



**АССОЦИАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛОВ
ФИТНЕСА**

Продвижение и работа фитнес-тренера онлайн



Правильная стратегия — залог успеха

Полина Гром

Принципиальное отличие работы тренера от нутрициолога в онлайн

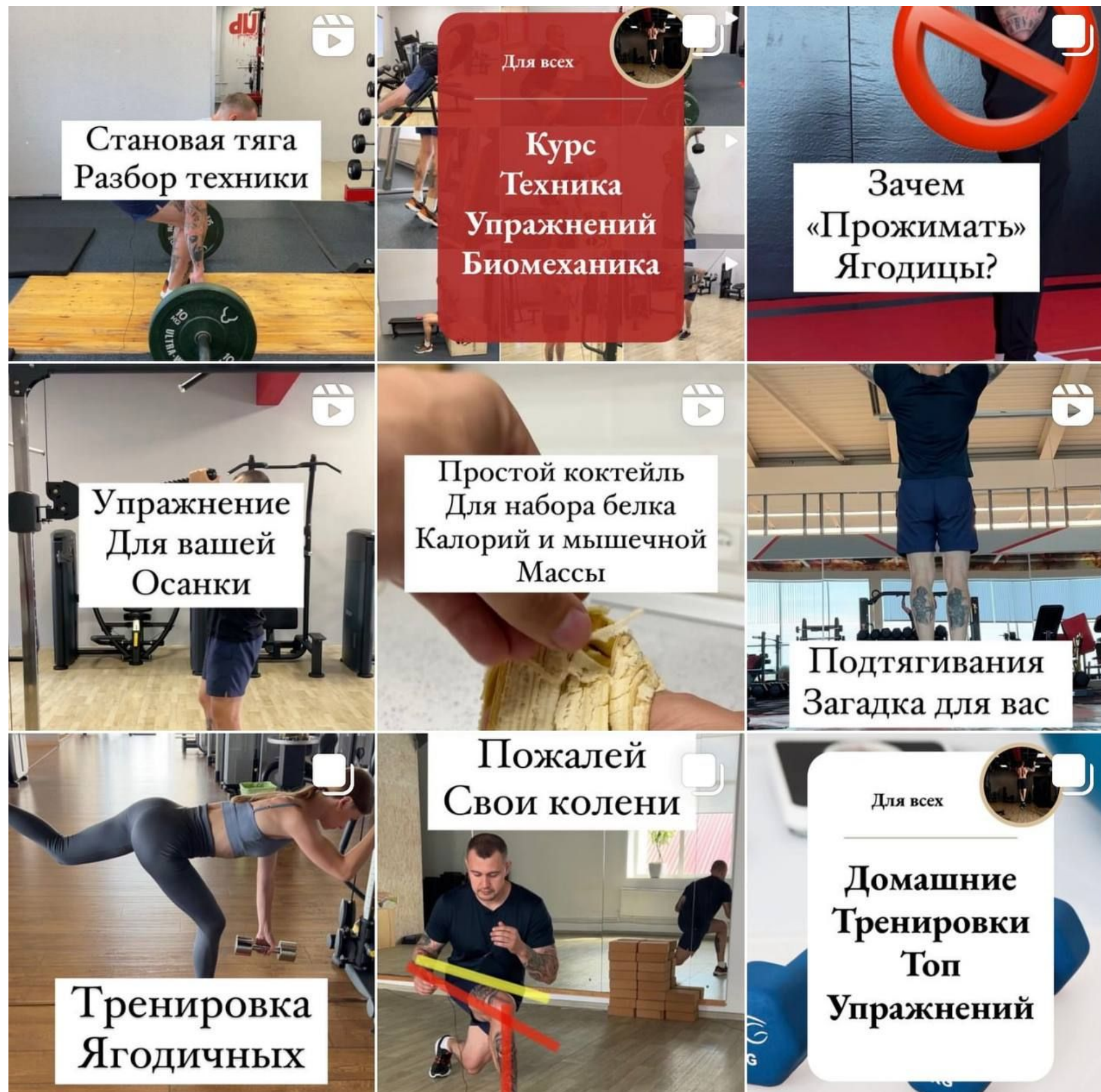
Особенности контента тренера В...

- Постах
- Историях
- Видео-роликах

Идеи для контента тренера

- Посты
- Сторис
- Видео

**Важность личного
бренда**



Какие продукты может продавать тренер? Как должен выглядеть продукт тренера?

- Онлайн-тренировки
- Курсы
- Руководства
- Запись и разбор техники упражнений

Какие продукты может продавать тренер? Как должен выглядеть продукт тренера?

