



SVKE



SIMPLIFYING THE JOURNEY TO WELLNESS

Syke Tribe on asiakashallintaan, valmentamiseen ja ohjelmien luontiin suunniteltu järjestelmä, joka mahdollistaa tehokkaamman liiketoiminnan.

Se on myös valmentajan asiakkaille motivoiva työkalu, jonka avulla asiakkaat saavuttavat paremmin tavoitteensa.



SYKE OHJELMISTO

Suurin haaste valmennuksissa on muutoksen vaiheittainen hallinta ja tämän halusimme ratkaista. SYKE auttaa ja ohjaa sekä valmentajaa, että valmennettavaa läpi asiakkaan muutosprosessin.

ASIAKKAIDEMME HAASTEET, PELOT JA TOIVEET

KIVUT JA HAASTEET

Asiakkaiden motivaation ylläpito, ajankäytön hallinta, kustannustehokkuus, prosessien hallinta, seuranta ja teknologian tuomat vaateet

PELOT

Asiakas ei saavuta tavoitteita, muutosta ei tapahdu, asiakastyytyväisyys on alhainen, toiminta ei ole kannattavaa ja epäselvät tulevaisuuden vaatimukset

TOIVEET

Tehokkaasti tavoitteisiin, muutos säilyy, hallittu muutos, homma kestää ”hanskassa”, isojen massojen helppo hallinnointi, seuranta ja tehokas prosessien hallinta

YLEISIMPIEN KÄYTTÖSSÄ OLEVIENTOIMINTAMALLIEN HAASTEET

TIEDOT SIELLÄ SUN TÄÄLLÄ (WORD, EXCEL, SÄHKÖPOSTI, MUISTIKIRJAT, JNE.)

Vaikea raportointi, vaikea mitattavuus, tiedot ”siellä sun täällä”, työlästä, ei lisää asiakkaan motivaatiota ja ole asiakkaalle avuksi

VAATEIDEN KASVAMINEN ALAN MUUTTUESSA

Asiakkaat haluavat sähköisiä työkaluja, tulostimia ei löydy enään jokaisesta kotitaloudesta, ihmiset haluavat asiat mobiiliin, asiakkaat etsivät helppoutta

EI AUTA NOUDATTAMAAN ONNISTUNEEN MUUTOKSEN KAAVAA

Ei selkeää toimintamallia, joka itsessään ohjaisi sekä valmentajaa että asiakasta noudattamaan onnistuneen muutoksen kaavaa.



SYKE **AUTTAA** **SINUA** RATKAISEMAAN **VALMENTAMISEN** HAASTEITA.

Suurimmat haasteet ja kivut liittyvät kaikessa etäohjauksessa ja valmentamisessa onnistuneen muutoksen saavuttamiseen kustannustehokkaasti.



OMINAISUUDET

Syke sisältää kaikki tärkeimmät ominaisuudet mitä valmennuksen aikana voidaan tarjota. Sen merkittävin etu on valmennuksen kokonaisvaltainen hallinta asiakasta motivoivalla tavalla.



TARJOA TÄYSIN UUDENLAINEN KOKEMUS ASIAKKAILLESII

Applikaatio ja portaali yhdessä tarjoavat erinomaisen pohjan tavoitteelliseen harjoitteluun olipa kyseessä urheilu, kuntoutus tai kullekin soveltuvien arjen rutiinien löytäminen.



