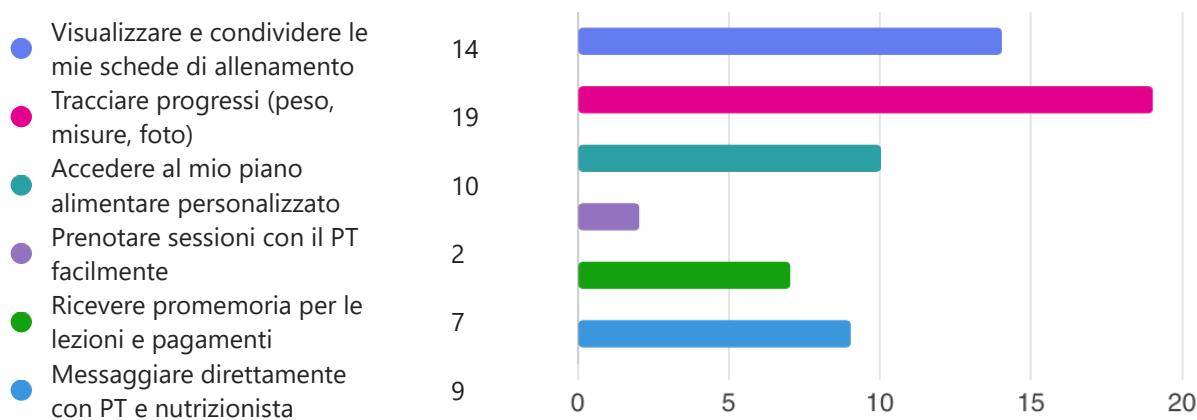
- Si, un'app della palestra
 - Si, un'app del mio PT
- | Opzione | Numero di risposte |
|---------------------------|--------------------|
| Si, un'app della palestra | 8 |
| Si, un'app del mio PT | 2 |



● Si, un app del mio nutrizionista	0
● No, al momento non uso applicazioni	16
● Altro	1

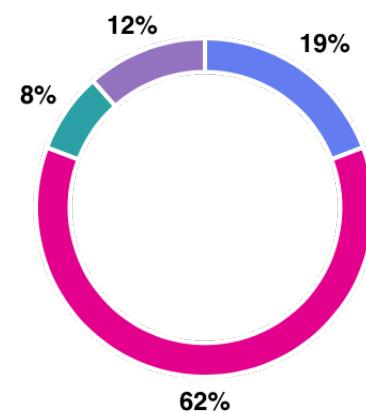


9. Quale funzionalità ti interesserebbe di più nell'app?



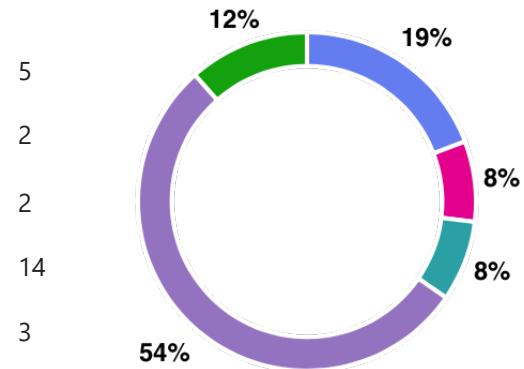
10. Gamification

● Badge virtuali e achievement sbloccabili (es. "Warrior Week" per 7 giorni consecutivi)	5
● Punti convertibili in sconti su abbonamenti o integratori	16
● Classifiche settimanali/mensili con premi per i top 3	2
● Sfide personali con il PT o con altri clienti	3



11. Social Integration

- Sì, mi piacerebbe condividere foto prima/dopo
- Sì, ma solo achievement importanti (es. obiettivo raggiunto, nuovo record)
- Forse, se la condivisione fosse veloce e con grafica professionale
- No, preferisco mantenere privati i miei progressi
- Solo in gruppo privato della palestra, non sui social pubblici



