

Gympass

Cómo crear las mejores experiencias con Clases en Línea



Índice

La clase en línea ideal en 4 pasos

1

Prepárate para la clase

2

Abre la clase con entusiasmo

3

Mantén a la gente enganchada durante la clase

4

Cierra invitándolos para la próxima clase

Introducción

A todos nuestros socios fitness,



Hace casi 8 años creamos Gympass con la misión clara de vencer la inactividad, apoyando a nuestros socios y clientes corporativos para que tengan éxito en esta tarea. La industria del bienestar y el acondicionamiento físico cambiará y estaremos de tu lado para **reinventar nuestro negocio**.

Por eso, tenemos nuevas soluciones digitales que te permitirán generar ingresos y mantener una relación sólida, por diferentes canales, con tus clientes.

¡Aquí encontrarás valiosos consejos para proporcionar **la mejor experiencia de clase en vivo en línea!**

Si tienes alguna pregunta sobre cómo agregar clases en vivo en la plataforma Gympass, accede a **Preguntas frecuentes**.

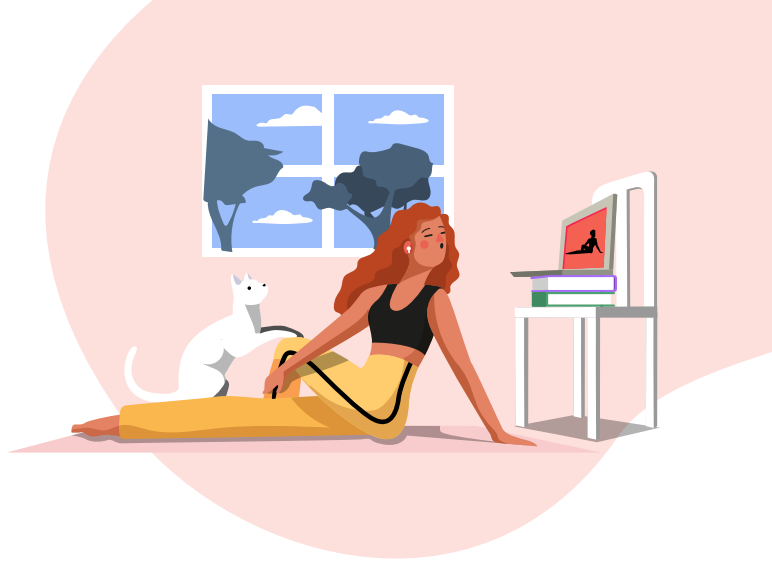


João Barbosa


Co-fundador de Gympass
y Director Global de Partnerships.


1


Prepárate para la clase




Antes que nada, entra a la liga 15 min antes!


 Busca la mejor ubicación, sin distracciones y con buena luz. Evita que tus seres queridos y tus mascotas estén en el mismo ambiente.


 Brinda una atmósfera adecuada para la experiencia de la clase, si es Yoga, asegúrate de crear un ambiente limpio y relajante, por ejemplo.

 **Usa una computadora** para ver mejor a la audiencia. Ponla en la mejor posición para que la gente también pueda verte.

 Verifica tu conexión a Internet, audio y video.

 ¡Inicia sesión en Zoom antes del horario de la clase para probar todo!

 Toma **todo lo que necesitarás con anticipación** (botella de agua, equipo, cable de carga para la computadora, notas, etc.)

 **Prepara el plan de entrenamiento** con anticipación para asegurarte de que la clase se desarrolle sin problemas



Incluso podrías pensar en profesionalizarte y crear un estudio casero simple siguiendo estos **consejos**.

Aprende a usar Zoom para transmitir tu clase en vivo.



Sugerimos usar Zoom para tener una mejor experiencia, ya que la herramienta permite compartir tu pantalla mientras ves a tu audiencia. Proporciona un buen soporte técnico, permite crear y compartir enlaces privados, tiene una versión gratuita y es la mejor herramienta del mercado para sesiones remotas.

1-) Regístrate para Zoom usando [este enlace](#)

2-) Descarga e instala Zoom en tu computadora

3-) Crea una cuenta estableciendo un nombre de usuario y contraseña

4-) Selecciona un [paquete de Zoom](#) en caso de que la versión gratuita no sea suficiente para tus objetivos

5-) Programa y cree una reunión Zoom

6-) Copia la liga de la reunión (además de la contraseña) para compartirla a través de la plataforma de Gympass. Para saber más de como añadir la contraseña a tus links, [haz click aquí](#).

