

*Ciao, ti andrebbe di partecipare ad una intervista? E' per un progetto dell'Università.*

Va bene, sì

*Come ti chiami?*

Michele

*Quanti anni hai?*

Mm domanda difficile... ventidue

*Cosa fai nella vita?*

Studio all'università, informatica, indirizzo interdisciplinare economia e finanza

*Hai mai fatto l'istruttore o personal trainer in palestra?*

Mm no

*Frequenti o hai mai frequentato la palestra?*

Si mi sono allenato in palestra tempo fa, ora vado al parco ad allenarmi da solo

*Quanto spesso andavi in palestra?*

Per due/tre volte alla settimana, facevo due ore a sessione.

*Perché ti alleni?*

Per tenermi in forma principalmente e per mettere su massa muscolare. Quando andavo in palestra facevo molti più esercizi a corpo libero e pochi tipo macchine

*Quando andavi in palestra, qualcuno ti forniva piani di allenamento o ti diceva quali esercizi fare?*

Nell'ultima palestra mi davano il piano di allenamento ma lo seguivo solo a spanne, non tantissimo, il primo mese poi ho inserito esercizi che volevo io. Dove andavo ho fatto il piano all'inizio del mese, che poi ho adattato per conto mio in base a quello che ho imparato.

*Eri seguito da qualcuno?*

Sì, dal personal trainer all'inizio. Ovviamente solo nei momenti in cui c'era poca gente perché quando c'era tanta gente c'era casino.

*Che rapporto avevi con il personal trainer?*

Rapporto di conoscenza/amicizia, cioè avevo confidenza ecco. Però ovviamente era quasi sempre impegnato quindi non lo vedevo così tanto.

*Come ti sei trovato con l'uso delle schede per segnare gli esercizi?*

Credo che in palestra sia difficile trovare un altro metodo mantenendo i mezzi di comunicazione della palestra attuale. Magari sarebbe utile una applicazione che potrebbe magari... cioè potrei avere sul mio cellulare la scheda anziché averla cartacea, perché mi capita spesso di dimenticare il foglio a casa, quindi averlo sul cellulare sarebbe più comodo, e poi ovviamente sarebbe bello se si riuscisse ad aumentare la frequenza dell'aggiornamento del programma di allenamento in base anche ai miglioramenti che faccio nel corso della settimana.

*Possiedi uno smartphone?*

Sì

*Lo portavi in palestra?*

Sì

*Per cosa lo usavi?*

Principalmente come timer e per la musica

*Avevi modo di collegarti a internet in palestra?*

C'è il wifi credo. La palestra dove andavo c'erano due piani, sotto prendeva poco, sopra sì.

*Il tuo istruttore seguiva i tuoi progressi fisici?*

sì, ogni tre mesi. Mi faceva una intervista per vedere come andava.

*Avevi modo di visualizzare i tuoi progressi?*

Mmm no

*Misureresti i tuoi progressi?*

beh sì Ci ho anche provato.

*Come?*

Scrivendo sul foglio peso, facendo grafici e gli esercizi fatti.

*Il tuo personal trainer ti ha mai dato consigli alimentari?*

Non dal personal trainer perché non mi fido (dieta). Forse un medico sì, mi interesserebbe di più il parere di un medico.