**Prostředí:** co možná nejčistší, minimalistické, připravené  
**Oblečení** – triko FPF, pokud možno barvy: bílá, šedá, zelená, černá

**Info –** na začátku i na konci informace o metodě FPF – a dále některý z bodů:

* Učíme vás vidět souvislosti – máte vtočené koleno, proto bolest ramene,…
* zapojujeme jednotlivé svaly a tím, že každý sval správně pracuje, předcházím přetěžování svalů, které musí pracovat „za dva“
* dokážeme odstranit chronické i akutní bolesti pohybového aparátu
* dokážeme odstranit bolesti kolen, kyčlí, ramen, loktů, zad apod.
* pro každého klienta individuální konzultace vypracujeme tréninkový plán – kde je foto cviku, přesný popis a počty opakování

**Začátek vysílání** – vyzkoušejte si před vysíláním „nanečisto“, že víte správnou cestu a vše funguje, jak má

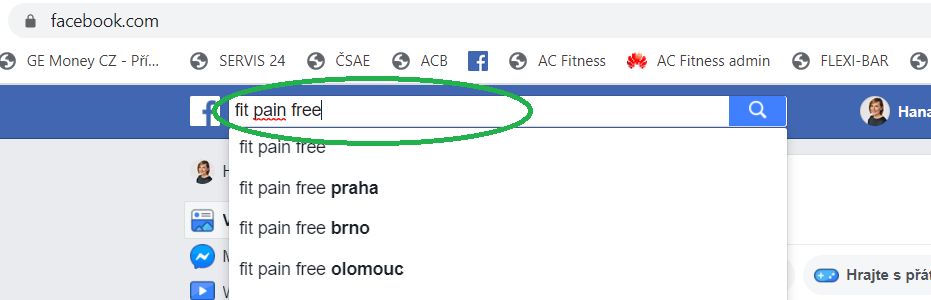
**Během vysílání – neustálý úsměv, mluvit pomalu, srozumitelně, nahlas.   
Nespěchat, dát si čas.   
Vybrat si 3 cviky(níž), zacvičit klasické opakování, hlídat 15 - 17min, případně zopakovat jeden ze cviků ještě jednou.**

**Konec vysílání –** poděkování, pozvání na stránku [www.fitpainfree.com](http://www.fitpainfree.com), požádání o komentář/sdílení/recenzi.

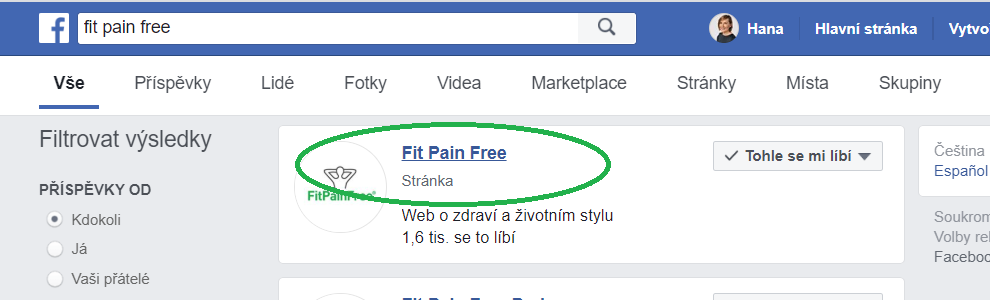
**Připojení do živého vysílání**

Jsou 2 cesty, záleží na vašem prohlížeči a aktualizacích fb. Snazší cesta – viz dole do obrázku č.3, poté už rovnou vidím sebe, vyplním a dám živé vysílání. Delší cesta popsána zde:

