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

Si, confermo

Dunque, gradirei farle qualche domanda per un progetto universitario per il corso di Interazione Uomo Macchina, tanto per iniziare, se posso, potrei sapere la sua età ?

Eh ho 61 anni

Dunque, che lavoro fa?

Sono una maestra, alle elementari

E’ o è mai stata un personal trainer e/o istruttore in palestra?

No

Invece, si è mai allenata in palestra?

Si, ci sono andata giusto ieri , e da parecchio che ci vado

Da quanto tempo e con che frequenza?

Beh vediamo, allora, penso siano circa 4 o 5 mesi che vado, e ci vado diciamo una volta alla settimana

Per che motivo si è iscritta in palestra?

Per fare un po' di movimento, avevo uno stile di vita sedentario prima

Qualcuno le fornisce i piani di allenamento o comunque le da delle istruzioni su che allenamento fare?

Si si , io non avrei idea altrimenti, il primo giorno mi anno fatto una scheda, avevo chiesto qualcosa di leggero, per me va bene cosi

Qualcuno le ha mai spiegato come usare gli attrezzi delle palestra?

Si per fortuna, un signore gentile mi ha dato una mano i primi giorni e mi ha spiegato tutto

Lei possiede uno smartphone?

Si

Lo porta in palestra? C’è campo?

Eh non lo so, non lo porto mai

Considererebbe la possibilità di portarlo se fosse di utilità per gli allenamenti?

Mah, non credo, non sono molto brava ad usarlo, dovrei farmi aiutare da mio mio figlio che lui si che sa come fare

Grazie mille, è tutto, se è interessata allo sviluppo del progetto può lasciarmi un suo contatto e la aggiorneremo sullo sviluppo