

*Ciao, ti andrebbe di partecipare ad una intervista? E' per un progetto universitario.*

Certo

*Come ti chiami?*

Riccardo

*Quanti anni hai?*

Diciannove

*Cosa fai nella vita? Studi o lavori?*

Studio ingegneria informatica

*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, sono due anni che vado. Vado dalle tre alle cinque volte a settimana, dipende dagli impegni

*Perché ci vai?*

Per perdere peso e mantenermi in forma

*Qualcuno ti fornisce piani di allenamento?*

Sì, mi segue un istruttore. Ho una scheda di carta su cui sono segnati gli esercizi da fare, che uso quando non può seguirmi di persona.

*Come ti sei trovata con questo metodo?*

Molto bene

*Possiedi uno smartphone?*

No

*Il tuo istruttore come segue i tuoi progressi fisici?*

Sia facendomi delle domande che prendendo delle misure, ad esempio del peso o massa, circa due volte a settimana.

*Avevi modo di vedere i tuoi progressi?*

Sì, li segna l'istruttore su carta

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

Sì, su richiesta mi ha fornito una correzione alimentare.