

Gympass

Come creare la migliore esperienza per le lezioni live



Indice

La lezione live ideale in 4 passaggi

1

Preparati per la tua lezione

2

Apri la classe con entusiasmo

3

Mantieni le persone coinvolte durante la lezione

4

Chiudi con stile invitandole per la tua prossima lezione

Introduzione

Ai nostri partner di fitness,



Quasi 8 anni fa abbiamo creato Gympass con una chiara missione di sconfiggere l'inattività, supportando i nostri partner e clienti aziendali. Il settore del benessere e del fitness cambierà e saremo dalla tua parte per reinventare la nostra attività.

Quindi disponiamo di soluzioni digitali nuovissime che ti permetteranno di generare entrate e mantenere una forte relazione, tra canali, con i tuoi clienti.

Qui troverai preziosi consigli per fornire la migliore esperienza di lezione live online di sempre!

Se hai domande su come aggiungere le lezioni live sulla piattaforma Gympass, accedi alle FAQ.



João Barbosa


Co-fondatore di Gympass
e Global Head of Partnerships


1


Preparati per la tua lezione





Prima di tutto, accedi alla lezione 15 minuti prima!


 Trova la posizione migliore, senza distrazioni e con una buona luce. Evita di avere persone e animali nella stessa stanza.


 Fornisci l'atmosfera giusta per la tua esperienza per la lezione, se è Yoga assicurati di creare un ambiente pulito e rilassante, ad esempio!

 **Usa un computer** per vedere meglio il pubblico. Mettilo nella posizione migliore in modo che anche le persone possano vederti.

 Controlla la tua connessione Internet, audio e video.

 Accedi a Zoom in anticipo per testare tutto!

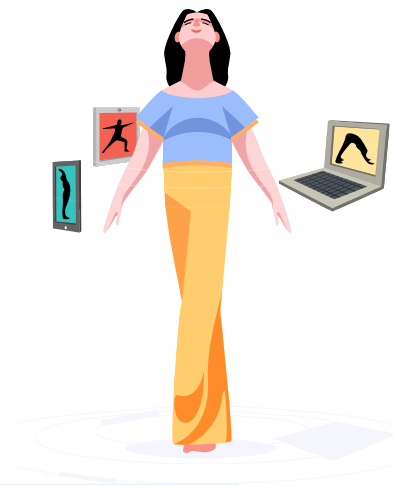
 **Prendi in anticipo tutto ciò di cui hai bisogno** (borraccia, attrezzatura, cavo di ricarica per il computer, note ecc ...)

 Prepara prima il piano di allenamento per assicurarti che la lezione si svolga senza problemi



Puoi anche pensare di diventare proattivo e creare un semplice home studio seguendo questi **consigli**.

Scopri come utilizzare Zoom per trasmettere la tua lezione dal vivo



Ti abbiamo suggerito di utilizzare Zoom per avere la migliore esperienza, poiché lo strumento ti consente di condividere lo schermo mentre vedi il tuo pubblico. Fornisce un buon supporto tecnico, consente di creare e condividere collegamenti privati, ha una versione gratuita ed è il top del mercato per le sessioni remote.

- 1-) Registrati su Zoom usando [questo link](#)
- 2-) Scarica e installa Zoom sul tuo computer
- 3-) Crea un account impostando un login e una password
- 4-) Seleziona un [pacchetto Zoom](#) se la versione gratuita non è sufficiente per i tuoi obiettivi
- 5-) Pianifica e crea una riunione Zoom
- 6-) Copia il link della riunione da condividere con il pubblico tramite la piattaforma Gympass

Per maggiori informazioni informati sui prezzi, sui limiti dei partecipanti e sulla durata dei video, ecc. Seleziona un pacchetto adatto alle tue esigenze. La versione gratuita consente di ricevere 100 partecipanti per una chiamata di 40 minuti tutte le volte che vuoi. (40 min potrebbero non essere sufficienti a seconda della durata della lezione!).

