Buongiorno, lei conferma di aver firmato il documento circa la privacy e il trattamento dei dati personali?

Si

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

55

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?

Si

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?

Cosi 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 propietario delle palestra dove andavo quando ero ancora ragazza, ed erano le prime volta che ci andavo quindi non sapevo nulla, ora invece sono sono autonoma.

Lei possiede uno smartphone? Lo porta in palestra?

Si

C’è campo nella palestra dove va?

Si 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 la 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

Ha mai sentito la necessità di ricevere consigli alimentari o sullo stile di vita?

Tantissimo, sono sempre stata a favore di un’alimentazione sana, tanto che dopo ora so talmente tanto sulla corretta alimentazione che potrei darli io i consigli ahahah

Bene, ho finito, la ringrazio per il tempo che ci ha dedicato, se è interessata a seguire lo sviluppo del nostro progetto, la invito a lasciarci un contatto e la terremo aggiornata