L’ intervista è stata sottoposta a 5 utenti e 2 professionisti, le cui risposte sono sotto riportate:

**Intervista n.1, ragazzo di 24 anni studente e lavoratore**

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un personal trainer?*

Si, ho seguito per quasi un anno un personal trainer e tra l’altro sono stato seguito abbastanza attentamente.

1. *Ti piacerebbe essere eseguito da un esperto per raggiungere i tuoi obiettivi in ambito di benessere fisico?*

Si, perché i miei obbiettivi posso raggiungerli solo attraverso l’aiuto di un personal trainer, magari professionista.

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un piano di allenamento?*

Si, seguii un piano di allenamento che mi consigliò il mio personal trainer.

1. *Dove e in che orari preferiresti fare attività fisica?*

Preferisco fare attività fisica all’interno di una palestra cosi’ da essere seguito da un personal trainer. Gli orari in cui preferisco allenarmi sono la sera prima di cena.

1. *Cosa o chi ti ha spinto a seguire il piano di allenamento?*

Per il percorso di allenamento sono stato spinto grazie ad un mio caro amico che da qualche anno ha preso l’attestato per istruire in palestra.

1. *Solitamente, cosa utilizzi o utilizzavi per seguire il piano di allenamento?*

Solitamente uso una scheda cartacea però non esclude il fatto di utilizzare una applicazione in grado di gestire il proprio piano di allenamento, progressi e info sugli esercizi.

1. *Ti piacerebbe avere la possibilità di comunicare direttamente con l’esperto in maniera tale da ricevere consigli mirati?*

Si certo! Altrimenti mi posso allenare benissimo da solo a casa e farmi dare dei consigli, tramite messaggio e/o mail, l’istruttore.

1. *Come reputi l’aiuto di un personal trainer nel tuo piano di allenamento?*

Senza un personal trainer non si noteranno dei miglioramenti, per questo la mia opinione e che almeno un personal trainer deve seguire non più di 3 clienti al mese.

1. *Hai mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento? Ricordi come ti sei trovato e quali hai utilizzato?*

Purtroppo non ho mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento perché ho utilizzato per quasi un anno una scheda cartacea avuta de un istruttore in palestra.

**Intervista n.2, signore di 59 anni lavoratore**

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un personal trainer?*

No, però ho intenzione di seguirlo.

1. *Ti piacerebbe essere eseguito da un esperto per raggiungere i tuoi obiettivi in ambito di benessere fisico?*

Si, perché mi sarebbe molto utile per iniziare.

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un piano di allenamento?*

Ho seguito un piano di allenamento quando avevo l’età di 25/26 anni.

1. *Dove e in che orari preferiresti fare attività fisica?*

Preferisco fare attività fisica in spazi all’aperto, nel pomeriggio tardi dopo aver riposato.

1. *Cosa o chi ti ha spinto a seguire il piano di allenamento?*

Mi sono spinto a seguire il piano di allenamento perché vorrei perdere peso.

1. *Solitamente, cosa utilizzi o utilizzavi per seguire il piano di allenamento?*

Utilizzavo solamente un foglio di carta a4 con dei vari esercizi che dovevo eseguire.

1. *Ti piacerebbe avere la possibilità di comunicare direttamente con l’esperto in maniera tale da ricevere consigli mirati?*

Certo! Non vedo l’ora!

1. *Come reputi l’aiuto di un personal trainer nel tuo piano di allenamento?*

Molto fondamentale, anche perché oltre a farmi perdere peso, potrei mettere su un po' di massa muscolare.

1. *Hai mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento? Ricordi come ti sei trovato e quali hai utilizzato?*

No, non ho mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento.

Penso comunque che sia un’idea eccezionale!

**Intervista n.3, ragazzo di 18 anni studente**

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un personal trainer?*

No, non ho mai seguito un personal trainer.

1. *Ti piacerebbe essere eseguito da un esperto per raggiungere i tuoi obiettivi in ambito di benessere fisico?*

Si, vorrei essere seguito per aumentare la forza e la resistenza muscolare.

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un piano di allenamento?*

No, non ho mai seguito un piano di allenamento

1. *Dove e in che fascia oraria preferiresti fare attività fisica?*

Vorrei fare attività fisica in palestra nel pomeriggio presto dopo pranzo.

