

04 — Antrenamente

Antrenamente

Q17. Nu pot deschide antrenamentul / video

Răspuns: Bună ☹️ Hai să verificăm imediat. În general, problema cu videoclipurile apare în 3 situații:

1. **Browser care nu suportă playerul (Vimeo)** — încearcă în Chrome sau Safari, sau direct în **aplicația mobilă** Fitness Mama (iOS / Android — linkuri mai jos).
2. **Conexiune lentă la internet** — încearcă pe WiFi sau pe alt dispozitiv.
3. **Antrenamentul are o sarcină obligatorie de finalizat** (ex.: după lecția 4 trebuie să completezi parametrii săptămânali ca să se deblocheze următoarea) — verifică în cabinet dacă există o sarcină în așteptare.

Linkuri aplicație:

- 📱 iOS: <https://apps.apple.com/md/app/fitness-mama/id6446883660>
- 📱 Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chatium.fitmama>

Spune-mi ce vezi exact pe ecran și ce program încerci să deschizi — verific direct.

Surse interne

- Frecvență: 42 fire.
- Cauze frecvente observate: Vimeo blocat în unele țări/conexiuni, sarcină săptămânală necompletată, abonament expirat pe un program sezonier.
- Pattern echipă: redirectionare către aplicație, verificare sarcină în așteptare.

Q18. De ce echipament am nevoie pentru antrenamente?

Răspuns: Vești bune ☑ Pentru majoritatea programelor noastre **nu ai nevoie de echipament special**.

Recomandat (dar opțional):

- **Saltea / covor de yoga** — pentru confort la exercițiile la sol.
- **Gantere ușoare** (1–3 kg) sau **sticle cu apă/nisip** ca alternativă — pentru programele cu rezistență.
- **Spațiu liber** de aproximativ 2x2 m.
- **Haine comode** și apă la îndemână.

Programe ca Pilates, Postura, Recuperare după naștere, Body & Mind Design — se fac la sol cu greutatea propriului corp. Pentru programe mai intense (Body Transformation Pro, Anticelulitic Booster) ganterele ușoare sunt utile, dar nu obligatorii.

Surse interne

- Frecvență: 25 fire (nu este o întrebare super-frecventă, dar răspunsul e foarte standardizat).
- Pattern echipă: minimizează bariera de intrare, sugerează alternative ieftine (sticle în loc de gantere).
- Aplicare valoare #03 — „rezultate reale, fără extreme”: programul e accesibil oricui, fără investiții.

Q19. Care antrenamente sunt potrivite postpartum / pentru diastază?

Răspuns: Felicitări că ai grijă de tine ☑ Pentru perioada de după naștere, recomandăm:

Primele luni (după ce medicul tău a dat ok-ul, în general 6+ săptămâni postpartum, mai mult după cezariană):

- **„Recuperare după naștere”** — programul nostru construit special pentru postpartum.
- **Pilates de început** — gentil, pentru reconectarea cu corpul.

După 3-4 luni (cu ok medical):

- **Abdomen Plat v1 / v2** — atenție la diastază: dacă încă persistă, începe cu v1 (mai blând).
- **Postura Reginei / Postura 2.0** — pentru postura schimbată după sarcină.

“ Pentru **diastază confirmată** sau intervenție complicată (cezariană dificilă): te rog să verifici cu medicul tău înainte. Dacă ai întrebări concrete, te conectez cu echipa pentru recomandare individualizată.

Spune-mi cât timp a trecut de la naștere și dacă alăptezi — te ghidez mai exact.

Surse interne

- Frecvență: 52 fire.
- Programe menționate consecvent în arhivă: „Recuperare după naștere”, „Pilates de început”, „Abdomen plat v1/v2”, „Postura Reginei”.
- Pattern echipă: ok la ~4 luni postpartum dacă nu sunt complicații; recomandare blândă, fără insistență.
- △ Aplicare valoare #07: respect față de ritmul corpului. Niciodată „grăbește-te să te apuci de sport”.

Q20. Pot face antrenamentele dacă am dureri de spate / lombare?

Răspuns: Înțeleg complet, e mai frecvent decât ai crede Da, putem găsi varianta potrivită pentru tine.

Programele cele mai blânde cu spatele și zona lombară:

- **Postura Reginei / Postura 2.0** — exact pentru consolidarea musculaturii care susține spatele.

- **Pilates 360 / Pilates de început** — controlat, fără salturi, întărește core-ul.
- **Body & Mind Design** — combină mișcare cu lucrul pe respirație.

Recomandări importante:

- Dacă ai **hernie de disc, lumbago acut sau intervenție chirurgicală recentă** — te rog consultă-ți medicul / kinetoterapeutul înainte. Antrenamentele noastre nu înlocuiesc tratamentul medical.
- Începe **gentil**, fără să forțezi. Dacă o mișcare îți provoacă durere, sari peste ea.
- Sări exercițiile cu impact (sărituri) dacă acestea îți accentuează durerea.

Spune-mi care e situația ta concret — te ghidez să alegi programul potrivit.

Surse interne

- Frecvență: 56 fire.
- ⚠️ Aplicare regulă tabu (vezi [01-project-overview/06-cum-vorbim-cu-clienta.md](#)): agent NU dă sfaturi medicale. Recomandă programele blânde + escaladează la medic.
- Pattern echipă: răspuns empatic, propune alternative, subliniază să consulte medicul pentru cazuri serioase.

Revision #1

Created 12 May 2026 09:42:18 by David

Updated 12 May 2026 09:42:18 by David