Nel pacchetto Professional hai 24 ore di durata, quindi ti consigliamo vivamente di scegliere questa versione per il tuo comfort! I prezzi variano tra € 0 e € 20 al mese. (tutto sarebbe collegato per la versione spagnola)

Come consentire ai partecipanti di aderire al collegamento della lezione

Come disattivare e riattivare l'audio dei partecipanti

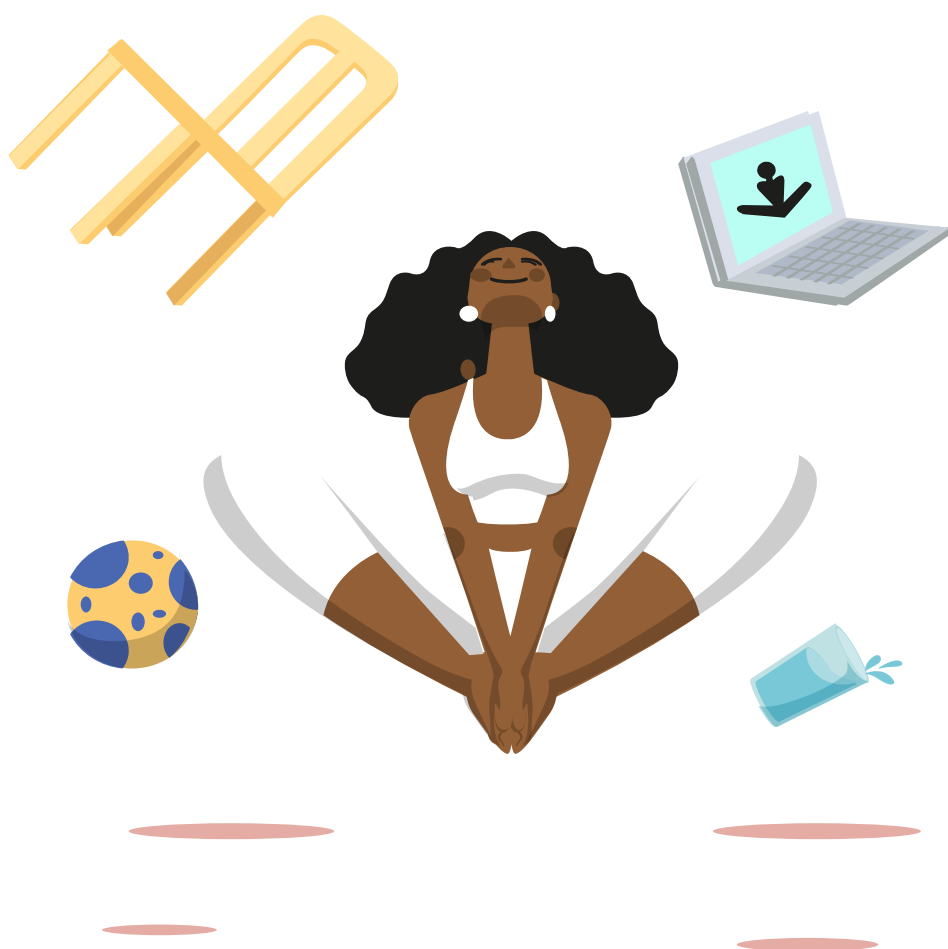
Come condividere lo schermo su Zoom

Controlla la pagina ufficiale Zoom per ulteriori informazioni, domande frequenti e supporto.

Scopri come programmare una lezione live sulla piattaforma Gympass



Fai clic qui per vedere come creare la classe e aggiungere il collegamento Zoom tramite la piattaforma Gympass.



2

Inizia la lezione live con entusiasmo



Si puntuale!



Dai un po' di tempo affinché le persone possano collegarsi, nel frattempo rompi il ghiaccio chiedendo i loro obiettivi e nomi!



Presentati



Prova a raccogliere informazioni sul pubblico (se sono principianti, esperti, ecc., Se lo stanno provando per la prima volta ...) Presenta brevemente gli esercizi e l'agenda della lezione in modo che gli utenti possano sapere cosa aspettarsi



Chiedi alle persone di fare un riscaldamento prima di iniziare! Sono a casa, quindi probabilmente non hanno avuto il tempo di riscaldarsi o semplicemente di dimenticarsene



3

Mantieni le persone coinvolte durante la lezione

Metti la tua energia mentre comunichi con gli utenti in ogni momento! La comunicazione è la chiave per coinvolgere gli utenti durante una sessione live. È meglio concentrarsi sulla comunicazione con loro invece di fare l'intero allenamento insieme.