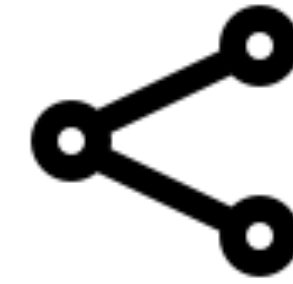
Liitetiedostot



**Fiiliksen
seuranta**



**Unen
seuranta**



**Laajat lähetyk-
s- ja jakotoiminnot**



**Push-
ilmoitukset**



**Päiväkirjat
(ruoka- ja treeni)**



**Valmiita
ohjelmapohjia**



**Ryhmi-
en hallinta**



**Treeniohjelmien
laadinta**



**Ravinto-ohjelmien
laadinta**



**Kausi-
suunnitelmat**



**Laaja asiakas-
hallinta**



**Tavoitteiden
seuranta**



**Tavat ja
tehtävät**



**Oma chat
asiakkaille**



**Monipuoliset
seurantatyökalut**



**YOUR
BUSINESS.
ALWAYS
IN SHAPE.**

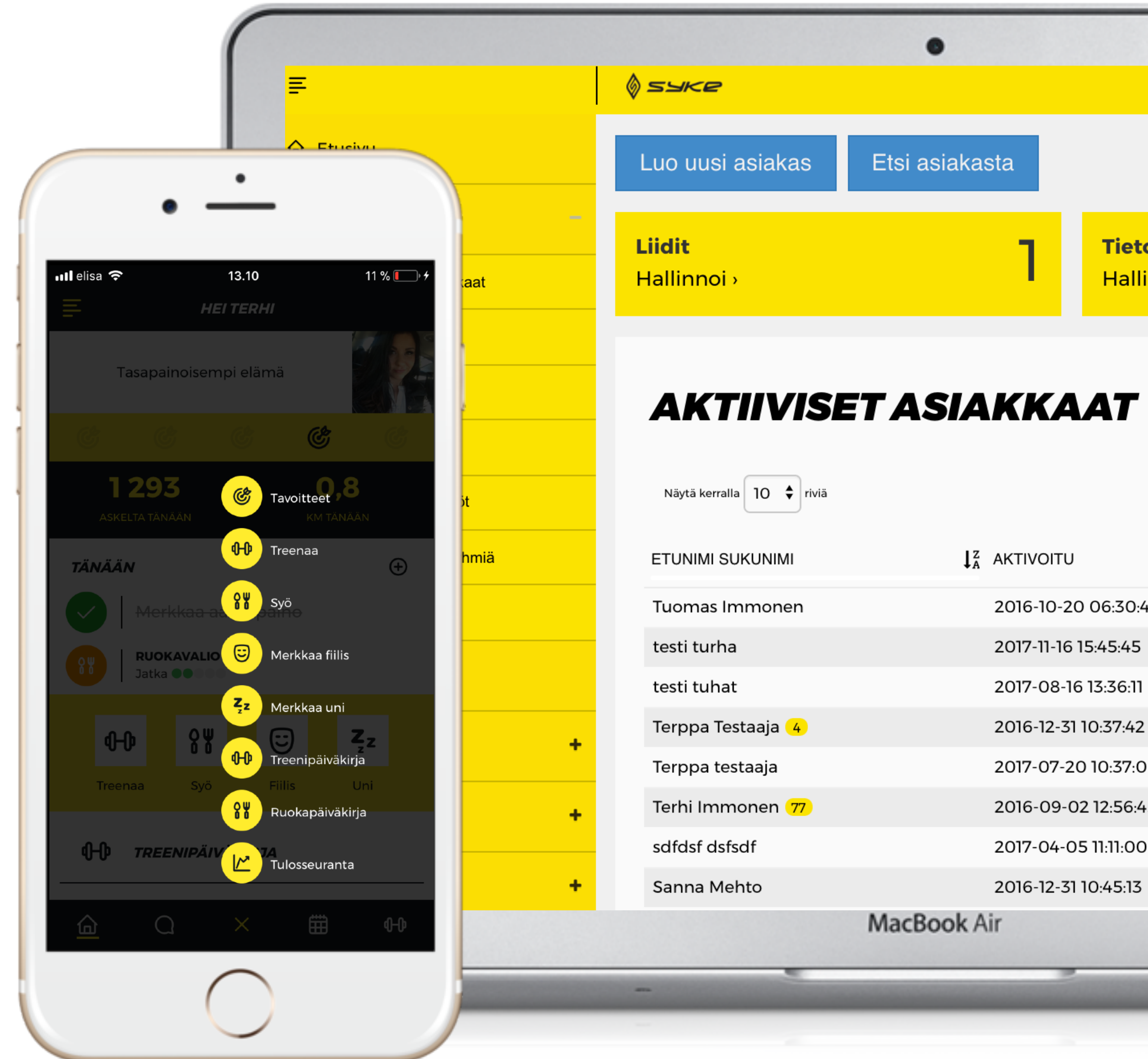
Tue ja inspiroi asiakkaitasi helpommin ja tehokkaammin.

