

*Dunque, le farò qualche domanda per un progetto universitario per il corso di human computer interaction, tanto per iniziare, posso chiederle quanti anni ha?*

Ventidue

*E che lavoro fa?*

Attualmente sono uno studente

*Ok, dunque, lei è o è mai stato personal trainer o istruttore in palestra?*

No, no...

*E si è mai allenato in palestra?*

Sì, sì, allenato in palestra sì.

*Bene, e per quanto tempo e con che frequenza settimanale?*

Dunque, saranno circa 6 mesi, e più o meno cerco di andare 3 volte alla settimana

*E per che motivo va in palestra?*

Beh, principalmente per restare in forma, insomma avere uno stile di vita sano, in generale per stare meglio

*Quando andava in palestra, c'era qualcuno che le forniva i piani di allenamento o comunque che le dava istruzioni circa quali esercizi o attrezzi utilizzare?*

Sì, in palestra c'era sempre qualcuno che forniva dei piani già precompilati che spiegavano che esercizi fare o che attrezzature usare.

*Come si trovava con tale sistema?*

Beh, ci sono tante persone in palestra, quindi a parte ricevere il piano, non era di molto aiuto, forse se ci fosse stato qualcuno ad aiutarlo sarebbe stato meglio. Per esempi, una delle prima volte che sono andato avevo bisogno di farmi spiegare come usare uno degli attrezzi e prima che fosse disponibile ne è passato di tempo...

*Chi le ha insegnato ad utilizzare gli attrezzi in palestra?*

La stessa persona che ti dicevo prima, ma dato che ad un certo punto mi sono stufato di aspettare sempre, quasi sempre chiedevo ad altra gente lì in palestra.

*Lei possiede uno smartphone?*

Si, ovvio

*Lo porto in palestra? C'è campo?*

Si, si..

*Lei usa una qualche applicazione per le attività in palestra?*

Allora, ho usato qualche applicazione , però non molto diciamo, ecco.

*Bene, e come si trovava con l'uso di questa App?*

Non molto bene, ho smesso di usarla quasi subito perché dava consigli su come allenarsi meglio, ma era chiaramente fatta per allenamenti seri, e io ero ancora all'inizio, quindi ho smesso di usarla quasi subito

*Chi la seguiva registrava anche i suoi progressi prestazionali o fisici?*

No no, facevo io, mi sono fatto una specie di tabella per conto mio

*Le interessa tenere traccia dei suoi progressi? Perché?*

Beh si , così vedo in cosa sto migliorando, e se effettivamente l'allenamento sta dando i suoi frutti