Cerca di non perdere il contatto visivo



Non usare il telefono per cose personali mentre fanno gli allenamenti



Non smettere di condividere il tuo video, così possono sempre averti come punto di riferimento



Utilizzare un **timer** per guidarli durante la lezione



Dai un feedback costante e individuale chiamandoli con il loro nome



Correggi i movimenti e la postura ogni volta che è necessario, ecco perché è importante mantenere la tua attenzione su di essi



Puoi utilizzare una serie di esercizi per mostrare i movimenti così sarai libero di usare la tua energia per comunicare con loro



È un momento social! Motivati a incoraggiarsi a vicenda, chiedi loro di tenere aperti i microfoni, se possibile



Assicurati che tutti siano con le telecamere accese, in modo che tutti possano vedersi durante l'intera lezione



Ricorda loro (e a te stesso!) di bere acqua durante la lezione e controlla costantemente se stanno andando bene



Sii creativo! Tempi come questi ci consentono di essere creativi ed esplorare nuove possibilità. Ad esempio, sentiti a tuo agio nell'offrire lezioni tematiche se vuoi o costruire un piano di allenamento che può essere fatto con i bambini e così via.

4

Chiudi con stile invitandoli per la tua prossima lezione

👏 Congratulati con tutti per il tempo trascorso insieme! Non è facile essere coinvolti in un allenamento dal vivo, quindi riconosci il loro sforzo e l'ottimo lavoro!

📢 Condividi spoiler sulla tua prossima lezione e su ciò che possono ottenere se seguono il tuo programma, in modo che possano scegliere te invece di altri istruttori

📝 Chiedi loro di suggerire argomenti per la prossima lezione

👏 Motivali a condividere e consigliare l'esperienza e a valutare la lezione e l'istruttore

👏 Comunica che ti aspetti di vederli la prossima volta!



Cosa fare o non fare

✅ Sii puntuale! Connettiti 15 minuti prima per dare il benvenuto al tuo pubblico

✅ Mantieni la tua piena attenzione verso il pubblico!

✅ Correggi i movimenti e la postura ogni volta che è necessario!

✅ Sii te stesso! (con la giusta preparazione l'esperienza dovrebbe essere la stessa di persona)

✅ Essere creativo!

✅ Ricorda alle persone (e a te stesso!) di bere acqua!

✅ Prova la connessione audio, video e Internet prima di iniziare

❌ Essere silenzioso e in ritardo

❌ Continuare a mostrare esercizi e allenarti continuamente

❌ Utilizzare altri strumenti di streaming che non ti consentiranno di fornire feedback e comunicare correttamente.

❌ Lasciare le persone in attesa

❌ Avere altre persone con te o distrazioni nel tuo video



Per ricapitolare

Sappiamo che erano molte informazioni!

Per semplificare, ti consigliamo vivamente di fare affidamento sulla pagina successiva per tenere a mente le migliori pratiche per una lezione dal vivo di successo!



Puoi condividere o stampare



Preparati per la tua lezione

1

- Trova la posizione migliore (senza distrazioni!) con una buona connessione "Internet" utilizzando un computer collegato a Zoom.
- Si puntuali e prova a collegarti qualche minuto prima, accogliendo ogni persona
- È bene avere l'allenamento preparato in anticipo e controllare quanti utenti avrai in classe nella lezione.



Apri la lezione con entusiasmo

2

- Presentati e fai ad ogni persona un paio di domande sul loro livello di allenamento, obiettivi personali, attrezzature e nomi
- Assicurati di condividere il piano della lezione dall'inizio e far loro sapere cosa aspettarsi!



Mantieni le persone impegnate durante la lezione

3

Mantieni il contatto con il tuo pubblico durante la lezione, guardandoti negli occhi, chiamandoli sempre con il loro nome e fornendo feedback individuali su movimenti e sulla postura. Devi essere presente!

Chiudi con stile invitandoli alla tua prossima lezione

4

- Assicurati di ringraziare tutti i partecipanti per la loro partecipazione! Motivali a condividere la loro esperienza nei loro social media e con i colleghi.
- Dai loro uno spoiler su cosa aspettarsi per la prossima lezione e quando succede, menziona che li aspetterai!



Ce la faremo!

Insieme per il nostro settore!

Grazie!

Gympass