

Ewaluacja Trenera Personalnego / EGZAMIN PRAKTYCZNY PERSONAL TRAINER

- Przed egzaminem upewnij się, czy osoba egzaminowana przedstawiła certyfikaty zdania egzaminów teoretycznych REPs.
 - Czas trwania egzaminu wynosi 60 minut (nie wolno przekraczać wyznaczonego czasu).
- Egzaminator oczekuje na przybycie osoby egzaminowanej przez 15 minut od momentu umówionego terminu egzaminu. Przybycie po tym czasie jest jednoznaczne z niezaliczeniem egzaminu.
- Jeżeli osoba egzaminowana spóźni się na egzamin (do 15 minut), to czas trwania treningu należy skrócić o liczbę minut spóźnienia.
- Egzaminator występuje wyłącznie w roli obserwatora. Nie wolno zadawać pytań, sugerować odpowiedzi oraz w jakikolwiek sposób ingerować w przebieg treningu.
- Osoba egzaminowana, po rozpoczęciu egzaminu, nie może zadawać pytań egzaminatorowi. Ewentualne pytania można zadawać wyłącznie przed rozpoczęciem egzaminu.
- Na egzamin praktyczny konieczne jest przyprowadzenie własnego klienta (przyjaciela, członka rodziny, znajomego...). Nie może to być osoba doświadczona w sporcie i pracująca w branży fitness.

1. WSTĘPNA OCENA		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Ubiór i wygląd trenera/osoby egzaminowanej	2	Trener jest ubrany czysto i schludnie. Włosy - czyste, spięte lub uczesane w taki sposób, by nie przeszkadzały podczas wykonywania treningu. Strój sportowy - w stonowanych kolorach, koszulka z rękawkami, długie spodnie/legginsy, czyste obuwie sportowe, brak biżuterii, która mogłaby przeszkadzać lub stwarzać bezpośrednie zagrożenie podczas sesji treningowej (np. długie łańcuszki, wiszące kolczyki itp.). Czystość i higiena paznokci.
2	Prezencja	2	Trener jest uśmiechnięty, energiczny, przyjmuje otwartą postawę ciała (nie stoi z założonymi rękoma lub nogami, bokiem do klienta itp.), Jest wyprostowany, zainteresowany klientem. Swoją postawą wzbudza zaufanie.
3	Język ciała	2	Trener nawiązuje kontakt wzrokowy ze swoim klientem, często się uśmiecha, ma otwartą pozycję (stoi przodem do klienta), łagodnie gestykuje. Głęboki ton głosu - dojrzałość i zaufanie.
4	Przywitanie	2	Trener jest pewny siebie, uśmiechnięty. Wita się z podopiecznym, przedstawia się krótko opisując swoją specjalizację, jest naturalny i otwarty, skupiony na podopiecznym.
5	Sposób przekazywania informacji i poleceń klientowi	2	Trener przekazuje informacje w jasny i zrozumiały dla podopiecznego sposób. Omawia, jaki jest cel konsultacji i jakie będą jej elementy.
6	Komunikatywność	2	Trener zadaje jasne i zrozumiałe pytania otwarte, nie krytykuje, nie ocenia, cierpliwie i spokojnie tłumaczy wątpliwości podopiecznego.
2. PROWADZENIE KONSULTACJI (max 10 minut)		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN

		poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	
1	Określenie celu konsultacji	2	Trener przedstawił podopiecznemu cel przeprowadzenia diagnostyki oraz opowiedział w krótki sposób, jak wynik diagnostyki wpłynie na rodzaj treningu.
2	Wybór miejsca przeprowadzenia konsultacji/diagnostyki z uwzględnieniem profilu klienta	2	Wybór miejsca ma zapewnić komfort klientowi w zależności od jego postawy (miejsce ogólnie dostępne, miejsce na uboczu itp.)
3	Umiejętność zadawania pytań (coaching model GROW)	2	Model Grow : pytania o cel, rzeczywistość, możliwości (opcje), kolejne działania (wola). Trener potrafi swobodnie zadawać pytania celowane i otwarte, dzięki czemu uzyskuje od klienta sporo informacji na temat powodów chęci podjęcia współpracy, motywacji, historii wcześniejszych prób, słabych i mocnych stron klienta.
4	Umiejętność ustalania celów (ustalenie celów SMART)	2	Trener potrafi "rozbić" ogromny cel klienta na mniejsze etapy, pokazując przy tym zagrożenia, które mogą wystąpić, gdy zbyt szybko i zbyt mocno zacznie ćwiczyć. Trener przekazał informacje, jak ważne na początku jest usprawnianie ciała, niwelowanie napięć, przykurczy oraz jak ważna jest edukacja lub reedukacja podstawowych ruchów wykonywanych w życiu codziennym (el. z treningu funkcjonalnego). Pytania Model GROW przykłady: Etap 1 Pytania o cel: · Co chcesz osiągnąć? · Jaki problem chcesz rozwiązać? · Co chciałbyś zmienić? · Dlaczego jest to dla Ciebie ważne? · Czy osiągnięcie celu jest realne? · Kiedy uznasz, że osiągnąłeś swój cel? · Skąd będziesz wiedzieć, że przybliżasz się do celu? · Kiedy chcesz tego dokonać?

