

Prompt

ChatGPT для фитнес- тренера

**50 готовых
промптов**

для соцсетей, клиентов
и продаж

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для фитнес-тренера.
50 готовых промптов для
соцсетей, клиентов и продаж**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для фитнес-тренера. 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и продаж / С. Ростов — «Автор», 2026

Сборник для персональных тренеров, которые работают в зале, на улице или онлайн. Внутри 50 готовых запросов для ChatGPT, YandexGPT и GigaChat: посты и сценарии видео, анкета нового клиента, еженедельная проверка, ответы на нереальные ожидания, пробная тренировка, онлайн-ведение, челленджи и расчёт стоимости тренировки. Замените текст в квадратных скобках на свои данные, и нейросеть выдаст готовый текст за минуту.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором	6
Контент для соцсетей (1–14)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Стас Ростов

**ChatGPT для фитнес-тренера. 50 готовых
промптов для соцсетей, клиентов и продаж**

ChatGPT для фитнес-тренера: 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и продаж

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для персональных тренеров, которые работают в зале, на улице или онлайн. Они экономят несколько часов в неделю на постах, переписке с клиентами и продвижении. Работают в ChatGPT, Claude, YandexGPT и GigaChat.

Скопируйте промпт целиком.

Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: формат тренировок, город, цены, имя клиента.

Вставьте в чат с нейросетью и отправьте.

Если ответ не подошёл, допишите уточнение: «короче», «бодрее», «без сложных терминов».

Важно: тренировки и питание касаются здоровья. Нейросеть может выдать неподходящую нагрузку или слишком жёсткую диету. Всё, что касается программ и питания, проверяйте своими знаниями, а клиентов с болезнями направляйте к врачу.

Совет: начните с промпта №39. Он соберёт описание вас как тренера, которое можно вставлять перед любым другим промптом.

Контент для соцсетей (1–14)

1. Контент-план на месяц. Ты SMM-специалист для фитнес-тренеров. Составь контент-план на 30 дней для [Telegram/ВКонтакте/Instagram] тренера в городе [город] (или онлайн). Рубрики: упражнения, разбор ошибок, питание без фанатизма, истории клиентов, продающие посты. Для каждого дня дай тему, формат и цепляющую первую строку. Оформи таблицей.

2. Пост о тренировках. Напиши пост о [формат, например «персональные тренировки для новичков после 35»]. Кому подходит, как проходит первая тренировка, какого результата ждать за [N] недель без обещаний «минус 10 кг за месяц». До 600 знаков, тон [поддерживающий/энергичный/экспертный].

3. Идеи для коротких видео. Предложи 10 идей коротких видео для тренера: «делаешь неправильно / правильно», упражнение дома без инвентаря, один день из жизни, ответы на вопросы. Для каждой идеи укажи, что показать в первые 3 секунды и какую подпись сделать.

4. Сценарий видео. Напиши сценарий видео на 20–30 секунд на тему [тема, например «3 ошибки в приседаниях»]. Распиши по секундам: кадр, текст на экране, что говорить.

5. Полезный пост. Напиши пост «[N] причин, почему [проблема, например «вес стоит, хотя вы тренируетесь»]». Простым языком, каждая причина с коротким советом. В конце мягко подведи к записи.

6. Серия сторис. Придумай серию из 7 сторис на один день: утренняя тренировка, клиент в зале, опрос, полезный факт, результат клиента, свободные места, призыв записаться. Дай текст и идею интерактива для каждой.

7. Пост-знакомство. Напиши пост-знакомство от первого лица. Обо мне: [имя, образование и сертификаты, сколько лет тренирую, с кем работаю, личная история со спортом]. Без пафоса и фраз вроде «изменяю твою жизнь».

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.