LAAJA ASIAKASHALLINTA

SYKE mahdollistaa laajan asiakashallinnan valmennuksen alusta valmennuksen loppuun.

Palvelun ominaisuuksiin kuuluu kaikki tärkeimmät elementit mitä valmennukseen voi kuulua.

Näitä ovat mm. esitietolomake, työkalut ohjelmien laadintaan, chat, raporttityökalut, tulosseuranta, tavoitteiden hallinta ja asiakkaaseen liittyvien muistiinpanojen pitäminen yhdessä paikassa.



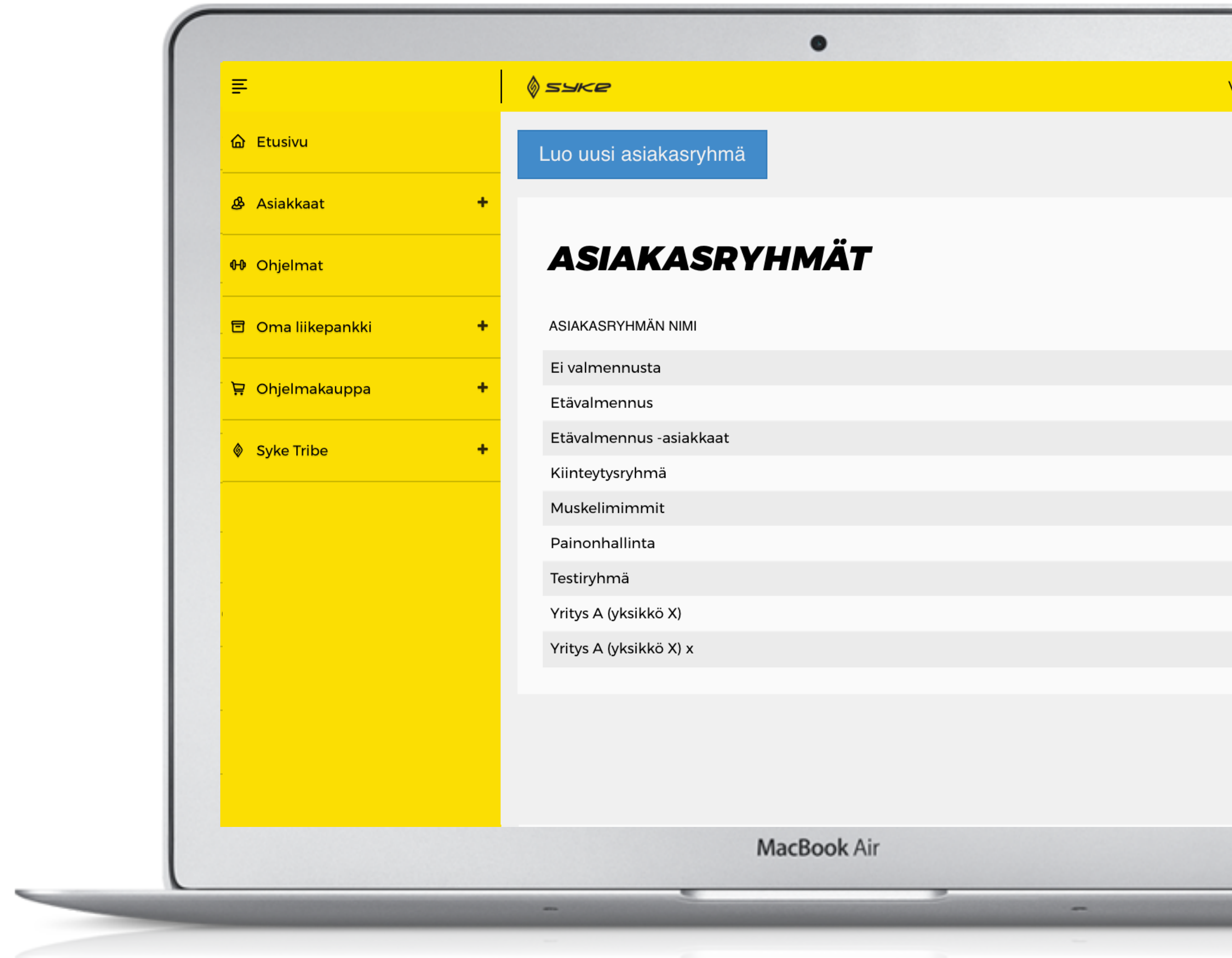
RYHMIEN HALLINTA

SYKE mahdollistaa ryhmien hallinnan mm. seuraavilla tavoilla:

Asiakkaiden ryhmittely: Luo niin monta asiakasryhmää kuin haluat

Kutsuminen ryhmiin: Valitse ryhmä ja toimita esitietolomake, niin asiakkaan linkitetään suoraan haluamaasi ryhmään

Ohjelmien toimitus: Toimita tai muokkaa useita ohjelmia yhdeltä istumalta kaikille ryhmään kuuluville asiakkaille



SÄHKÖINEN ESITIELOLOMAKE

Sähköinen esitietolomake:

- Asiakas saa linkin, mistä pääsee täyttämään esitiedot
- Asiakas luo itse itselleen tunnuksen ja salasanan, sekä saa linkin mistä pääsee lataamaan SYKE-aplikaation
- Asiakas pääsee määrittelemään omat tavoitteensa
- Asiakkaan kulutus lasketaan automaattisesti asiakkaan antamien tietojen pohjalta
- Valmentaja saa selkeän esitietolomakkeen, jonka voi myös tulostaa