12. Il Tuo Feedback

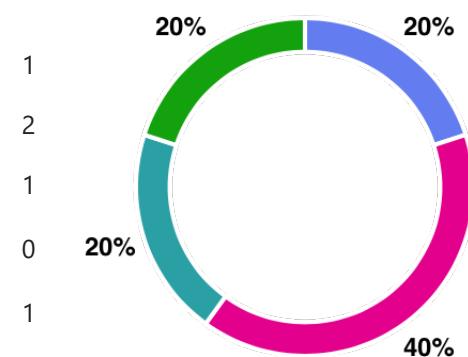
0
Risposte

0 risposte inviate



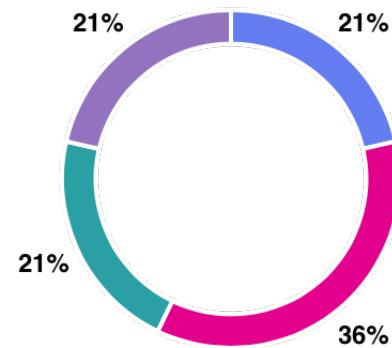
13. Come gestisci attualmente le schede di allenamento dei tuoi clienti?

- Carta e penna / Blocco notes personale
- Foglio Excel condiviso
- App specializzata (es. TrainHeroic, Fittr)
- Foto della scheda scritta a mano inviate via WhatsApp
- Altro



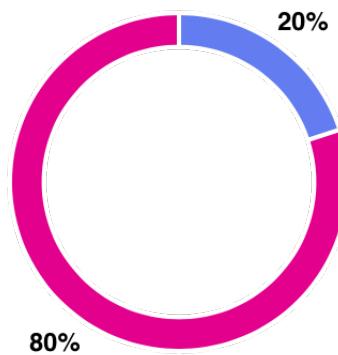
14. Quali informazioni inserisci in una scheda di allenamento?

- Nome esercizio, serie, ripetizioni, peso 3
- Tempo di riposo, RPE (Effort Rate), note tecniche 5
- Video tutorial dell'esercizio 3
- Varianti e modifiche per il cliente 3
- Altro 0



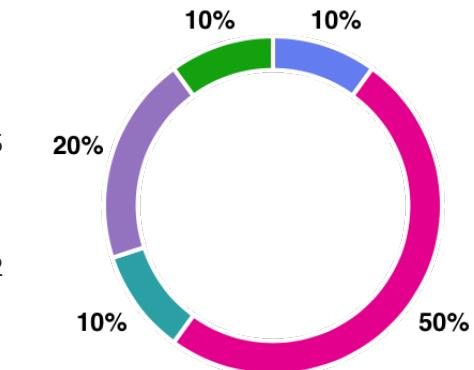
15. Come comunichi i progressi e il feedback ai tuoi clienti?

- Verbalmente in palestra 1
- WhatsApp 4
- Email 0
- Note scritte sulla scheda cartacea 0
- Un mix di tutti i precedenti 0



16. Qual è il tuo principale problema nel monitorare i progressi dei clienti?

- Difficoltà a ricordare i dati di sessione precedente 1
- Clienti che non annotano i loro progressi 5
- Tempo perso nel cercare le informazioni 1
- Mancanza di visualizzazione chiara dell'evoluzione nel tempo 2
- Comunicazione confusa con i clienti 1



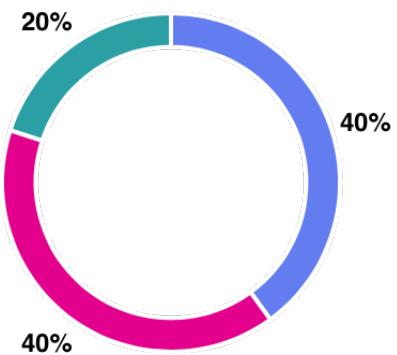
17. Quanti clienti gestisti al momento?

- < 5 0
- 5 - 10 3
- > 10 2



18. Utilizzeresti un'integrazione con il nutrizionista per condividere dati del cliente?

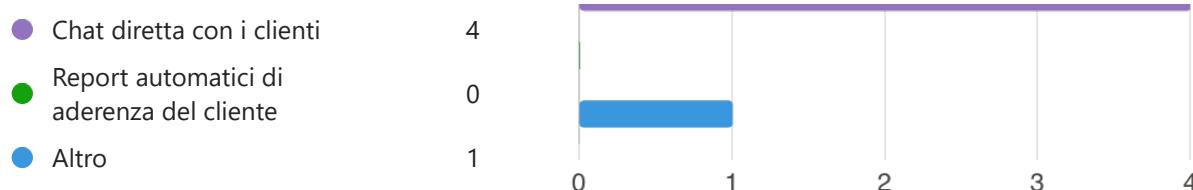
- Sì, è fondamentale per coordinare il programma 2
- Sì, se fosse facile da usare 2
- No, preferisco lavorare in autonomia 1



