

Intervista 3 – Neofita (Francesco)

INTERVISTA 3 –(Francesco – Neofita)

Puoi descrivermi la tua routine di allenamento tipica?

RISPOSTA:

Mi alleno tre volte a settimana, di solito il lunedì, mercoledì e venerdì. Ogni seduta dura circa un'ora, con una parte iniziale di riscaldamento, poi esercizi con macchine e infine stretching. Sto ancora imparando la corretta esecuzione dei movimenti.

Cosa ti ha spinto a iniziare la palestra?

RISPOSTA:

Volevo rimettermi in forma dopo un periodo piuttosto sedentario. Passavo molte ore al computer per lavoro e mi sentivo spesso stanco e poco energico. L'obiettivo era migliorare il mio aspetto e la mia salute generale.

Com'è stato il tuo approccio iniziale?

RISPOSTA:

All'inizio ero spaesato: troppi attrezzi e persone molto più esperte. Ho chiesto aiuto a un istruttore che mi ha seguito nelle prime settimane, spiegandomi esercizi base e postura.

Quali difficoltà hai incontrato nel mantenere la costanza?

RISPOSTA:

Principalmente la stanchezza dopo il lavoro e la difficoltà a incastrare gli orari. A volte capita di saltare una sessione, ma cerco sempre di recuperare il giorno dopo.

Cosa ti motiva a continuare?

RISPOSTA:

Vedere piccoli miglioramenti mi motiva tanto. Anche ricevere complimenti da amici o colleghi aiuta a restare costante. Inoltre, dopo l'allenamento mi sento sempre più sereno e rilassato.

Come descriveresti l'ambiente della tua palestra?

RISPOSTA:

È accogliente e non troppo affollata. Gli istruttori sono disponibili e gli altri utenti rispettosi. All'inizio temevo di essere giudicato, ma mi sono accorto che ognuno pensa al proprio percorso.

Quali emozioni provi durante e dopo l'allenamento?

RISPOSTA:

Durante, alterno concentrazione e fatica, ma anche soddisfazione. Dopo

l'allenamento mi sento fiero e più sicuro di me. È diventato un piccolo rituale positivo.

Quali strumenti o tecnologie utilizzi?

RISPOSTA:

Uso un'app per segnare i progressi e un contapassi per monitorare l'attività giornaliera. Mi piacerebbe avere uno smartwatch, ma per ora mi basta il telefono.

Hai mai avuto un'esperienza frustrante?

RISPOSTA:

Sì, quando non vedeva risultati dopo il primo mese. Poi parlando con il trainer ho capito che serve tempo e costanza. Ora mi concentro più sul percorso che sul risultato immediato.

Come la tecnologia potrebbe migliorare la tua esperienza?

RISPOSTA:

Mi piacerebbe un sistema che mi segua passo per passo, con consigli personalizzati e feedback video per correggere gli errori di postura.

Che obiettivi ti poni per il futuro?

RISPOSTA:

Vorrei aumentare la forza e migliorare la forma fisica generale. L'obiettivo principale però è sentirmi bene e fare della palestra un'abitudine costante.