

9

怎么带会员 B

9号 · 和平型 · 第二类型: 2号 · 给予型

31 岁 · 新会员 · 普拉提器械小班, 每周两次 · 由教练 A 负责

一句话

节奏平和，让她自己选，多问问她 – 练得太累，她不会主动说。

什么让她动起来

平静的环境、亲切的笑脸，还有轻松就能坚持的固定安排。

什么会让她放弃

压力、吵闹的高强度课或冲突 – 或者，就这样慢慢不来了。

她的盲点

她得分最低的是 8号 · 挑战型。高强度、比拼式的课容易让她吃不消，别一开始就这样安排。

怎么带她

纠正动作	语气温和，一次只说一点。先说她做得好的地方。
强度	让她在 1 到 10 分里自己选，从 5 分左右开始。
讲解	简短就好。她很乐意跟着你的节奏走。
聊天	轻松友好地聊几句，她会觉得在这里很自在。
进步	问她的感受：“跟第一周比，腰背感觉怎么样？”
目标	小步走，不施压。一个月只定一个简单的目标。

可以这样说

“今天想练轻松点、稳一点，还是练狠一点？你来定。”
“做得很好。我们只调一个小地方:”
“你今天比较安静 – 都还好吗？”

别这样说

“加油，再用力！”
“太难了怎么不早说？”
“别人都在做完整版。”

留意她是不是在悄悄淡出

信号：没打招呼就缺课，约了又取消，在课上越来越安静。

48 小时内：发一条温暖、不带责备的消息 – “周二没见到你！周四同一时间见？”

她的头 30 天

第 1 周 同一个时间，同一位教练。记得叫她的名字。

第 2 周 加一个新动作，问问她感觉如何。

第 4 周 让她看到进步 – 是她自己感觉得到的。