- Co by się stało gdybyś tego dokonał?
 - Jak osiągnięcie celu wpłynie na twoich bliskich i znajomych?
 - Jak się będziesz czuć, gdy osiągniesz swoje zamierzenie?
 - Co osiągnąłbyś gdybyś zrealizował zakładany rezultat?
 - Czy potrafisz zidentyfikować niezbędne działania?
- Etap 2 Pytania o rzeczywistość
- Co udało się osiągnąć?
 - Jakie podjąłeś działania?
 - Jakie są główne problemy?
 - Czego nie udało się zrobić?
 - Jakie zasoby posiada klient?
 - Co sprzyja w realizacji celu ?
 - Czy masz odpowiedni poziom wiedzy?
 - Jak się czujesz na tym etapie procesu?
 - Jakie są fakty?
 - Jaka jest twoja obecna sytuacja?
 - Co mogłeś zrobić lepiej?
 - Jakie istnieją przeszkody w realizacji celów?
 - Dlaczego nie znalazłeś czasu na realizację?
 - Co musisz zmienić?
 - Co dla ciebie oznacza pozostawanie w obecnej sytuacji?
- Etap 3 Pytania o możliwości (opcje)
- Co możesz zrobić na początku?
 - Jakie możesz podjąć działania?
 - Jakie mam opcje działania?
 - Jakie rozwiązanie wybierasz?
 - Kto może tobie pomóc?
 - W czym ktoś mógłby cię wesprzeć?
 - Co można dodatkowo rozważyć?
 - Jakie narzędzia możesz zastosować?
 - Czy rozważyłeś zasadność wszystkich opcji?

			<ul style="list-style-type: none"> · w jakim zakresie możesz zrobić samodzielnie elementy planu? · Jak możesz podejść do rozwiązania problemu? <ul style="list-style-type: none"> · Co możesz zrobić w kolejnym kroku? · Którą z alternatywnych dróg wybierasz? · Na jakie etapy możesz podzielić realizację zamierzenia? <ul style="list-style-type: none"> · Kto może pomóc w ustaleniu pomysłów? Etap 4 Pytania o kolejne działania (o wolę) · Czy jesteś zdecydowany podjąć działania? · Na jakie etapy można podzielić realizację swojego celu? · Jakie działania należy wykonać w poszczególnych etapach? <ul style="list-style-type: none"> · Jakie zasoby będą potrzebne, aby zrealizować plan? <ul style="list-style-type: none"> · Kiedy mogę zacząć? · Jak obsłużyć ryzyka? · Co zrobię w przypadku napotkania określonych problemów? <ul style="list-style-type: none"> · Czego ci brakuje żeby osiągnąć cel? · Czego potrzebujesz? <ul style="list-style-type: none"> · Kiedy uznasz, że cel został osiągnięty? · Co zrobisz gdy spadnie twoja motywacja? · Co mógłbyś zrobić, aby nabrać chęci do działań? · Jakie rezultaty możesz osiągnąć najszybciej? · Jakie dzięki temu osiągniesz korzyści?
5	Inteligencja emocjonalna - dopasowanie sposobu rozmowy do typu osobowości (DISC)	2	Trener aktywnie słucha i dopasowuje poziom werbalnej komunikacji do klienta (ton głosu na podobnym poziomie jak u klienta, podobna gestykulacja, dopasowanie do "sposobu bycia" klienta).
6	Wzmocnienie nakreślonych celów	2	Trener poprzez aktywne zadawanie celowych i otwartych pytań uzyskał od klienta informacje, na czym najbardziej zależy klientowi, nad czym klient chce pracować i jakie cele chce osiągnąć. Dowiadyuje się również jakie klient widzi u siebie mocne i słabe strony - tę wiedzę trener wykorzystuje, by wzmocnić