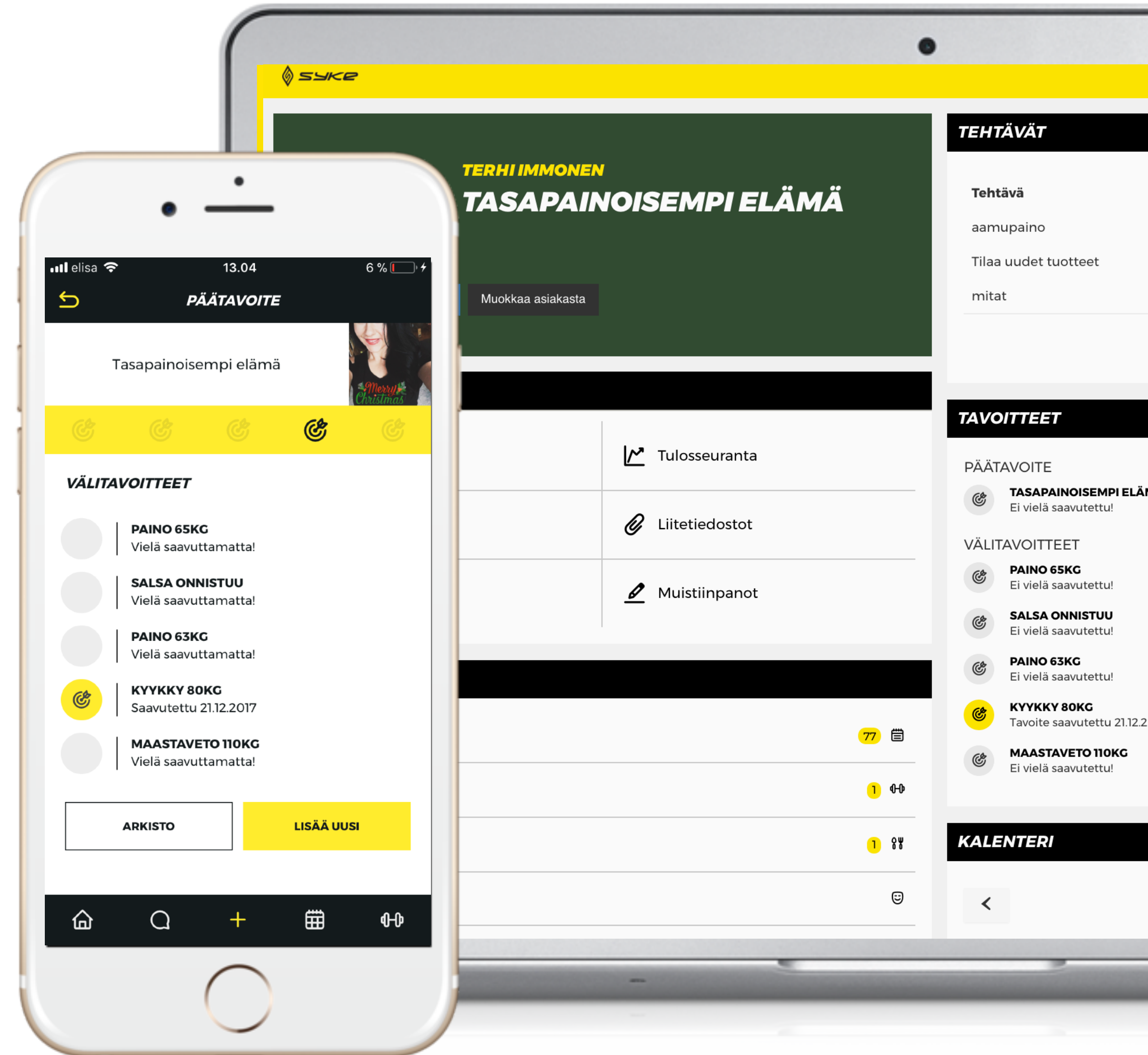


TAVOITTEIDEN HALLINTA

Tavoitteiden ja välitavoitteiden määrittely on todella tärkeää jokaisessa valmennuksessa, siksi Syke-palvelussa tavoitteet esitetään aina etusivulla.

Syke tarjoaa työkalut, joilla voidaan HELPOSTI asettaa päätavoite ja välitavoitteet, sekä kirjata niitä saavutetuksi yhdellä klikkauksella.

Tavoitteet löytyvät asiakkaan applikaation etusivulta ja muistuttavat asiakasta siitä, mitä hän tavoittelee ja auttaa myös valmentajaa pitämään tekemisen tavoitteiden mukaisena.

