

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ТРЕНЕРОМ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Первая встреча с тренером

<https://litres.ru/74560759>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как подготовить вопросы проверить план и договориться о сопровождении. Сергей Орлов предлагает практический порядок действий, разбирает типичные ситуации и помогает составить собственный рабочий лист. Короткий гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Примеры служат для организации занятий и не заменяют обучение технике или персональные медицинские рекомендации. Внутри — две авторские учебные схемы.

Содержание

Содержание	5
Подготовьте задачу понятными словами	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Сергей Орлов

Первая встреча с тренером

Первая встреча с тренером

Как подготовить вопросы проверить план и договориться о сопровождении

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Короткое практическое руководство для взрослых. Учебные примеры и рабочие листы помогают организовать занятия; они не являются персональными назначениями или проверенной клинической методикой. Материал не заменяет медицинскую помощь и обучение технике.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Подготовьте задачу понятными словами

Соберите важную информацию

Уточните как будет проходить занятие

Обсудите услуги и границы общения

Закончите встречу конкретным планом

Наглядные примеры

Источники и примечания

Подготовьте задачу понятными словами

До встречи запишите, зачем вам помощь: научиться пользоваться оборудованием, разобраться с программой или организовать регулярные занятия. Добавьте доступные дни, место и опыт. Формулировка «хочу тренироваться два раза в реальные свободные окна» даёт больше полезных условий, чем просьба сделать идеальную программу без ограничений.

Руководство помогает подготовить разговор и проверить договорённости. Оно не подтверждает квалификацию конкретного человека и не заменяет условия договора. Вопросы лечения, диагностики и возвращения после заболевания обсуждайте с соответствующим медицинским специалистом. Спортивный тренер не получает такие полномочия только потому, что ведёт персональное занятие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.