			motywację podopiecznego do podjęcia wysiłku zmiany swojego życia.
3. DIAGNOSTYKA (max 15 minut)		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Analiza postawy ciała	1	<p>Wady postawy stanowią problem społeczno-cywilizacyjny. Wczesne wykrycie patologicznych zmian w obrębie postawy ciała, a zwłaszcza diagnostyka skoliozy, stwarza możliwość skutecznej rehabilitacji i treningu. Działania profilaktyczne polegają na zastosowaniu odpowiednich form terapii o charakterze indywidualnie dobranych ćwiczeń.</p> <p>Ocena postawy ciała obejmuje badanie pacjenta w trzech płaszczyznach, oraz obejście klienta dookoła (ze wszystkich stron).</p>
A	Analiza w płaszczyźnie czołowej przodem i tyłem	1	<p>Ocena asymetrii tułowia (ustawienie barków, łopatek, kątów talii oraz miednicy).</p> <p>Diagnostyka bocznych skrzywień kręgosłupa.</p> <p>Ocena ustawienia stawów kolanowych (koślawość lub szpotawość).</p> <p>Ocena ustawienia stawów skokowych.</p>
B	Analiza w płaszczyźnie strzałkowej / bokiem	1	<p>Ustawienie głowy, barków oraz łopatek.</p> <p>Pogłębienie lub spłaszczenie krzywizn fizjologicznych kręgosłupa (kifozy piersiowej oraz lordozy lędźwiowej - badane za pomocą plurimetru Rippensteina).</p> <p>Inklinacja kości krzyżowej.</p> <p>Ocena ustawienia stawów kolanowych.</p> <p>Ocena budowy klatki piersiowej.</p>
C	Analiza w płaszczyźnie poprzecznej	1	<p>Określenie stopnia rotacji tułowia.</p> <p>Badanie wysklepienia stóp.</p> <p>Określanie długości kończyn dolnych i górnych.</p>
D	Analiza 360 stopni	1	Szczegółowy opis postawy ciała wraz z zaleceniami.

E	Trener nie przeprowadził analizy ciała	0	Trener w czasie egzaminu nie przeprowadził analizy ciała klienta.
TEST DO WYBORU: WYBÓR 1 TESTU Z 30 MOŻLIWYCH		LISTA TESTOW PONIŻEJ	
1	„Deep squat” - Głęboki przysiad	<p>www.repspolska.pl ZAKŁADKA CPD - REPS WSPÓŁCZESNA DIAGNOSTYKA</p>	
2	„Hurdle step” - Przejście nad płotkiem		
3	„In-Line Lunge” - Wykrok w linii		
4	„Shoulder Mobility” - Mobilność obręczy barkowej		
5	„CLERAING TEST” – TEST SPRAWDZAJĄCY		
6	„ASLR” - Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi		
7	„Trunk Stability Push Up” - Ugięcie ramion w podporze		
8	„SPINAL EXTENSION CLEARING TEST” - TEST SPRAWDZAJĄCY		
9	„Rotational Stability” - Stabilność rotacyjna tułowia		
10	SPINAL FLEXION CLEARING TEST” – TEST SPRAWDZAJĄCY		
11	Ocena prawidłowego ułożenia łopatki		
12	Test oceny dyskiinezy łopatki McClure’a		
13	Test łopatki według Kiblera		