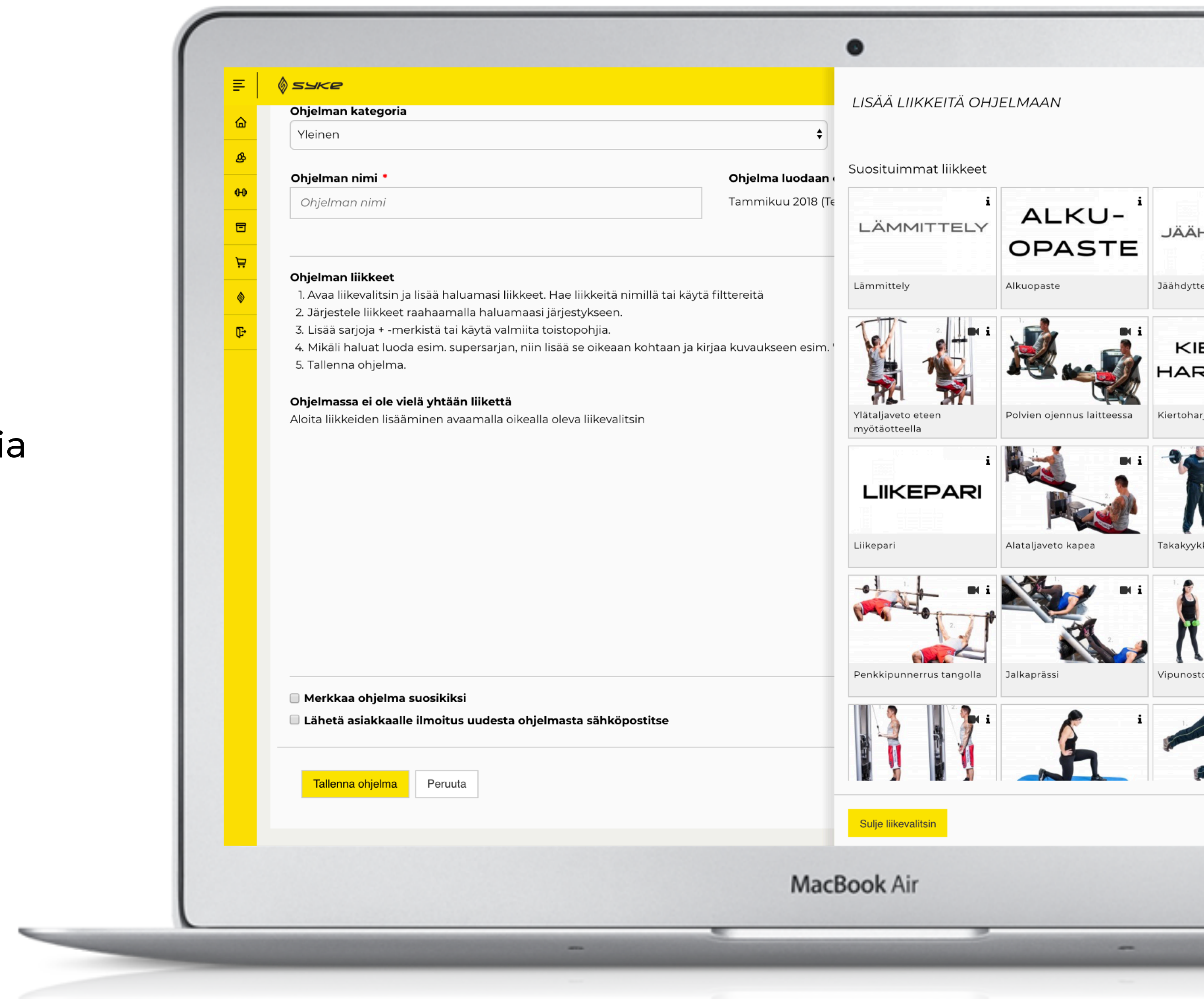


TREENIOHJELMIEN LAADINTA

Laajan noin 4000 liikkeen liikepankin avulla valmentaja saa merkittävän lisähyödyn harjoittelun suunnitteluun. Sen avulla valmentaja oppii myös uusia liikkeitä ja lisää omaa osaamistaan.

Liikepankissa on myös työkalu, jolla voi luoda oman liikepankin ja hakea liikkeille video-ohjeet vapaasti esimerkiksi Youtubesta.