A1:L1 fx 1. Разминка												
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	1. Разминка											
2	№	Название	Дозировка	Примечания							Видео	
3	1	Любой кардио тренажер - дорожка, эллипсоид, велотренажер, степпер.	7-10 минут.	Выполнять работу на тренажёре в течение указанного времени. Цель - подготовить организм к нагрузке, снизить риски травматизации.							https://drive.google.com/file/d/1EeakYXfp4vpepBrZi68fleLW2NbeCHFb/view?usp=sharing	
4	2. Суставная разминка											
5	2	Разведения + сведения рук с наклоном головы	10 раз	И.п. - положение стоя, ноги уже ширины плеч, спина ровная, прямые руки разведены в стороны. Сводить руки на уровне груди, сцепить кисти в замок, немного округлить верх корпуса и опустить голову. Потянуться руками, растягивая мышцы. Вернуться в И.П., развести руки за спину.							https://drive.google.com/file/d/1E1rEaS9tQ1IGDOleEDvnyPlvCXIqzki/view?usp=sharing	
6	3	Подъём коленей с опусканием локтей	15 раз на каждую сторону	И.п. - положение стоя, ноги уже ширины плеч, руки подняты над головой. На выдохе поднять правое колено к уровню солнечного сплетения, сгибая руки опущенными локтями вниз. Коснуться руками поверхности колена в пиковой точке. На выдохе вернуться в И.п. и повторить тоже самое на другую ногу.							https://drive.google.com/file/d/1te7eWvrBw5O6berF-DBniOmSDpzQkrU/view?usp=sharing	
7	4	"Мельница"	15 раз на каждую сторону	И.п. - положение стоя, ноги шире ширины плеч, руки расставлены по сторонам. Сделать наклон вперед, скручивая корпус влево, коснуться правой ладонью носка левой стопы. Колени прямые, таз отводится немного назад, спина ровная. Выпрямиться и повторить тоже самое на другую сторону.							https://drive.google.com/file/d/1mhpbz5tZKIEH6Rom3bfT-NUXCzsx085S/view?usp=sharing	
8	5	Наклоны в полуприседе в стороны.	15 раз на каждую сторону	И.п. – положение полуприседа, спина наклонена, руки на коленях, вес перенести на руки. Тянуться правым плечом в сторону левого колена, а затем левым плечом в сторону правого колена. Угол в тазобедренном суставе постоянен.							https://drive.google.com/file/d/1YX7AZfkvN29S5gW1oh4N-dPbhNC2Hmp4/view?usp=sharing	
9	6	Подтяжка бедра + вращение стопой	10 раз на каждую ногу	И.п. - положение стоя, ноги на ширине плеч. Поднять левую ногу к животу, обхватить ладонями колено и прижать к себе. Задержаться и сделать круговое вращение стопой. Затем поменять ногу.							https://drive.google.com/file/d/1oXvrRb6DenaTnyl68XvGzPCdQEkFjqm/view?usp=sharing	

Какие продукты может продавать тренер? Как должен выглядеть продукт тренера?