19. Quale feature sarebbe più utile per semplificare il tuo lavoro?

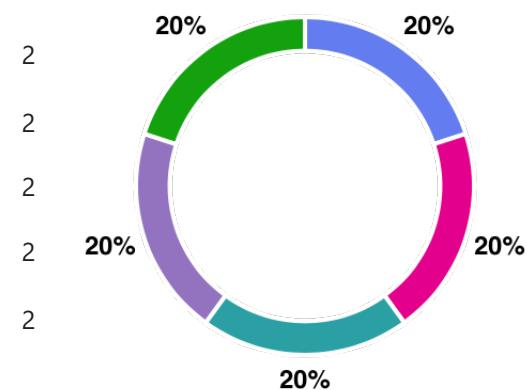
- Template di schede pre-costruite per tipologia di... 2
- Cronometro integrato per il riposo tra serie 2
- Gallery fotografica per monitorare i progressi 2





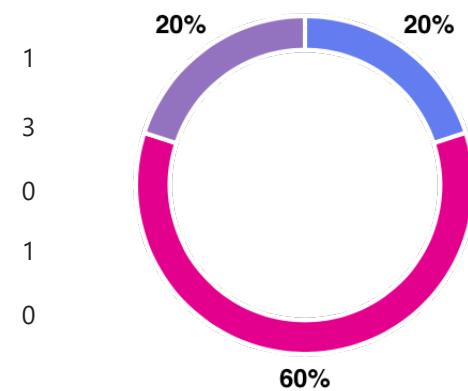
20. Gamification

- Creare sfide personalizzate settimanali per ogni cliente
- Visualizzare i progressi del cliente in formato gamificato (livelli, achievement)
- Competizioni amichevoli tra i miei clienti con premi
- Ricevere notifiche quando un cliente sblocca un achievement per congratularmi
- Utilizzare la leaderboard come strumento motivazionale durante le sessioni



21. Social Integration

- Molto utile, aumenta la mia visibilità come PT e porta nuovi clienti
- Utile, ma solo se il mio nome/tag viene menzionato automaticamente
- Poco utile, preferisco lavorare sul passaparola diretto
- Neutrale, dipende dalla privacy del cliente
- Importante solo se genera contenuto professionale che valorizza il mio lavoro



22. Il Tuo Feedback

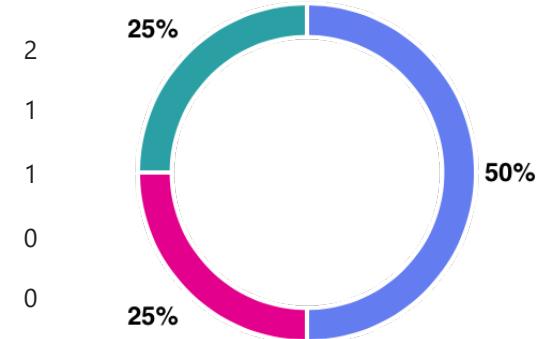
0 risposte inviate

0
Risposte



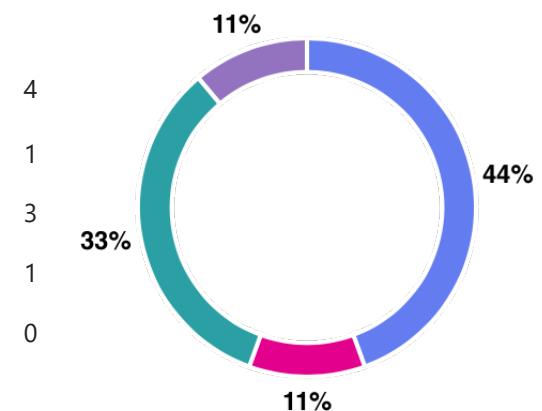
23. Come gestisci attualmente i piani alimentari dei tuoi clienti?