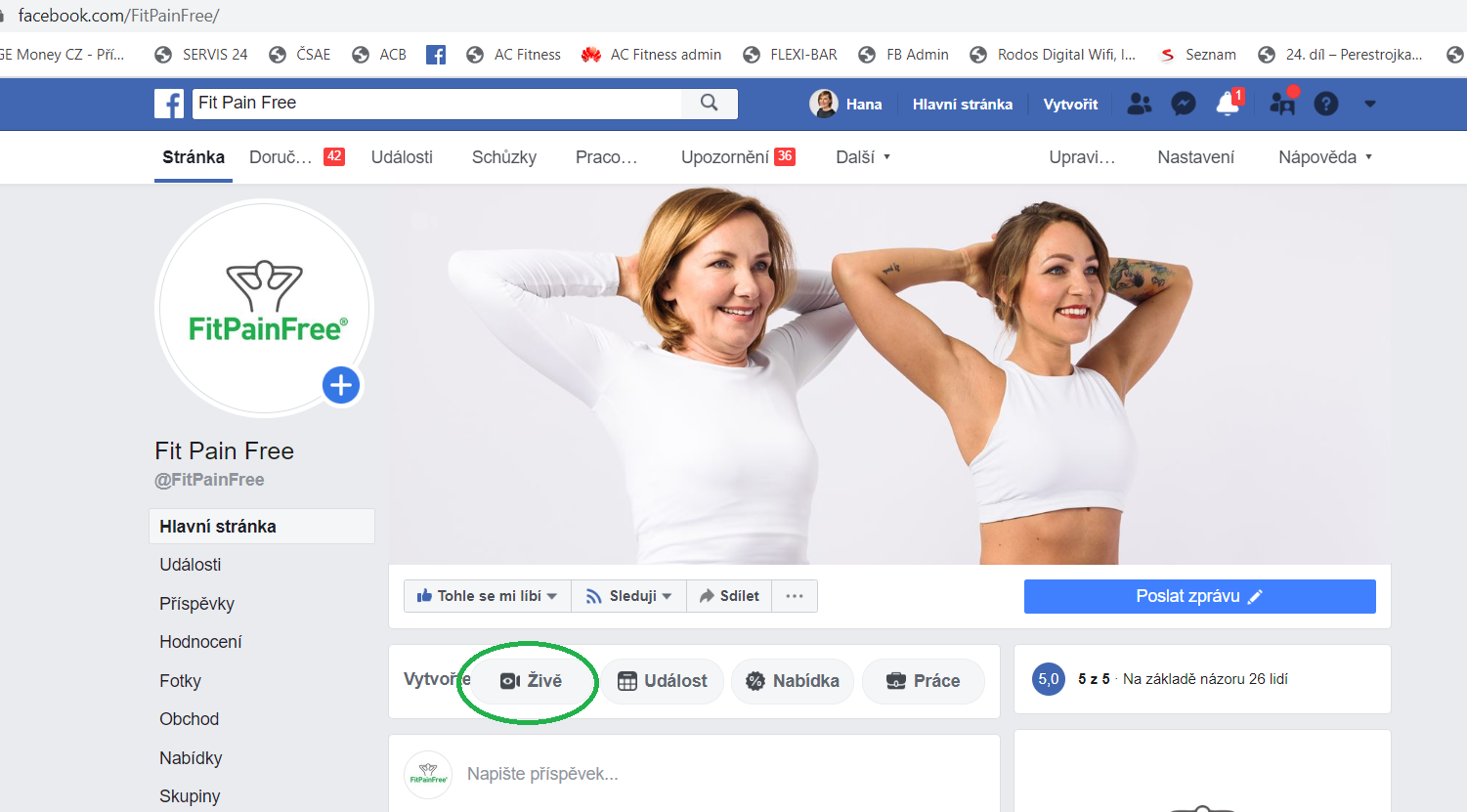
1. **facebook vyhledejte stránku fit pain free**



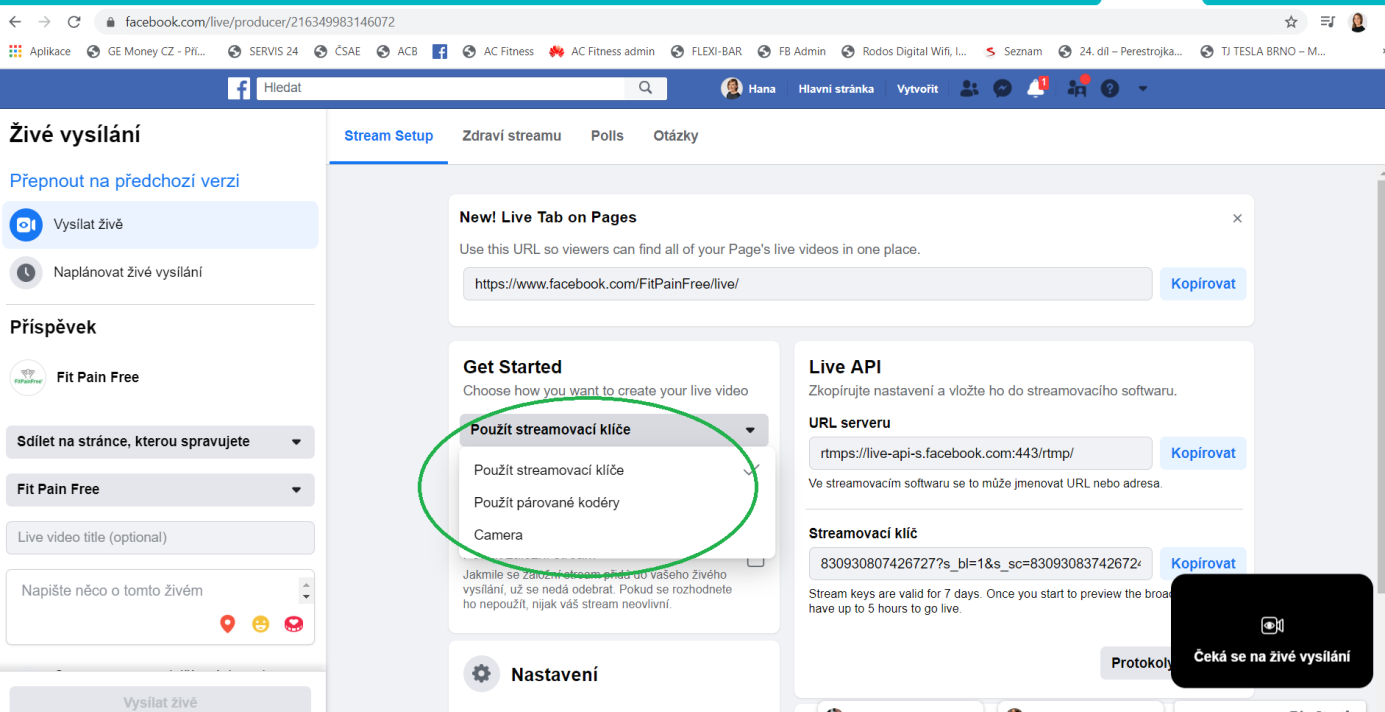
1. **Přejděte na hl. stranu Fit Pain Free**