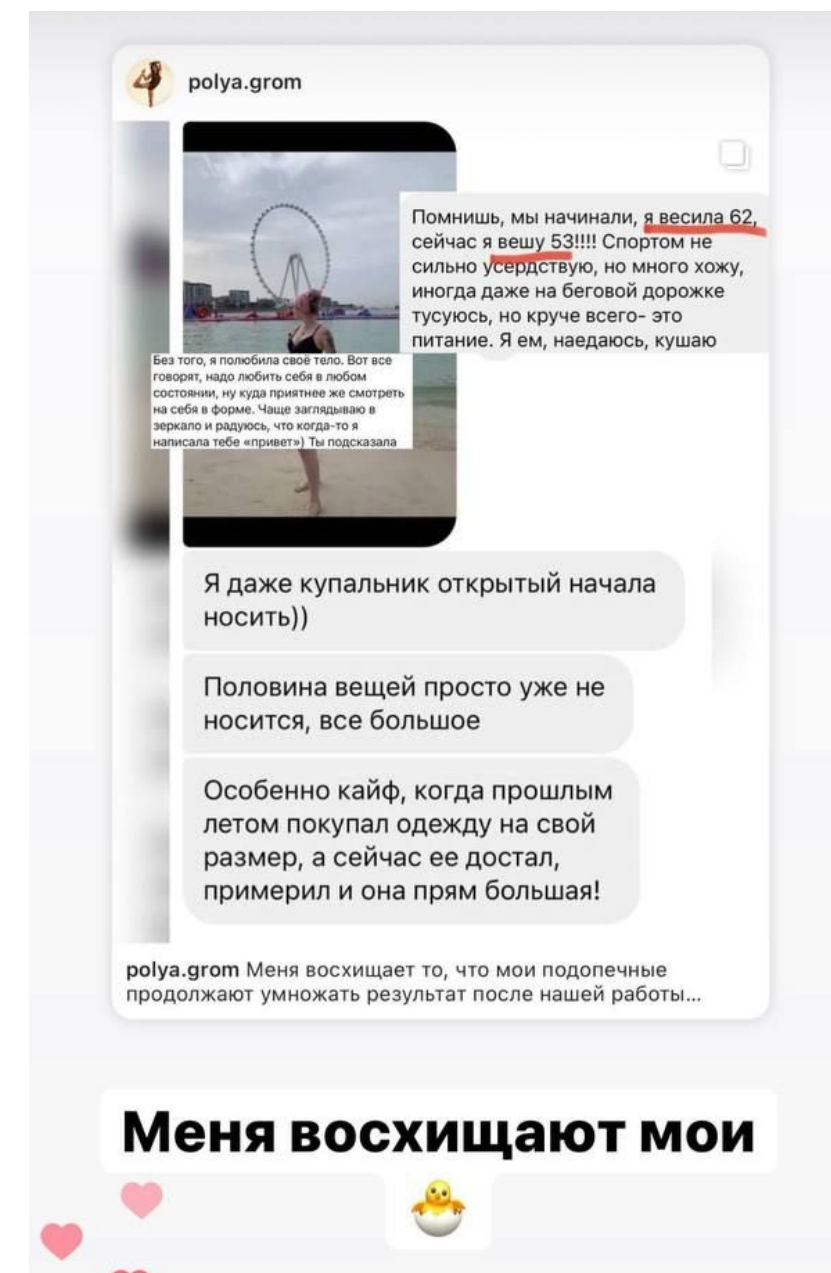
2. Тренировка.							
№	Упражнение	Подход	Вес	Повторения	Техника	Мышцы	Видео
1	Подтягивания в гравитроне	1	Там выставляется противовес твоему телу. Если ты вешишь, например, 60 кг, то начни с такого же противовеса (55-60кг).	20	И.п. - руки шире ширины плеч, корпус опущен вниз, стопы упираются в платформу. Концентрируясь на мышцах спины выполнить подтягивание вверх до тех пор, пока глаза будут на одном уровне с рукояткой. Медленно и плавно вернуться в И.П. По ходу движения локти назад не заводите.	Мышцы спины, помогают мышцы всего верха тела(дельтовидные, мышцы рук).	https://drive.google.com/file/d/1gQF5QwpHUU04BcxIQ8ytFMtCAHXNdmTBO/view?usp=sharing
		2		15			
		3		15			
2	Тяга на горизонтально м блоке	1	Начни с 2-3 плиток и постепенно увеличивай вес	20	И.п. - сидя на скамье тренажёра, ноги упираются в упоры, в руке рукоять тренажёра, спина прямая, корпус перпендикулярен скамье, в пояснице сохраняется естественный прогиб. Притягивать рукоять к животу, сводя лопатки и отводя руки назад, локти идут вдоль корпуса, специально их прижимать к корпусу не нужно. Медленно вернуться в И.п., концентрируясь на мышцах спины.	Мышцы спины, помогают мышцы всего верха тела(дельтовидные, мышцы рук).	https://drive.google.com/file/d/1SlaLMYuaF2Ji8h9xb2D63JRAdDzP1Zwb/view?usp=sharing
		2		15			
		3		15			
3	Отжимания	1		максимум	И.п. - упор лежа на руках, тело вытянуто в одну линию, пресс напряжен, взгляд направлен перед собой в пол. Ладони находятся строго под плечами. Локти повернуты назад под 45 градусов. На вдохе согнуть локти и опустить корпус параллельно полу. На выдохе плавно подняться вверх.	Мышцы груди, помогают мышцы верха	https://drive.google.com/file/d/10S2uoirx72M/KrmiTTNiMD1bn
		2					

Как выстроить эффективную продажу тренеру?

- Подогрев аудитории
- Бесплатный продукт
- Бонусы
- Удержание клиента

Как стать популярным и узнаваемым тренером? Фишки и секреты

- Специализация
- Отзывы клиентов\кейсы
- Универсальный и применяемый контент
- По



На каких площадках услуги тренера будут продаваться лучше всего?