14	Rytm łopatkowo-ramienny	
15	Test Jobe'a (Empty Can Test)	
16	Test Jacoba (Full Can test)	
17	Objaw Trendelenburga- Duchenne'a	
18	Test Thomasa	
19	Test Patricka/ Objaw czwórki	
20	Test Ely'ego	
21	Test Noble'a	
22	Timing przy wyproście w stawie biodrowym	
23	Timing przy odwiedzeniu w stawie biodrowym	
24	Test Obera	
25	Kąt Q	
26	Test Klatt	
27	Test Lachmana	
28	Test szuflady przedniej	
29	Test ściany	
30	Test palce-podłoga –Thomayera	
3. DIAGNOSTYKA (max 15 minut)		Ocena według skali: 0 -
KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN		

		niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	
1	Uzasadnienie słowne przekazane klientowi, dlaczego wybrany został właśnie ten test	2	Trener wyjaśnia celowość wykonanych testów oraz informuje, w jaki sposób weźmie je pod uwagę w dalszej części treningu.
2	Sprawne przejście z analizy postawy ciała do testu diagnostycznego	2	Trener na podstawie analizy postawy ciała posiada wstępne hipotezy, na podstawie których wykona konkretne testy diagnostyczne.
3	Zrozumiały instruktaż, jasne komunikaty	2	Trener słownie wyjaśnia pozycję wyjściową do wykonania testu diagnostycznego i/lub omawia ewentualny ruch, który będzie podlegał ocenie. Nie daje wskazówek, jak wykonać test poprawnie.
4	Bieżąca korekcja i asysta podczas wykonywania testu	2	Trener egzekwuje odpowiednią drogę wykonania testu, aby mógł ocenić w odpowiedni sposób jego wynik.
5	Wyjaśnienie klientowi wyniku testu	2	Trener w jasny klarowny sposób przekazuje klientowi informację, nad czym należy popracować podczas kolejnej sesji treningu personalnego.
6	Mowa ciała w czasie pracy z klientem	2	Gestykulacja, ton głosu, kontakt wzrokowy. Trener dostosowuje się do pozycji podopiecznego - podczas ćwiczeń w pozycjach na macie przyjmuje pozycję w dole.
4. SESJA TRENINGU PERSONALNEGO (35 minut) / OCENA ROZGRZEWKI (rozgrzewka 8-10 minut)		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	Czy trener przeprowadził prawidłowo część podnoszącą tętno? Faza RAISE	1	Faza RAISE dotyczy podwyższenia temperatury ciała, tętna, parametrów oddechowych, tempa przepływu krwi . W praktyce oznacza to wprowadzenie ćwiczeń z założeniami: intensywność niska do umiarkowanej, proste ruchy do złożonych ruchów , niskie wyzwania do wysokiego wyzwania. Możemy wykorzystać ćwiczenia w biegu o niskiej i średniej intensywności. Inne

			sposoby to: skakanka, ergometr wioślarski, orbitrek, rowerek.
B	Czy trener przeprowadził prawidłowo rozciąganie mięśni używanych w wybranych ćwiczeniach? Faza STRETCH	1	Rozciąganie statyczne przed treningiem jest jak najbardziej pożądane - jeśli dana struktura jest nadmiernie napięta, to chcemy przywrócić zakres elastyczności tkanki, a następnie wprawić ją w ruch i pracować w większej dynamice (to wszystko składa się na mobilność w obrębie stawu).
C	Czy trener przeprowadził prawidłowo mobilizację stawów używanych w wybranych ćwiczeniach? Faza MOBILIZE	1	Koncentracja na wzorcach ruchu, które będą używane podczas sesji treningowej. Poprawa ruchomości i zakresu ruchu w stawach. Stretching dynamiczny. Przykład ćwiczeń: wykroki/zakroki, rotacje w stawach barkowych, krążenie biodrem na zewnątrz, pięta do pośladka z uniesieniem ręki, rotacje bioder (90 na 90).
D	Czy trener przeprowadził prawidłowo aktywizację nerwowo-mięśniową używanych mięśni w wybranych ćwiczeniach? Faza ACTIVATE	1	Trener zastosował aktywację głównych grup mięśniowych, które będą zaangażowane w części głównej jednostki treningowej, np. mięśnie pośladkowe.
E	Czy trener dokonywał stałej, bieżącej korekty w czasie rozgrzewki?	1	Trener egzekwuje odpowiednią technikę proponowanych przez siebie ćwiczeń rozgrzewkowych, dokonuje korekty pozycji wyjściowej, końcowej czy toru ruchu ćwiczeń.
F	Czy rozgrzewka została dopasowana do wyniku analizy postawy ciała i wyniku testu?	1	Trener dobiera ćwiczenia rozgrzewkowe biorąc pod uwagę ograniczenie ruchowe klienta, np. przykładą większą uwagę do zwiększenia mobilności w obrębie bioder, wiedząc, że osoba ćwicząca ma ograniczoną rotację zewnętrzną w stawie biodrowym.
G	Czy trener zmieścił się w czasie przewidzianym na rozgrzewkę?	1	Trener przeprowadza podopiecznego przez wszystkie etapy rozgrzewki w czasie nie dłuższym niż 10 minut. Trener zachowuje odpowiednią kolejność i czas trwania poszczególnych jej etapów.
H	Trener nie przeprowadził rozgrzewki	0	Trener w czasie egzaminu nie przeprowadził rozgrzewki.