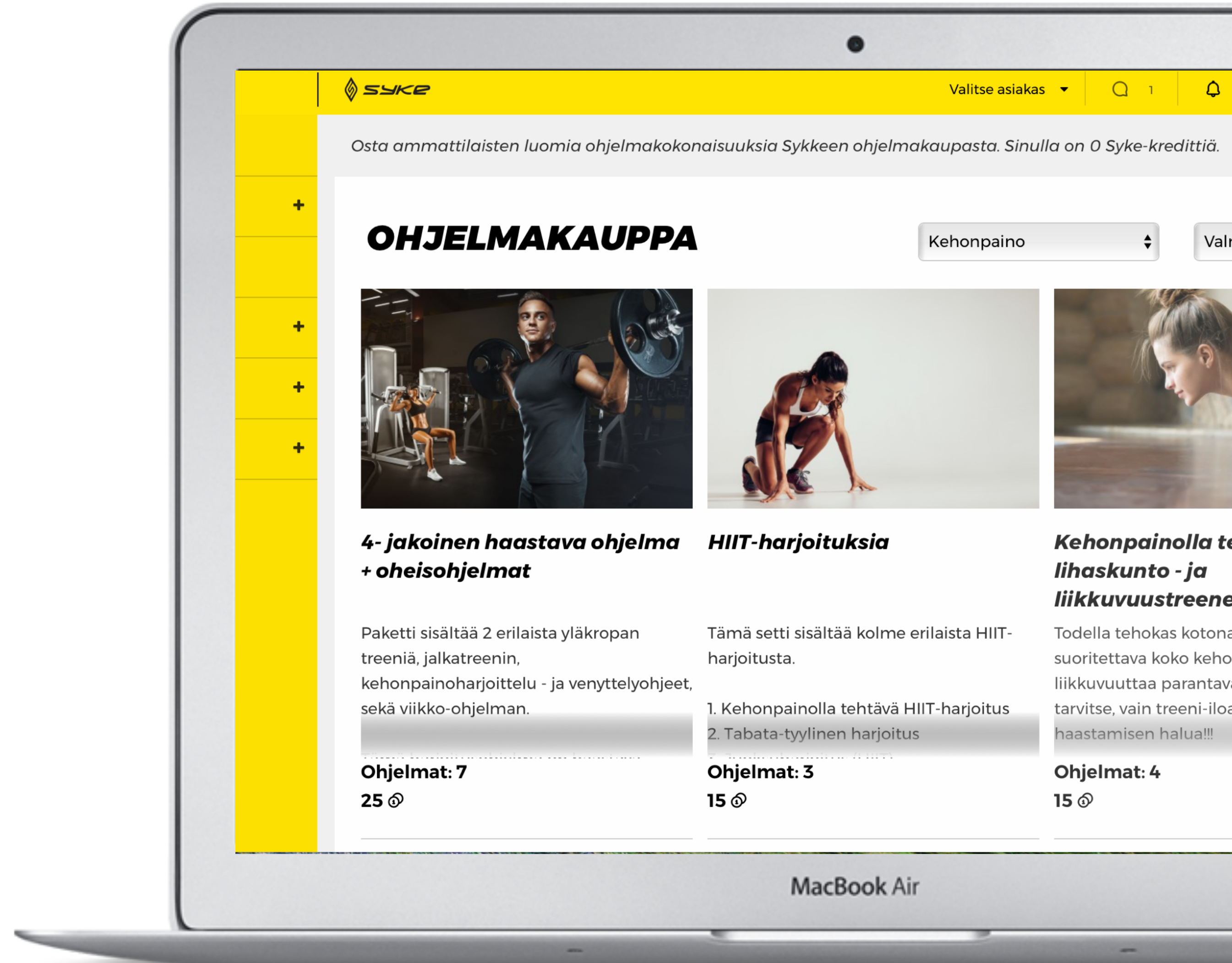
Ohjelmille pääsee määrittelemään mm. toistot/ajan, vastuksen, lepoajan, matkan, sykkeen, jne. Ohjelmiin voi tehdä myös omia huomautuksia ja muokata liikkeiden kuvauksia.



VALMIITA OHJELMAPOHJIA

SYKE tarjoaa myös valmiin ohjelmapohjakaupan, josta valmentajat voivat ladata maksutta tai ostaa (riippuen lisenssistä) valmiita pohjia, joita on helppo monistaa ja muokata omille asiakkailleen.

Yritystileissä on mahdollisuus luoda myös yritykselle oma ohjelmapohjapankki, jonka avulla voidaan jakaa ohjelmapohjia yrityksen omien valmentajien kesken.