- Documento PDF statico inviato via email
- Foglio Excel condiviso
- Software specializzato per nutrizione (es. NutriCalc, Cronometer)
- Note scritte a mano fotografate
- Altro

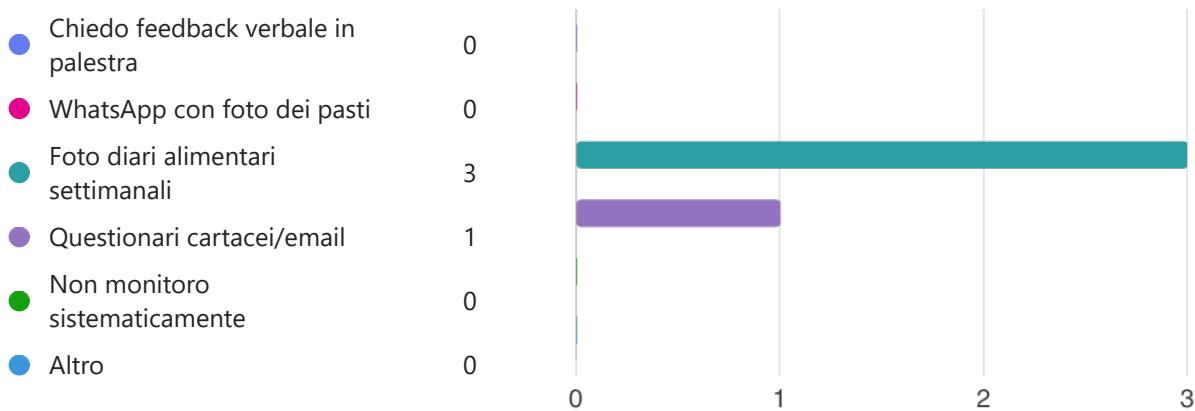


24. Quali informazioni includi in un piano nutrizionale?

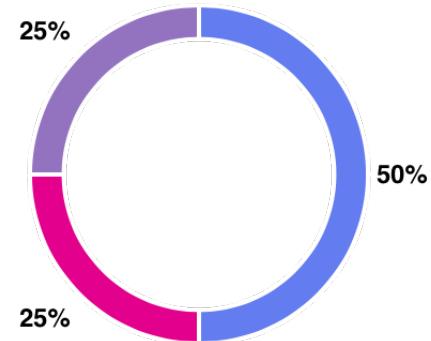
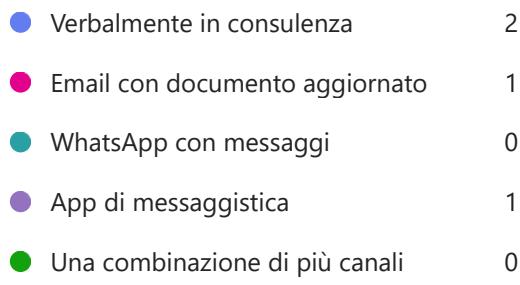
- Calorie giornaliere e macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi)
- Lista di alimenti permessi/vietati con porzioni
- Meal prep suggeriti con ricette
- Micronutrienti e integratori specifici
- Altro



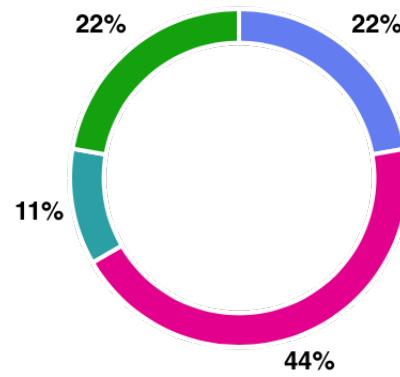
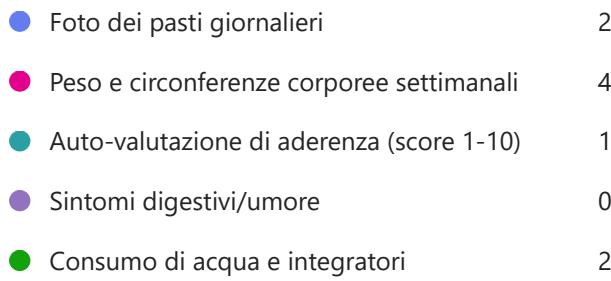
25. Come monitori l'aderenza del cliente alla dieta?