1	4. SESJA TRENINGU PERSONALNEGO (35 minut) /OCENA ĆWICZEŃ (składa się z 5 ćwiczeń, na każde ćwiczenie przeznaczone jest 3-5 minut)	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	ĆWICZENIE NUMER 1 / wpisz nazwę ćwiczenia	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	Czy nazwa ćwiczenia była zgodna z wersją prezentowaną przez trenera?	1	Trener wymienia ćwiczenie z nazwy. Objaśnienie oraz demonstracja ćwiczenia przez trenera są adekwatne z nazwą ćwiczenia wymienioną przez trenera.
B	Czy trener wytłumaczył klientowi cel ćwiczenia?	1	Trener informuje podopiecznego, jaki jest cel ćwiczenia. Cel ten powinien pokrywać się z celami klienta podczas przeprowadzonej konsultacji, jak również powinien być adekwatny do tego, co zaobserwujemy w części diagnostycznej (poprawa mobilności, zmniejszanie dysbalansu powięziowo-mięśniowego, praca nad szybkością czy hipertrofią mięśniową itd.).
C	Czy trener wytłumaczył klientowi, jaką część ciała powinien zaangażować podczas wykonywania ćwiczenia?	1	Trener przekazuje podopiecznemu, jakie główne mięśnie w tym ćwiczeniu wykonują ruch.
D	Czy demonstracja ćwiczenia wykonywana była poprawnie?	1	Trener demonstruje wzorowy pokaz ćwiczenia.
E	Czy wytłumaczenie słowne ćwiczenia było jasne i zrozumiałe dla klienta?	1	Trener ponownie demonstruje ćwiczenie, ale omawia istotne szczegóły ćwiczenia (np. ułożenie ciała, czy stóp, szerokość bioder, trzymanie sztangi, rozstaw nóg, oddychanie itd.).
F	Czy klient potrzebował korekcji i została ona zastosowana lub gdy korekcja nie była potrzebna, czy trener zastosował techniki motywacyjne?	1	Trener reaguje na błędy i koryguje je. Używa metod konstruktywnej krytyki i dba o właściwy dobór słownictwa.

G	Czy trener zmieścił się w czasie przewidzianym ćwiczenie?	1	Trener nie zmieścił się w przewidywanym czasie.
H	Trener nie przeprowadził ćwiczenia	0	Trener w czasie egzaminu nie przeprowadził ćwiczenia.
2	ĆWICZENIE NUMER 2 / wpisz nazwę ćwiczenia	ocena według powyższej skali A-H	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie
3	ĆWICZENIE NUMER 3/ wpisz nazwę ćwiczenia	ocena według powyższej skali A-H	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie
4	ĆWICZENIE NUMER 4 / wpisz nazwę ćwiczenia	ocena według powyższej skali A-H	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie
5	ĆWICZENIE NUMER 5 / wpisz nazwę ćwiczenia	ocena według powyższej skali A-H	Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie
5. OGÓLNA OCENA SESJI TRENINGOWEJ		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - poprawnie	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
A	Czy trener właściwie dopasował ćwiczenia do klienta i jego celu?	1	Trener zastosował odpowiednią wersję ćwiczenia w odniesieniu do indywidualnego przypadku. W razie konieczności potrafi i wie, jak zmienić ćwiczenie na inne lub zregresować je do łatwiejszej wersji.
B	Czy któreś z wybranych ćwiczeń miało na celu korygowanie stwierdzonej wady postawy?	1	Trener wybrał konkretne ćwiczenia na podstawie wcześniej przeprowadzonego wywiadu. Trener wziął pod uwagę wady postawy ćwiczącego i zastosował wersje ćwiczeń, aby na wspomóc pracę przy konkretnych wadach.
C	Czy trening zawierał ćwiczenia na różne partie ciała (konceptcja FULL BODY WORKOUT)?	1	Trener podczas treningu wziął pod uwagę wszystkie segmenty ciała i nie skupił się tylko na pracy izolowanej wokół jednego segmentu. Trener bierze pod uwagę wszechstronność ruchów i dopasowuje indywidualnie do ćwiczącego.

