

*Quanti anni ha?*

Ventuno

*Che lavoro fa?*

Sono uno studente

*Bene, posso chiederle se è mai stato un personal trainer o un istruttore in palestra?*

No, al massimo circa aiutavo qualche mio amico se aveva bisogno.

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

Sì

*Perfetto, per quanto tempo e con che frequenza?*

Qualche anno direi, ci andavo quando potevo, non a giorni fissi.

*E per che motivo andava in palestra?*

Siccome a fare gli studenti si sta molto seduti, andavo per non diventare rotondo

*Quando andava in palestra, si allenava da solo, oppure aveva una scheda che le diceva qual esercizi fare?*

Andavo a sentimento, però le prime volte si seguiva un piano

*Chi le forniva il piano di allenamento?*

Qualche applicazione

*Come si trovava con l'uso delle app nel fare esercizi in palestra?*

All'inizio sono utili, dopo diventano un po' irrilevanti una volta che uno ha fatto esperienza

*Bene, Lei vorrebbe avere un Personal Trainer che le indichi cosa fare , che esercizi fare, o come utilizzare le macchine?*

Boh, secondo me può essere anche un aiuto per chi iniziano, altrimenti si fanno veramente male con le macchine se le usano male, però dopo un po' diventa anche un superfluo

*Lei possiede uno smartphone? E se sì , lo porta in palestra?*

Sì