- Дзен
- Телеграм
- ВКонтакте
- Инстаграм (принадлежит Meta, которая признана экстремистской и запрещена в РФ)



- Какие площадки самые продающие?
- Продажа уже нынешним подписчикам
- Привлечение новой аудитории
- Создание бесплатного продукта как способ получить больше теплых клиентов
- Почему не покупают ваши услуги онлайн?

ИМЕЮЩИЕСЯ ПОДПИСЧИКИ

- Повышение лояльности, доверия
- Переход в экспертность
- Бесплатные продукты
- Просьба к клиентам рассказывать о вас в соцсетях
- Репосты

ПРИВЛЕЧЕНИЕ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ

- Бесплатные продукты
- Привлечение через Reels, Tik-Tok, Дзен
- Платные и бесплатные методы продвижения

ЛУЧШИЕ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ НУТРИЦИОЛОГА

ИНСТАГРАМ

- + Самая продающая социальная сеть
- + Легче всего показать свою экспертность
- + Наличие разнообразного контента
- + Множество методов для продвижения
- + Лояльная аудитория
- сложно продвигаться
- медленный рост аудитории
- требуется много времени на создание контента

ТИК-ТОК

- + Быстрый рост аудитории
- + Бесплатное продвижение
- + Требует меньше времени
- + Перегонка людей в Инстаграм
- тяжелее показать свою экспертность
- крайне важна систематичность
- тяжело скоммуницироваться с аудиторией

ЯНДЕКС ДЗЕН

- + Быстрый рост аудитории
- + Платежеспособная аудитория
- + Целевая аудитория
- + Бесплатное продвижение
- требует много времени на создание контента

НО

НО

НО

Особенности оформления профиля

- Ник, имя профиля
- Аватарка
- Шапка профиля
- Закрепленные сториз
- Описание профиля
- Визуал

ПОСТЫ

- Экспертные посты
- Рецепты
- Рационы
- Разборы продуктов
- Результаты подопечных
- Разборы мифов
- Красивые тарелки

СТОРИЗ

- Разборы рационов
- Быстрые советы по продуктам
- Лайфхаки
- Ситуации из жизни и работы
- Демонстрация работы
- Лайв-контент

РИЛСЫ

- В кратком формате показать свою экспертность

ПРЯМЫЕ ЭФИРЫ

- Ответы на вопросы
- Разбор конкретной тематики
- Приготовление блюд
- Разбор проблемы

Контент в Тик-Ток

- Просто и понятно
- Красивая картинка, визуал
- Звук
- Доносить неочевидные вещи
- Давить на болевые точки аудитории
- Уникальность

Контент в Яндекс Дзен

- Посты
- Статьи
- Ролики
- Видео
- Прямые эфиры

Контент в ВКонтакте

- Статьи
- Видео

ЮМОР

ТОПЫ

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
(АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ)**

ЛАЙФХАКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ...

«УПАКОВКА»

- Создать продающий аккаунт
- Наличие красивой обертки
- Стабильный контент

САМО ПРОДВИЖЕНИЕ

- Через Рилсы и Тик-Ток
- Коллаборации с другими специалистами (марафоны, конкурсы)
- «Нарваться» на репост
- Взаимный пиар
- Таргет
- Хештеги, маслайкинг, комментинг
- Реклама у блогеров

УДЕРЖАНИЕ АУДИТОРИИ

- Умение удивлять
- Стабильный контент
- Демонстрация своего роста как специалиста
- Интерактивы

- Чек-листы
- Гайды
- Онлайн-консультации (разовые, сессии)
- Разборы рационов, ответы на вопросы (в формате онлайн-консультации)
- Консультации в переписке
- Онлайн-ведение
- Марафоны
- Курсы

Презентация услуг нутрициолога

- Указать на странице спектр услуг (закрепленные сториз, шапка профиля, ссылка на сайт)
- Показать свою работу в блоге (сториз, посты, краткие отсылки в видео)
- Разборы кейсов действующих клиентов и подписчиков

ПРОГРЕВ АУДИТОРИИ

- Показать свою работу, результаты клиентов
- Ответы на вопросы
- Бесплатный продукт
- Прямые эфиры

ЦЕЛЬ

Найти боль и показать, что эту боль вы можете закрыть

ОБЩЕНИЕ В ПЕРЕПИСКЕ

- Не говорить о цене в первом сообщении
- Провести мини-опрос
- Предложить перейти в более удобный мессенджер