LISTA ĆWICZEŃ		LISTA CWICZEN EGZAMIN REPs	
6. OCENA KOŃCOWA EGZAMINU PRAKTYCZNEGO		Ocena według skali: 0 - niepoprawnie, 1 - ogólnie poprawnie, pojawiły się błędy, 2 - bardzo dobrze	KONSPEKT DLA EGZAMINATORA I TRENERA ZDAJĄCEGO EGZAMIN
1	Czy trener przeprowadził właściwie relaksację?	2	Trener zastosował cooldown po zakończeniu części głównej jednostki treningowej w celu wyciszenia się. Tętno osoby ćwiczącej obniżyło się.
2	Postawa trenera	2	Trener nie przyjmuje leniwej lub nadto dominującej postawy. Podczas treningu pracuje na wysokości klienta (np. siedzi przy kliencie, kiedy ten wykonuje ćwiczenie w leżeniu (wyprostowany, nie opiera się o sprzęty, nie siedzi w czasie treningu).
3	Kontakt wzrokowy z klientem	2	Trener utrzymuje kontakt wzrokowy na odpowiednim poziomie, szanując granice strefy komfortu klienta.
4	Koncentracja na prowadzonym treningu	2	W 100% skoncentrowany na treningu (nie rozgląda się, asystuje). Trener jest skupiony na kliencie i miejscu treningu, dba o bezpieczeństwo, nie rozgląda się niepotrzebnie, asystuje klientowi, nie używa telefonu w celach nietreningowych.
5	Mowa ciała w czasie prowadzenia treningu	2	Trener stoi przodem do klienta, wskazuje ćwiczone mięśnie o których opowiada, szanuje strefę komfortu klienta. Trener jest zaangażowany i aktywny - na tyle, ile pozwala mu jego osobowość, jest uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony.
6	Komunikacja werbalna	2	Trener nawiązuje lub podtrzymuje rozmowę jeżeli klient ma ochotę rozmawiać. Jest miły, uprzejmy i zorientowany na budowanie relacji z klientem.
7	Motywowanie klienta	2	Trener przyjmuje rolę partnera, nie bohatera. Motywuje, wspiera i chwali

			klienta, nie przesadza z krytyką.
8	Zachowanie zasad bezpieczeństwa w czasie treningu	2	Trener odkłada sprzęt na miejsce, zabezpiecza go przed przystąpieniem do ćwiczenia, dba o bezpieczeństwo klienta.
9	Technika i postura klienta w czasie ćwiczeń.	2	teoria
10	Odpowiednie asystowanie w czasie treningu.	2	teoria
9	Bieżący feedback ze strony trenera	2	Trener regularnie udziela feedbacku klientowi. Feedback jest pozytywny, pouczający i motywujący.
10	Czy trener poprosił klienta o ocenę swojej pracy (feedback ze strony klienta)?	2	Trener powinien zapytać, czy trening spełnił oczekiwania klienta, czy wszystko zrozumiał odnośnie celowości ćwiczeń, czy jakieś ćwiczenie było szczególnie dyskomfortowe - aktywnie odpowiada i słucha pytań.
11	Czy trener zachęcił klienta do utrzymywania dalszego kontaktu?	2	Trener pyta podopiecznego, czy może w przeciągu kilku dni skontaktować się z pytaniem o jego samopoczucie lub prosi o kontakt do klienta. Trener może poprosić o zgodę na przesłanie do klienta ankiety.
12	Pożegnanie	2	Trener stoi wyprostowany, z uśmiechem podaje dłoń, dziękując za wspólnie spędzony czas. Trener zaprasza klienta na kolejny trening przypominając mu wcześniej ustalony termin, lub jeśli to jest pierwsza i ostatnia wizyta zaprasza do kontaktu w razie pytań lub chęci podjęcia w przyszłości współpracy.