Dirígete a la [página de precios](#) para obtener más información sobre los límites de los asistentes, la duración de los videos, etc. y selecciona un paquete que se adapte a tus necesidades. La versión gratuita permite recibir 100 participantes por llamada de 40 minutos, sin límite de veces. (¡Puede no ser suficiente dependiendo de la duración de tu clase!).

¡Con el paquete Professional tienes acceso a sesiones de 24 horas de duración, por lo que te recomendamos contratar esta versión para tu comodidad! Los precios varían entre \$0 y \$20 dólares por mes.

[Cómo permitir que los participantes se unan al enlace de la clase](#)

[Cómo silenciar y activar los participantes](#)

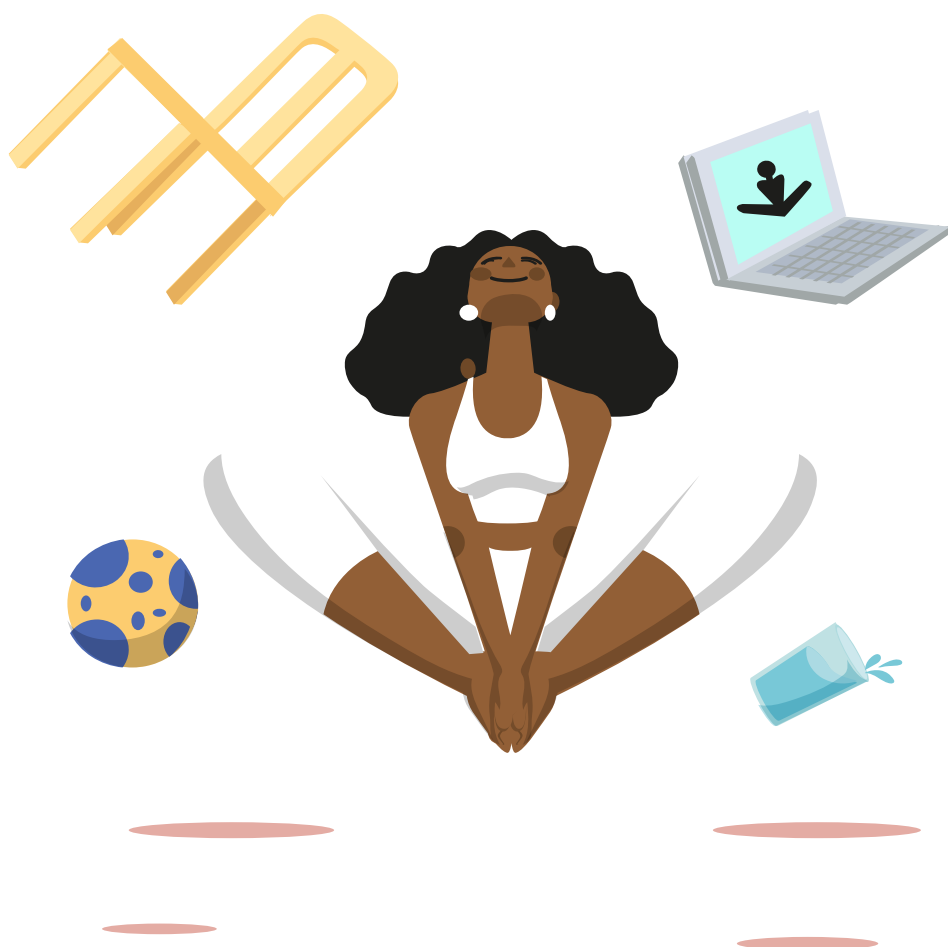
[Cómo compartir la pantalla en Zoom](#)

[Consulta la página oficial de Zoom](#) para obtener más información, preguntas frecuentes y asistencia.

Aprende a usar el Calendario de Clases de Gympass



Haz clic aquí para ver cómo crear la clase y agregar el enlace Zoom a través de la plataforma Gympass.



2

Abre la clase con entusiasmo

🕒 Llega a tiempo!

💪 ¡Dales un poco de tiempo a las personas para unirse, mientras rompe el hielo preguntando sobre sus objetivos y nombres!

👋 Presentate

📝 Intenta recopilar información sobre el público (si son principiantes, expertos, etc., si lo intentan por primera vez ...) Presenta brevemente los ejercicios y la agenda de la clase para que los usuarios puedan saber qué esperar

🙏 ¡Pídeles que se estiren antes de comenzar! Están en casa, así que probablemente no tuvieron tiempo para calentar o simplemente lo olvidaron



Mantén a la gente enganchada durante la clase

¡Pon tu energía en comunicarte con los usuarios todo el tiempo! La comunicación es la clave para involucrarlos durante una sesión en vivo. Es mejor concentrarse en comunicarse con ellos en lugar de hacer todo el entrenamiento juntos.



