

*Come ti chiami?*

Camilla

*Quanti anni hai?*

Ventitré.

*Cosa fai nella vita? Studi o lavori?*

Studio Lettere Classiche all'università di Padova, sono al terzo anno

*Ora ti farò qualche domanda riguardo l'ambito sportivo, più precisamente riguardo le palestre. Hai mai lavorato come istruttrice o personal trainer in palestra?*

No

*Hai mai frequentato invece la palestra come cliente?*

Sì, cinque anni fa, per un anno e mezzo circa. Ci andavo tre volte a settimana

*Perché ci andavi? Qual era il tuo obiettivo?*

Mmh per perdere peso principalmente, per mettermi in forma.

*Qualcuno ti forniva piani di allenamento o ti diceva quali esercizi fare?*

Sì, c'era l'istruttore che mi diceva a voce quali esercizi fare di volta in volta.

*Come ti sei trovata con questo metodo?*

Mi sono trovata piuttosto bene, anche se a volte mi faceva perdere tempo dover cercare l'istruttore per farmi spiegare di volta in volta cosa dovevo fare. Quindi se lui non c'era o era impegnato io non sapevo cosa fare. Avrei preferito una scheda cartacea compilata settimanalmente con gli esercizi che dovevo fare.

*Possiedi uno smartphone?*

Sì

*Lo portavi in palestra?*

Sì

*Per cosa lo usavi?*

Ascoltavo la musica principalmente e non usavo applicazioni.

*Il tuo istruttore seguiva i tuoi progressi fisici?*

Sì perché comunque mi aumentava il peso degli attrezzi o la velocità.

*Avevi modo di visualizzare i tuoi progressi?*

No, anche se avrei voluto qualcosa che mi facesse vedere i miei progressi, però andando soltanto per piacere non avevo effettivamente necessità. Essendo il mio obiettivo quello del dimagrimento fisico vedevo direttamente su di me i risultati e non avevo bisogno di monitorarli.

*Il tuo personal trainer ti ha mai dato consigli alimentari?*

No