Buongiorno, lei conferma di aver firmato il documento relativo alla protezione e trattamento dei dati personali?

Si certo

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 ?

Si, 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?

Si 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?

Si

Lo porta in palestra? C’è campo?

Lo porto, e si 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

Abbiamo finito, grazie mille per la sua disponibilità, se vuole lasciarci un suo contatto la aggiorneremo sullo sviluppo del progetto.