26. Come comunichi modifiche al piano nutrizionale?

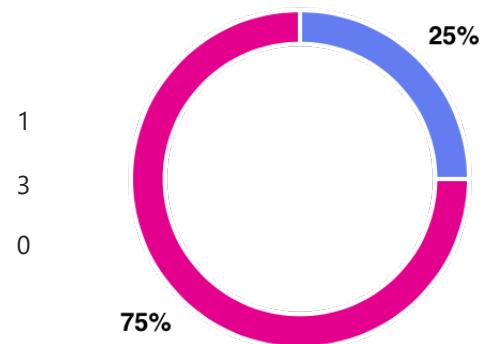


27. Quale dato sarebbe più utile tracciare in tempo reale dal cliente?



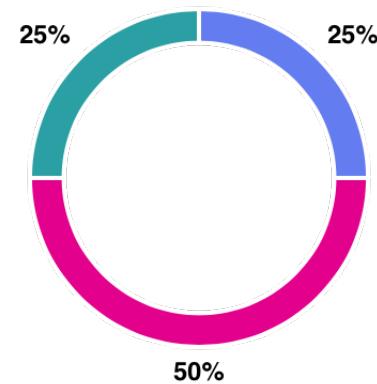
28. Utilizzeresti un'integrazione con il Personal Trainer?

- Si, è fondamentale per coordinare volume di allenamento e nutrizione
- Si, se fosse facile da utilizzare
- No, preferisco lavorare in autonomia



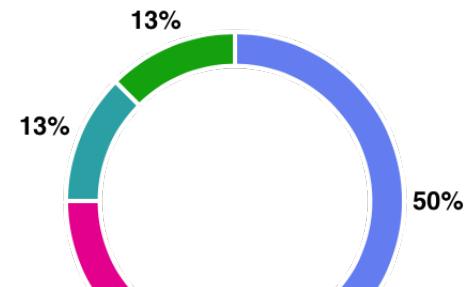
29. Come preferisci ricevere feedback dal cliente?

- | Categoria | Conte- |
|---------------------------------------|--------|
| App con form strutturato settimanale | 1 |
| Chat diretta per comunicazioni libere | 2 |
| Email con questionario | 1 |
| Foto e note libere tramite app | 0 |
| Altro | 0 |



30. Quale feature sarebbe più utile per semplificare il tuo lavoro?

- | Categoria | Conte- |
|---|--------|
| Template di piani pre-costruiti per obiettivo (dimagrimento, massa, ecc.) | 4 |
| Database di ricette con macro già calcolate | 2 |
| Analisi automatica di aderenza da foto pasti | 1 |
| Report visivo dei progressi (peso, circonferenze, foto) | 0 |

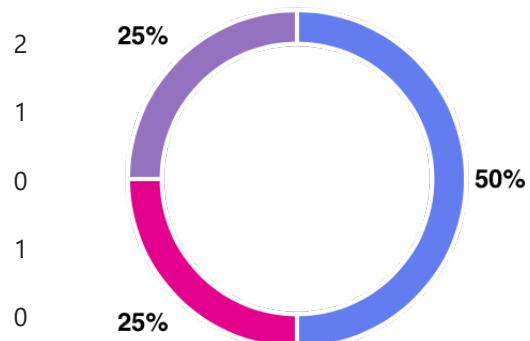


- Sistema di notifiche per clienti che non rispettano il piano



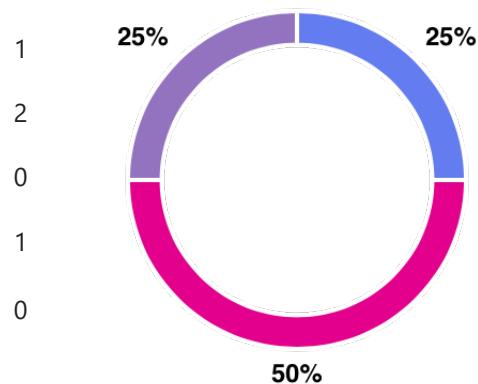
31. Gamification

- Sistema di streak per giorni consecutivi di aderenza al piano
- Badge per milestone (30 giorni perfetti, primo kg perso, obiettivo raggiunto)
- Punti per ogni pasto fotografato/registrato correttamente
- Sfide nutrizionali settimanali (es. "Settimana zero zuccheri aggiunti")
- Leaderboard di aderenza tra i miei clienti (anonima o visibile)