ЦЕЛЬ

Расположить к себе клиента

ОБЩЕНИЕ В МЕССЕНДЖЕРЕ

- Анкетирование
- Вводные консультации
- Узнавание истинных потребностей клиента

САМА УСЛУГА

- Показать ценность продукта
- Демоверсия вашей работы

ТЕСТ-ДРАЙВ

- Наличие проблемы у клиента -> вы можете решить эту проблему -> «ваш продукт это решение проблемы»

ГУГЛ-ДОКУМЕНТЫ

БЕСПЛАТНО, УДОБНО, НАГЛЯДНО

АНКЕТИРОВАНИЕ

МАТЕРИАЛ ДЛЯ КЛИЕНТОВ

КОНТРОЛЬ И СИСТЕМА УЧЕТА

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ВАШИ ЗНАНИЯ

АНКЕТИРОВАНИЕ

Вводная анкета.

Пожалуйста, заполни анкету ниже - это нужно, чтобы ты мог(ла) достичь цель в максимально короткие сроки и без вреда для здоровья.

Как тебя зовут? ⋮ *

Краткий ответ

Сколько тебе полных лет? *

Краткий ответ

Какой твой рост и вес? *

Краткий ответ

Есть ли у тебя какие-то хронические проблемы со здоровьем? *

Развернутый ответ

Ты наблюдаешься у какого-либо врача постоянно? *

Развернутый ответ

Сдаешь ли ты анализы крови на регулярной основе? Если да, то какие именно? *

Развернутый ответ

Ты принимаешь какие-то лекарства или БАДы на постоянной основе? *

Развернутый ответ

Есть ли травмы и перенесенные операции? Если да, то какие и насколько давно? *

Развернутый ответ

МАТЕРИАЛ ДЛЯ КЛИЕНТОВ

ОТКУДА БРАТЬ БЕЛОК?



Куриные яйца (в частности белок)

Они содержат в себе весь спектр незаменимых аминокислот.



Нежирное мясо птицы

Курятина, индюшатина, утятина, гусятина.



Нежирные части красного мяса

Баранина, свинина, телятина, говядина.



Морепродукты

Тунец, сельдь, форель, треска, сёмга, лосось, палтус, скумбрия, окунь, мидии, кальмары, креветки, устрицы, осьминоги, крабы, лобстеры, раки.



Молочные продукты

Молоко, кефир, йогурт, творог, сыры. Эта группа продуктов содержит в себе также целый ряд витаминов и минералов, которые оказывают благотворное влияние на состояние иммунной и костной системы. А кисломолочные продукты увеличивают долю полезных бактерий и подавляют развитие потенциально опасных микроорганизмов.



Протеин и протеиновая продукция

Батончики, печенья. Это вкусный десерт к чаю и отличный источник белка, а также прекрасная замена сладкому.

Каждый приём пищи должен быть сбалансирован по белкам, жирам и углеводам. **То есть, желателно, чтобы в каждом приёме пищи были и белки, и жиры, и углеводы.**

Наглядно это показано на тарелке здорового питания Гарвардской школы:



Идеальный приём пищи должен выглядеть так, как показано на картинке. В день таких приемов пищи должно быть, как минимум, 2.

Режим питания (базовые правила составления рациона питания).

- оптимальное количество приёмов пищи колеблется от 3 до 6. Для большинства людей оптимально 4-5 приёмов, включая небольшие перекусы;

КОНСУЛЬТАЦИЯ

- Предварительное анкетирование
- Сама консультация
Выявление противопоказаний, постановка целей и задач, разбор пищевого дневника, ответы на вопросы
- Наставления и выкладка рекомендаций

АНКЕТЫ В ГУГЛ-ФОРМАХ

- Можно создавать под себя
- Фиксация информации
- Заполняет сам клиент

ВВОДНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

- Устный опрос
- Можно узнать больше информации
- Установка контакта с клиентом

Взаимодействие с клиентами

- Общение в мессенджерах
Телеграм, Ватсап, Зум.
Как часто отвечать подопечным?
- Онлайн-консультации

Как контролировать человека на онлайн

- **Отчеты**
Сбор рациона, фото, скриншоты, пищевой дневник в гугл-формах, в печатном варианте.
!!! Вы не должны постоянно напоминать
- **Поставь ультиматум**
- **Созвоны**
- **Система учета**
Таблицы, графики, демонстрация работы клиента
- **Фотозамеры**

Как удержать клиента

- Изначально понять исходную цель
- Продавать ведение на несколько месяцев вперед
- Ставить новые задачи
- Не вываливать всю информацию сразу
- Работать поэтапно