

Paola



Age

55 to 64 years

Tipologia di utente

Atleta

Obiettivi

Va in palestra per mantenere lo stato di salute

Variabili demografiche

E' in pensione, ha molto tempo a disposizione, vive con suo marito.

Preferenze

Preferisce seguire corsi leggeri e usare attrezzi che la aiutino nella vita di tutti i giorni.

Bisogni/Desideri

Vorrebbe organizzarsi con le sue amiche per andare in palestra insieme per poter chiacchierare.

Vorrebbe avere un programma di allenamento chiaro e semplice da seguire.

Difficoltà

Ha difficoltà nel capire come utilizzare gli attrezzi nuovi, necessita che l'istruttore le spieghi il funzionamento.

Competenze tecnologiche

Basse: riesce a fare il minimo necessario con il proprio smartphone ma ha difficoltà ad usare nuove applicazioni, che si fa spiegare dal nipote