32. Social Integration

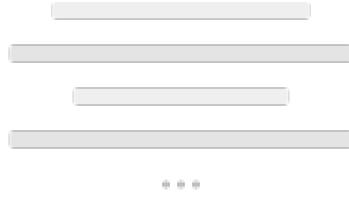
- Foto dei piatti preparati con tag alla palestra e a me
- Trasformazioni fisiche con menzione del supporto nutrizionale
- Ricette healthy che promuovono il mio approccio
- Preferisco che non condividano per questioni di privacy medica
- Solo risultati finali (es. obiettivo raggiunto) con watermark professionale



33. Il Tuo Feedback

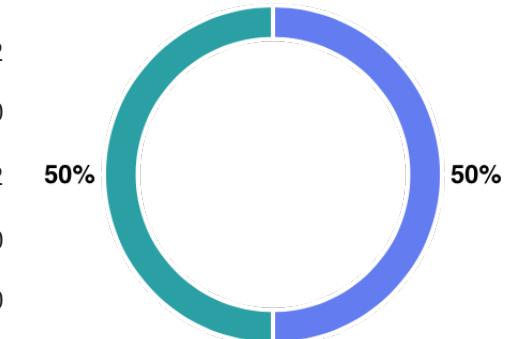
0 risposte inviate

0
Risposte



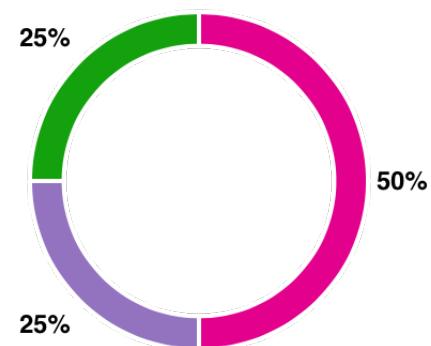
34. Quali sono i compiti che occupano più tempo durante la tua giornata?

- Gestione prenotazioni (telefono, email, WhatsApp) 2
- Check-in clienti e verifica abbonamenti 0
- Rispondere a domande ricorrenti (orari, prezzi, disponibilità PT) 2
- Gestione pagamenti e scadenze abbonamenti 0
- Comunicazioni con clienti e staff 0



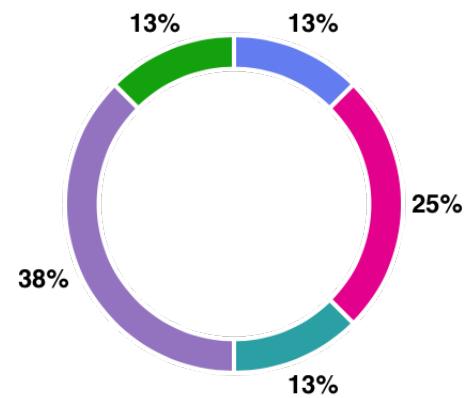
35. Come gestisci attualmente le prenotazioni e il calendario

- Agenda cartacea/blocco notes 0
- Spreadsheet Excel condiviso 2
- Calendario Google 0
- Software di gestione palestra dedicato 1
- Un mix di carta e digitale 1



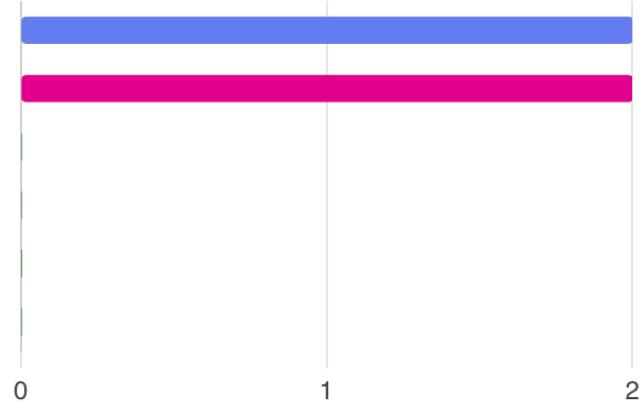
36. Come comunichi informazioni importanti ai clienti (cambi orario, promozioni, scadenze)?

