

설문에 응해주셔서 감사합니다!

여러분께서 답하실 내용은 저희에게 큰 힘이 될 것입니다.

여기부터 설문 시작입니다.

1번부터 4번까지는 운동에 관한 습관과 평소 생각에 대해서 질문하겠습니다.

1. 성별은 무엇입니까?

2. 작성자님의 나이는 어떻게 되십니까?

- (1) 20대 미만
- (2) 20대
- (3) 30대
- (4) 40대
- (5) 50대
- (6) 60대 이상

3. 직업은 무엇입니까?

4. 휘트니스 센터(헬스장)를 다녀보신 경험이 있습니까?

- (1) 그렇다
- (2) 아니다

5. 휘트니스 센터를 다니셨다면 일주일에 몇 번 정도 가셨습니까?

- (1) 1~2회
- (2) 2~3회
- (3) 3~4회
- (4) 5회 이상
- (5) 한 달에 2회 미만

6. 휘트니스 센터에 다니실 때에 편하셨던 것은 무엇입니까?  
다니시지 않으셨다면 휘트니스 센터에 기대하시는 것은 무엇입니까?

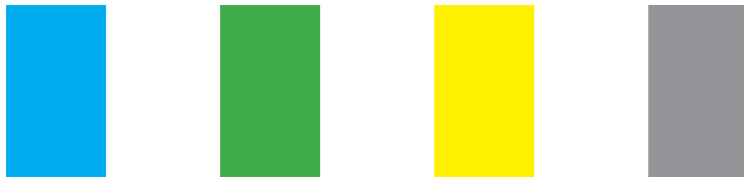
- (1) 많은 운동 기구와 넓은 공간
- (2) 전문적인 지도
- (3) 운동에 집중할 수 있는 분위기(여러 사람, 음악 등)
- (4) 그 외

-적어 주시면 감사하겠습니다

-----

7. 휘트니스 센터에서 불만사항이나 불편하셨던 점은 무엇입니까?  
(가격이 비싸다, 시끄럽다 등 느끼신 것들을 자유롭게 써주세요.)

8. 눈이 편하면서 질리지 않는 색은 어떤 색이라 생각하십니까? (체크해 주세요)



그 외의 색상은 적어주십시오:

-----

9. 가장 휴대하기 편한 태블릿의 크기는 어느정도라고 생각하십니까?

- (1) 242.8 \* 189.7 \* 13.4 (아이패드 사이즈)
- (2) 190.09 \* 120.45 \* 11.98 (갤럭시탭 사이즈)
- (3) (1)번 보다도 큰 크기
- (4) (2)번 보다도 작은 크기
- (5) 그 외

-적어 주시면 감사하겠습니다

-----

10번 부터는 보여드리는 영상을 보시고 답해주시면 됩니다.

10. 영상 속 시스템이 이해가 가십니까?

- (1) 잘 이해가 된다
- (2) 그럭저럭 이해가 된다
- (3) 별로 이해가 되지 않는다
- (4) 이해가 어렵다
- (5) 하나도 모르겠다

11. 영상 속 시스템의 장점이 무엇이라고 생각하십니까?

12. 그렇다면 영상 속 시스템의 단점은 무엇이라고 생각하십니까?

13. 보완할 수 있는 부분이나 새로 추가하면 좋을 것 같은 부분이 있습니까?

14. 위 시스템과 헬스 트레이너의 가장 큰 차이점이 무엇이라고 생각하십니까?

15. 시스템을 이용함으로써 얻게 되는 가장 큰 효과는 무엇입니까?

- (1) 자신의 상태에 꼭 맞는 운동을 할 수 있다
- (2) 지도자 없이도 부담스럽지 않게 운동할 수 있다
- (3) 실시간으로 몸상태를 확인할 수 있기에 안전하다
- (4) 시간에 구애받지 않고 할 수 있다

16. 시스템이 가장 도움이 될 수 있는 사람은 어떤 사람이라고 생각하십니까?

- (1) 학생
- (2) 회사원
- (3) 주부
- (4) 노인

17. 또 가장 도움이 될 수 있는 운동 경력은 어느 정도라고 생각하십니까?

- (1) 초급자
- (2) 중급자 (운동의 방법을 알고, 자신의 몸에 맞는 운동을 알고 있으나 전문적으로는 하지 않는 사람들)
- (3) 고급자 (운동을 전문적으로 직업의 목적을 갖고 하는 사람들)

18. 위 16번 17번의 이유는 무엇입니까?

19번 부터는 운동을 평소에 하시던 분만 작성해 주시면 됩니다.

19. 당신은 일주일에 땀을 흘릴 정도의 운동을 몇 번 정도 하십니까?

- (1) 하지 않는다
- (2) 1~2회
- (3) 2~3회
- (4) 3~5회
- (5) 거의 매일

20. 운동을 하시는 목적은 무엇입니까?

- (1) 체력을 증강시키기 위해서
- (2) 체중을 조절하기 위해서
- (3) 근육있는 몸을 만들기 위해서
- (4) 질병 예방을 위해서
- (5) 그 외

-적어 주시면 감사하겠습니다

21. 운동을 하시는 시간대는 어떻게 되십니까?

- (1) 06시 ~ 12시
- (2) 12시 ~ 18시
- (3) 18시 ~ 24시

22. 규칙적인 운동을 위해 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까? (한 개 이상 선택 가능)

- (1) 경제적인 여유
- (2) 전문 지도자
- (3) 시간적인 여유
- (4) 운동 장소와 운동 기구
- (5) 그 외

-적어 주시면 감사하겠습니다

23. 운동에 관한 지식은 어느 정도라고 생각하십니까?

- (1) 거의 모른다
- (2) 알고는 있지만 실제 적용시킬 정도는 아니다
- (3) 나의 몸은 내가 관리할 수 있다
- (4) 운동을 처음 접하는 사람에게 알려줄 수 있을 정도이다
- (5) 전문적으로 꽤 잘 알고있다

24. 운동 시 어떤 강도에서 어떻게 힘들셨는지 작성해 주십시오.

(예: 런닝머신을 꽤 빠르게 뛰는 정도로 뛰었을 때, 숨이 너무 차서 힘들었다.)

25. 운동을 할 때에 가장 불편할 것 같은 장치가 어떤 것이라고 생각하십니까?

- (1) 시계
- (2) 안경
- (3) 모자
- (4) 아대
- (5) 핸드폰

26. 운동을 할 때에는 지루하여 쉽게 피로할 수 있습니다. 어떤 방법으로 지루함을 달랠니까?

27. 어느 정도가 적당한 운동이라고 생각하십니까? (땀을 흘리는 운동)

- (1) 30분
- (2) 1시간
- (3) 1시간 30분
- (4) 2시간 이상

28. 만약에 운동을 그만 두신다면, 또 적게 하신다면 이유는 무엇입니까?

- (1) 할 시간이 없다
- (2) 귀찮다
- (3) 체력에 자신이 없다
- (4) 나에게 맞는 운동과 운동 방법을 모른다
- (5) 기타

-적어 주시면 감사하겠습니다

-----

29. 1번부터 28번까지를 작성하시면서 시스템에 대해 처음과는 달라진 생각이 있다면 무엇입니까?

모든 설문이 끝났습니다!

작성해 주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.

작성해 주신 모든 분들께 소정의 사은품을 드리고 있습니다.

감사합니다.