1. Připravit sebe ( oblečení FPF, ctění barev), místnost (čistá, světlá, nachystaná), PC a otevři zoom místnost. Před klienty předstupujeme až když jsme 100% připraveni.
2. Ztlum (mute) všechny účastníky, jinak bude obraz skákat na ně a ne na tebe
3. USMÍVEJ SE
4. Dej prostor k dotazům nebo nechej vše vypnuté do začátku lekce
5. Přivítej klienty, řekni pár vět o FitPainFree, případně specifikuj lekci (židle, feet on the wall, …)
6. Cvičíme a zároveň mluvíme, tak jako v každé skupinovce. Klienti mají vypnutý mikrofon, cvičí dle vás. V případě špatné akustiky je vhodné zacvičit 1. opakování, poté jít blíže k PC a dovysvětlit. V případě stabilních klientů vhodné i osobní denní příběhy jako „vyplnění času“

INDIVIDUÁL – více se ptáme, co klient cítí, zda má zatnutý sval, zda má lopatku na zemi….

1. Lekce probíhá standardně, jen si dáváme pozor, jak vypadáme na kameře a jak se k ní stavíme (nerozkročit přímo na kameru atd.)
2. Na konci si zatleskáme/ když je méně lidí, můžeme jim po jednom zapnout mikrofon a necháme je rozloučit a poděkovat. V případě známých sdílíme i další info.
3. Máme jejich pozornost – možnost je vyzvat ke koupi pásků/bloků a vysvětlení, nabídnout individuál, poprosit o recenzi na fb,….
4. Rozloučíme se 😊