Buongiorno

Buongiorno

Lei conferma di aver firmato il documento relativo al trattamento di dati personali ?

Si, confermo

Perfetto, possiamo iniziare con le domande, lei quanti anni ha?

Mhh… 21

E che lavoro fa?

Studio di solito

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?

Si

Perfetto, per quanto tempo e con che frequenza?

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

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 seguivo una piano

Ok, e chi le forniva questo piano?

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 considererebe 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' diventan anche un superfluo

Lei possiede uno smarthpone? E se si , lo porta in palestra?

Si

Perfetto, è tutto, grazie mille per il suo tempo, se ci lascia un suo contatto, la terremo aggiornata sullo sviluppo del progetto