Intenta no perder el contacto visual



No uses tu teléfono para cosas personales durante la clase



No dejes de compartir tu video, para que siempre puedan tenerte como punto de referencia



Use un **temporizador** para guiarlos durante la clase



Dales retroalimentación constante e individual llamándolos por sus nombres



Corrige los movimientos y la postura cuando sea necesario, por eso es importante mantener tu atención en ellos.



Puedes usar una librería de ejercicios para mostrar los movimientos / ejercicios para que puedas usar tu energía para comunicarte con ellos.



¡Socializa! Motívalos para alentarse mutuamente, pídeles que mantengan sus micrófonos abiertos si es posible



Asegúrese de que todos estén con sus cámaras prendidas, para que puedan verse durante toda la clase



Recuérdales (¡y a también hazlo tu!) que tomen agua durante la clase y comprueba constantemente si están bien.



¡Se creativo! Momentos como este nos permiten ser creativos y explorar nuevas posibilidades. Por ejemplo, ofrece clases temáticas si lo deseas o elabora planes de entrenamiento que se puedan hacer con los niños, etc.

4

Cierra invitándolos a la próxima clase

👏 ¡Felicitá a todos por el tiempo juntos! No es fácil participar en un entrenamiento en línea, ¡así que reconoce su esfuerzo y el gran trabajo!

📢 Comparte anticipos de cómo será su próxima clase y lo que pueden lograr si siguen tu programa de entrenamiento, para que puedan elegirte antes que a otros instructores

📝 Ask them to suggest topics for the next class

👏 Pídeles que sugieran temas para la próxima clase

👉 Motívalos a compartir y recomendar la experiencia, y a calificar a la clase y al instructor.

👏 ¡Diles que los espera verlos la próxima vez!



Qué hacer y qué no hacer

✅ ¡Llega a tiempo! Conéctate 15 minutos antes para dar la bienvenida a tu audiencia

✅ ¡Mantén toda tu atención en la audiencia!

✅ ¡Corrige los movimientos y la postura cuando sea necesario!

✅ ¡Se tu mismo! (con la preparación adecuada, la experiencia debe ser la misma que en persona)

✅ ¡Se creativo!

✅ ¡Recuerda a las personas (y también hazlo tú) que tomen agua!

✅ Prueba el audio, el video y la conexión a Internet antes de comenzar

❌ Ser muy callado y llegar tarde

❌ Solo mostrar los ejercicios y hacerlos todo el tiempo

❌ Utilizar herramientas de transmisión que no te permitirán dar tu opinión y comunicarte correctamente.

❌ Dejar a la gente esperando

❌ Tener a otras personas contigo en el ambiente o distracciones en el video



En resumen...

¡Sabemos que fue mucha información!

Para hacerlo más fácil, te recomendamos que confíes en la página siguiente para tener en cuenta las mejores prácticas para una clase en vivo exitosa.



La puedes compartir o imprimir



Prepárate para la clase

1

- Encuentra la mejor ubicación (¡sin distracciones!) para dar la clase, con una buena conexión a Internet usando una computadora conectada a Zoom.
- Es bueno tener el entrenamiento preparado de antemano y verificar cuántos usuarios tendrás en la clase.
- Llega a tiempo e intenta unirte unos minutos antes, dando la bienvenida a cada persona.



2

Abre la clase con entusiasmo

- Preséntate y hazle a cada persona un par de preguntas sobre su nivel de condición física, objetivos personales, equipo y sus nombres.
- ¡Asegúrate de compartir el plan de clase desde el principio y hazles saber qué esperar!

3

Mantén a la gente enganchada durante la clase

Mantén conexión con la audiencia durante su clase, haciendo contacto visual, llamándolos por sus nombres y brindándoles comentarios individuales sobre los movimientos, la postura y el compromiso. ¡Está presente!



4

Cierra invitándolos a la próxima clase

- ¡Asegúrate de agradecer a todos los asistentes por su participación! Motívalos a compartir su experiencia en sus redes sociales y con sus compañeros de trabajo.
- Dales un anticipo sobre qué esperar para la próxima clase y cuando será, ¡menciona que los estarás esperando!

Tenemos éxito, si tu tienes éxito.

¡Juntos por nuestra industria!

¡Gracias!

Gympass