

*Bene, le farò qualche domanda per un progetto universitario per il corso di interazione uomo-macchina, tanto per iniziare, posso chiedere quanti anni ha?*

Cinquantacinque

*Ok, e che lavoro fa?*

Sono casalinga

*E' o è mai stata una personal trainer, o allenatrice o istruttrice in palestra?*

No, per niente

*Si allena o si è mai allenata in palestra?*

Sì

*Per quanto tempo e con che frequenza?*

io di solito ci vado 6 mesi in anno, 4 volte a settimana, e diciamo circa 1 ora e mezza per volta

*Per che motivo si è iscritta in palestra?*

Così sto bene fisicamente, se mi muovo e faccio un po' di attività fisica mi sento meglio

*Quando è in palestra, c'è un qualche istruttore o allenatore che le fornisce le schede di allenamento o comunque le dice cosa fare?*

No, non mi segue nessuno, chiedo io se serve qualche volta in caso di dubbio su un esercizio, ma capita raramente ecco

*Chi le ha insegnato ad usare gli attrezzi e le macchine in palestra?*

Mi ha insegnato il proprietario della palestra dove andavo quando ero ancora ragazza, ed erano le prime volte che ci andavo quindi non sapevo nulla, ora invece sono autonoma.

*Lei possiede uno smartphone? Lo porta in palestra?*

Sì

*C'è campo nella palestra dove va?*

Sì per fortuna

*Usa una qualche App per aiutarsi con le attività in palestra?*

No nessuna

*Perché questa scelta?*

Non faccio esercizi mirati, non penso di averne bisogno, vado là giusto per stare in allenamento, penso di sapermela cavare da sola sono tanti anno che vado in palestra oramai

*Lei registra i progressi prestazionali o fisici del suo allenamento?*

No, sempre per il motivo di prima