- Volantini cartacei 1
- WhatsApp di gruppo 2
- Email 1
- Instagram 3
- Altro 1



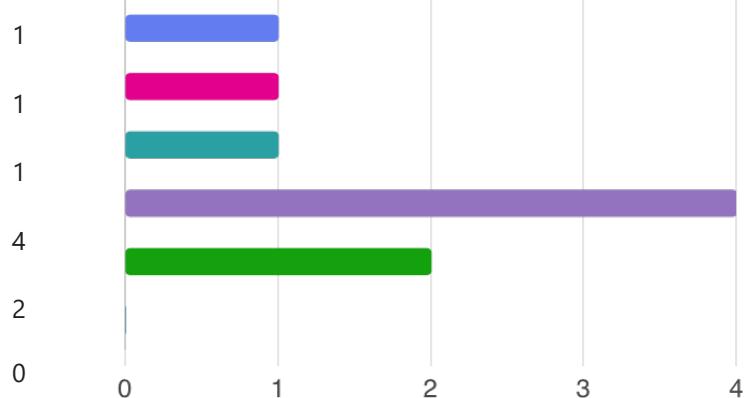
37. Quale problema affronti più spesso durante il check-in?

- Cliente non sa se l'abbonamento è ancora... 2
- PT non è disponibile nell'orario richiesto 2
- Informazioni del cliente non aggiornate (allergie, numeri...) 0
- Pagamento in sospeso 0
- Nessuno in particolare 0
- Altro 0



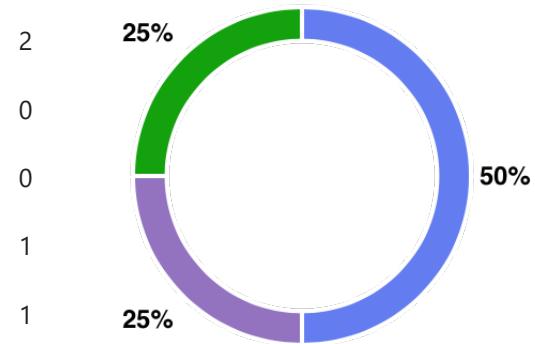
38. Quale funzionalità ti aiuterebbe di più nel tuo lavoro quotidiano?

- Check-in rapido con QR code o app 1
- Visualizzazione calendario PT in tempo reale 1
- Accesso rapido ai dati del cliente (abbonamento, note) 1
- Automazione degli avvisi di scadenza abbonamento 4
- Sistema di notifiche per comunicazioni urgenti... 2
- Altro 0



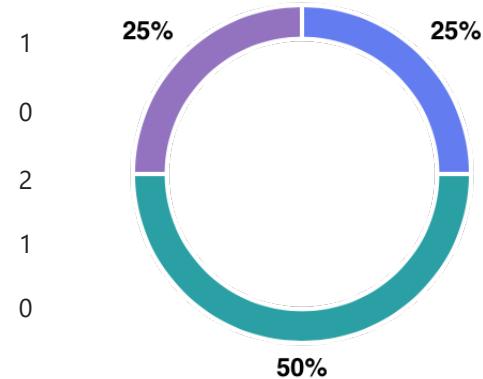
39. Gamification

- Clienti più motivati = meno lamentele e maggiore soddisfazione
- Sistema automatico di check-in con punti per ridurre code
- Visualizzazione rapida del livello di engagement del cliente al check-in
- Promemoria automatici per sfide/eventi riducono le mie chiamate
- Leaderboard visibile in reception che genera conversazioni positive



40. Social Integration

- Meno domande sulla palestra perché tutto è visibile sui social
- Contenuti generati dai clienti aumentano la reputazione online
- Facilita il mio lavoro di gestione community e comunicazioni
- Attira nuovi potenziali clienti che vedono i post
- Mi permette di celebrare i successi dei clienti in modo pubblico



41. Il Tuo Feedback

0
Risposte

0 risposte inviate



