

*Dunque, le farò qualche domanda per un progetto universitario per il corso di Human-Computer Interaction, tanto per iniziare quanti anni ha?*

25

*E che lavoro fa?*

Faccio l'attrice in una compagnia teatrale

*Bene, è o è mai stata una personal trainer o una istruttrice in palestra?*

No mai

*In tal caso, si è mai allenata in palestra ?*

Sì, tutt'ora vado in palestra, ci vado ... non so circa 2, volte la settimana

*Da quanto tempo ha iniziato ad allenarsi?*

Eh oramai saranno circa 4 o 5 anni che ci vado

*Per che motivo ha deciso di andare in palestra?*

Beh diciamo che all'inizio ecco dovevo buttare giù qualche chilo ahaha, ma poi ho ci ho preso gusto ad andarci e ho continuato, adesso però seguo principalmente corsi

*Bene, qualcuno le forniva i piani di allenamento tramite schede o comunque le dava delle istruzioni?*

Sì certo nella palestra dove vado c'è un allenatore bravo che dava dei piani o comunque delle schede a tutti

*Eh come si trovava?*

Allora, all'inizio è stato difficile, per fortuna che sono stata seguita costantemente altrimenti credo che avrei smesso quasi subito, poi ho preso l'abitudine e sono un po' più autonoma.

*Chi le ha spiegato come usare gli attrezzi della palestra?*

Sempre il mio allenatore, io non sapevo usare niente

*Lei possiede uno smartphone?*

Sì

*Lo porta in palestra? C'è campo?*

Lo porto, e sì c'è campo

*Usa una qualche app per l'allenamento?*

No nessuna

*Il tuo istruttore seguiva i tuoi progressi prestazionali o fisici?*

In realtà no

*Hai mai sentito la necessità di registrare o vedere i tuoi progressi ?*

Onestamente, no, solo all'inizio quando dovevo perdere peso, ma dopo ho smesso, sarebbe carino però riprendere, ma so già che mi perderei a tenere traccia di tutto

*Bene, ultima domanda, Il tuo allenatore ti ha mai dati consigli sullo stile di vita o sull'alimentazione?*

Si moltissimi