Ho provato ad allenarmi a casa ma non sono soddisfatto dei risultati.

1. *Cosa o chi ti ha spinto a seguire il piano di allenamento?*

Mi ha spinto mio fratello maggiore perché lui ha esperienza nel settore.

1. *Solitamente, cosa utilizzi o utilizzavi per seguire il piano di allenamento?*

Utilizzo diverse applicazioni Android.

1. *Ti piacerebbe avere la possibilità di comunicare direttamente con l’esperto in maniera tale da ricevere consigli mirati?*

Si, sarebbe l’ideale, vorrei essere seguito sempre da un personal trainer.

1. *Come reputi l’aiuto di un personal trainer nel tuo piano di allenamento?*

Sarebbe efficace.

1. *Hai mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento? Ricordi come ti sei trovato e quali hai utilizzato?*

Certo, ho utilizzato diverse applicazioni legate all’allenamento. Mi son trovato bene però preferisco avere qualcuno che mi segue e che mi dia consigli.

**Intervista n.4, ragazza e madre di 36 anni lavoratrice**

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un personal trainer?*

No, non ho mai seguito un personal trainer.

1. *Ti piacerebbe essere eseguito da un esperto per raggiungere i tuoi obiettivi in ambito di benessere fisico?*

Si, vorrei essere seguita da un esperto per raggiungere anche dei piccoli obbiettivi fisici.

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un piano di allenamento?*

No, non ho mai seguito un piano di allenamento.

1. *Dove e in che orari preferiresti fare attività fisica?*

La mattina dopo che accompagno mio figlio alla scuola sarebbe l’ideale.

1. *Cosa o chi ti ha spinto a seguire il piano di allenamento?*

Nessuno mi ha spinto a seguire il piano di allenamento ma vorrei incominciare a fare attività fisica nel momento più libero della giornata.

1. *Solitamente, cosa utilizzi o utilizzavi per seguire il piano di allenamento?*

Da ragazza utilizzavo un libro intitolato “come diventare un personal trainer”, per esercitarmi con gli esercizi da fare in casa e in palestra.

1. *Ti piacerebbe avere la possibilità di comunicare direttamente con l’esperto in maniera tale da ricevere consigli mirati?*

Si, sono molto utili anche perché è un mio sogno nel cassetto diventare come loro.

1. *Come reputi l’aiuto di un personal trainer nel tuo piano di allenamento?*

Un ottimo esempio per chi non ha molta esperienza nel campo del fitness.

1. *Hai mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento? Ricordi come ti sei trovato e quali hai utilizzato?*

No, purtroppo non ho mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento perché ho sempre utilizzato il cartaceo.

**Intervista n.5, poliziotto in pensione di 62 anni**

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un personal trainer?*

Non ho mai seguito un personal trainer in vita mia.

1. *Ti piacerebbe essere eseguito da un esperto per raggiungere i tuoi obiettivi in ambito di benessere fisico?*

Si, mi piacerebbe essere seguito da un esperto. “Non è mai abbastanza tardi per allenarsi”.

1. *Stai seguendo o hai mai seguito un piano di allenamento?*

Si, quando avevo l’età di 18 anni ho seguito il piano di allenamento tutt’ora molto differente.

1. *Dove e in che orari preferiresti fare attività fisica?*

La mattina dopo una colazione abbondante.

1. *Cosa o chi ti ha spinto a seguire il piano di allenamento?*

Mi sono spinto da solo a seguire il piano di allenamento, l’esercizio fisico aiuta a invecchiare meglio sia fisicamente sia psicologicamente.

1. *Solitamente, cosa utilizzi o utilizzavi per seguire il piano di allenamento?*

Da ragazzo eseguivo solo i consigli del mio superiore per seguire il piano di allenamento.

1. *Ti piacerebbe avere la possibilità di comunicare direttamente con l’esperto in maniera tale da ricevere consigli mirati?*

Si, preferisco di gran lunga avere un ottimo personal trainer al mio fianco.

1. *Come reputi l’aiuto di un personal trainer nel tuo piano di allenamento?*

Su una scala da 1 a 5 direi 5 stelle piene.

1. *Hai mai utilizzato applicazioni legate all’allenamento? Ricordi come ti sei trovato e quali hai utilizzato?*

No, non ho mai utilizzato applicazioni o smartphone per seguire il piano di allenamento.