

*Dunque, gradirei farle qualche domanda per un progetto universitario per il corso di Interazione Uomo Macchina, tanto per iniziare, se posso, potrei sapere la sua età?*

Eh ho 61 anni

*Dunque, che lavoro fa?*

Sono una maestra, alle elementari

*E' o è mai stata un personal trainer e/o istruttore in palestra?*

No

*Invece, si è mai allenata in palestra?*

Sì, ci sono andata giusto ieri, e da parecchio che ci vado

*Da quanto tempo e con che frequenza?*

Beh vediamo, allora, penso siano circa 4 o 5 mesi che vado, e ci vado diciamo una volta alla settimana

*Per che motivo si è iscritta in palestra?*

Per fare un po' di movimento, avevo uno stile di vita sedentario prima

*Qualcuno le fornisce i piani di allenamento o comunque le dà delle istruzioni su che allenamento fare?*

Sì sì, io non avrei idea altrimenti, il primo giorno mi hanno fatto una scheda, avevo chiesto qualcosa di leggero, per me va bene così

*Qualcuno le ha mai spiegato come usare gli attrezzi della palestra?*

Sì per fortuna, un signore gentile mi ha dato una mano i primi giorni e mi ha spiegato tutto

*Lei possiede uno smartphone?*

Sì

*Lo porta in palestra? C'è campo?*

Eh non lo so, non lo porto mai

*Considererebbe la possibilità di portarlo se fosse di utilità per gli allenamenti?*

Mah, non credo, non sono molto brava ad usarlo, dovrei farmi aiutare da mio figlio che lui sì che sa come fare.