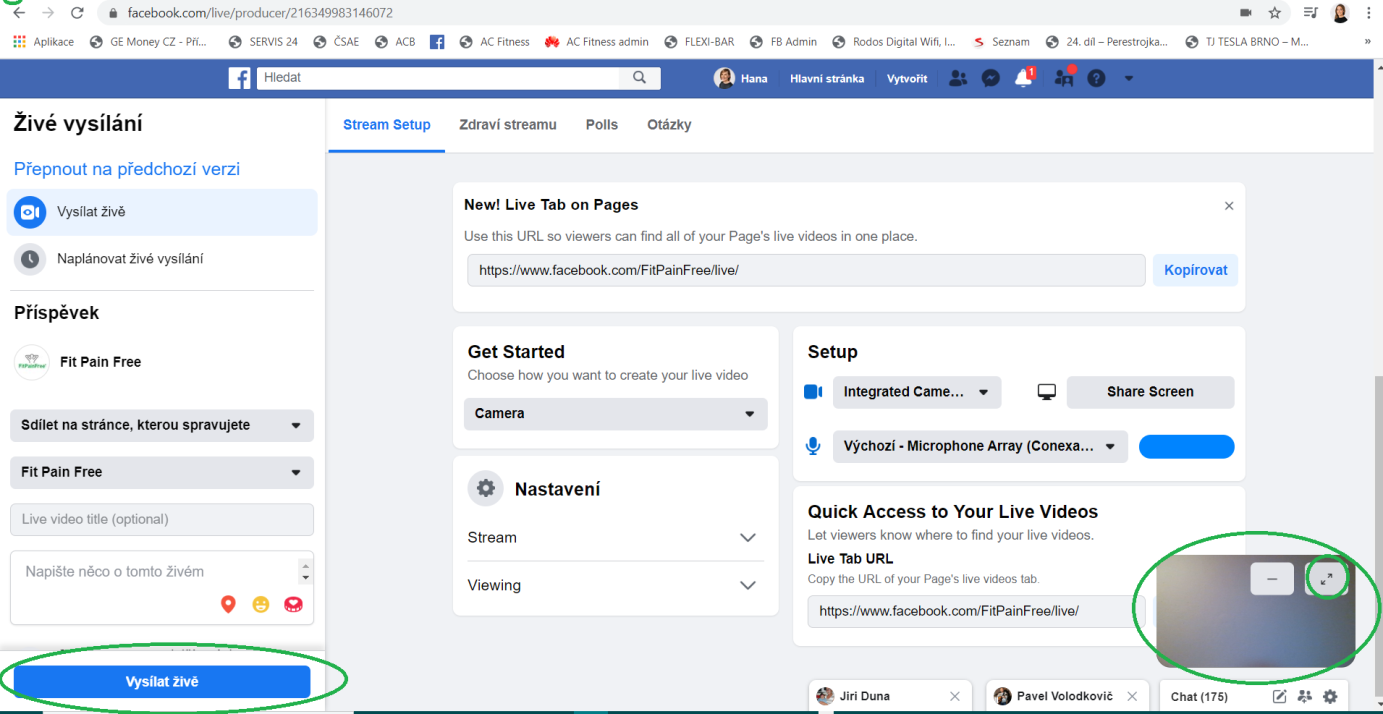
1. **Živě**



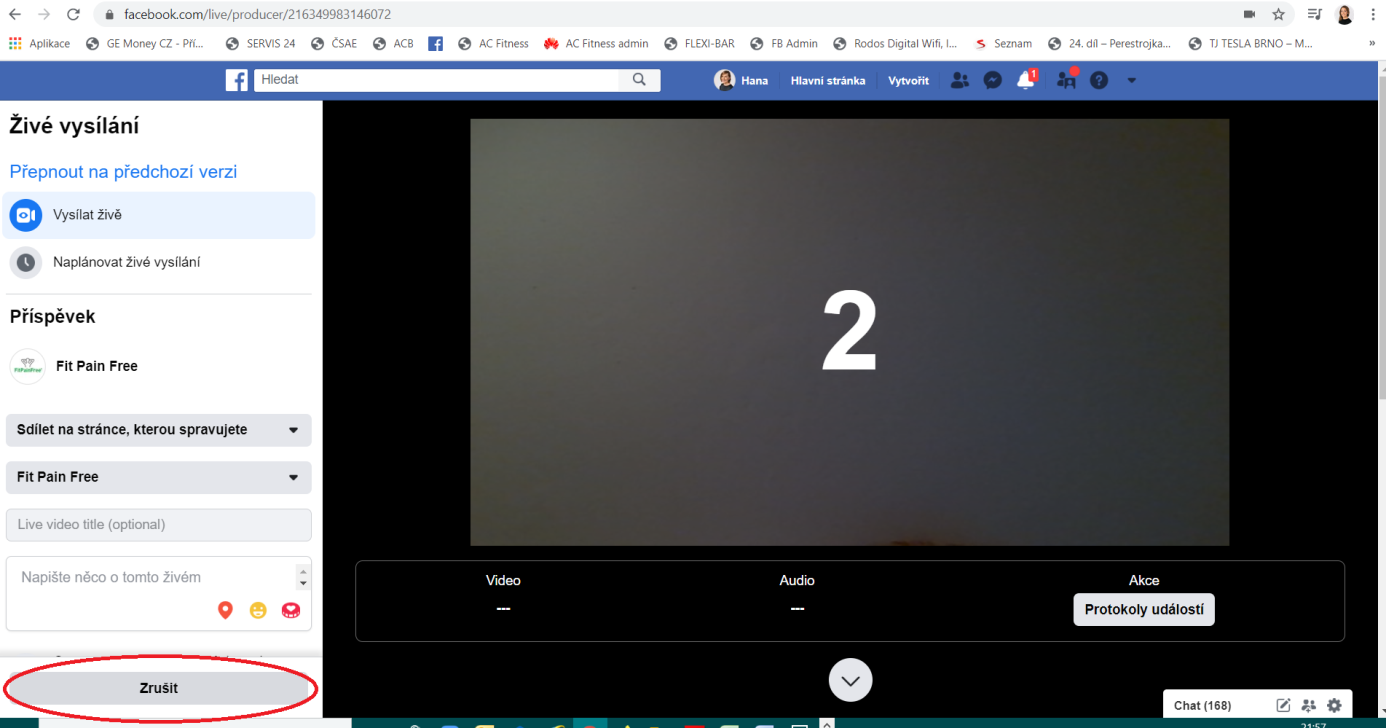
1. **Rozkliknout použít streamovací kliče a kliknout na Camera**



1. **Vpravo dole je obrazovka – zvětšit si ji**
2. **Vlevo dole dát 1 minutu před vysíláním – vysílat živě**



1. **Odpočítá se 3,2,1 a jste ve vysílání**
2. **A JEDU!   
   (nebo ukončím vlevo dole – zrušit)**



ZKOPÍRUJ:

**Název:** 15 minutovka FitPainFree pro každého - 5.4. 18:30 (přepiš den a hodinu)

**Příspěvek:**   
Klasická 15 minutovka #FitPainFree, tentokát v režimu našich vybraných instruktorů. Seznam se s novými tvářemi, zacvič si s nimi a dej nám zpětnou vazbu!   
  
Zjisti, jaké zázraky dělá celá lekce FitPainFree 🤗 Vyzkoušej online skupinovku nebo vyhledej nejbližšího instruktora a nechej si po diagnostice vytvořit tréninkový plán na míru🤗  
<https://fitpainfree.com/o-fitpainfree/certifikovani-lektori-fitpainfree/>

A URČITĚ NÁM NAPIŠ KOMENTÁŘ✅  
Jak se ti cvičení líbí? Cítíš už rozdíl? Daří se ti pravidelnost? Kdo tě k FitPainFree přivedl? S kým se ti cvičí nejlíp? Chceš nám něco vzkázat? 😍