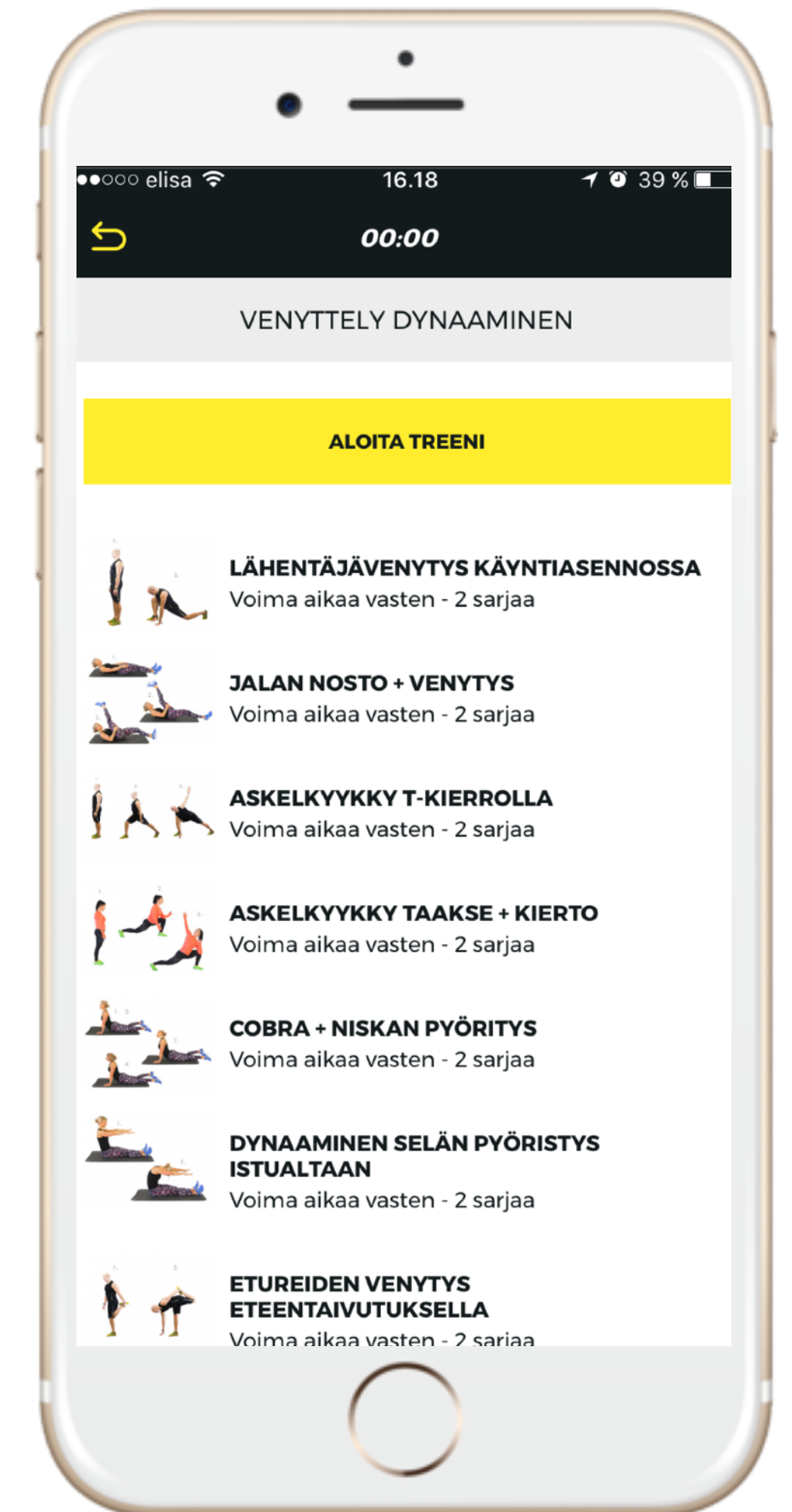
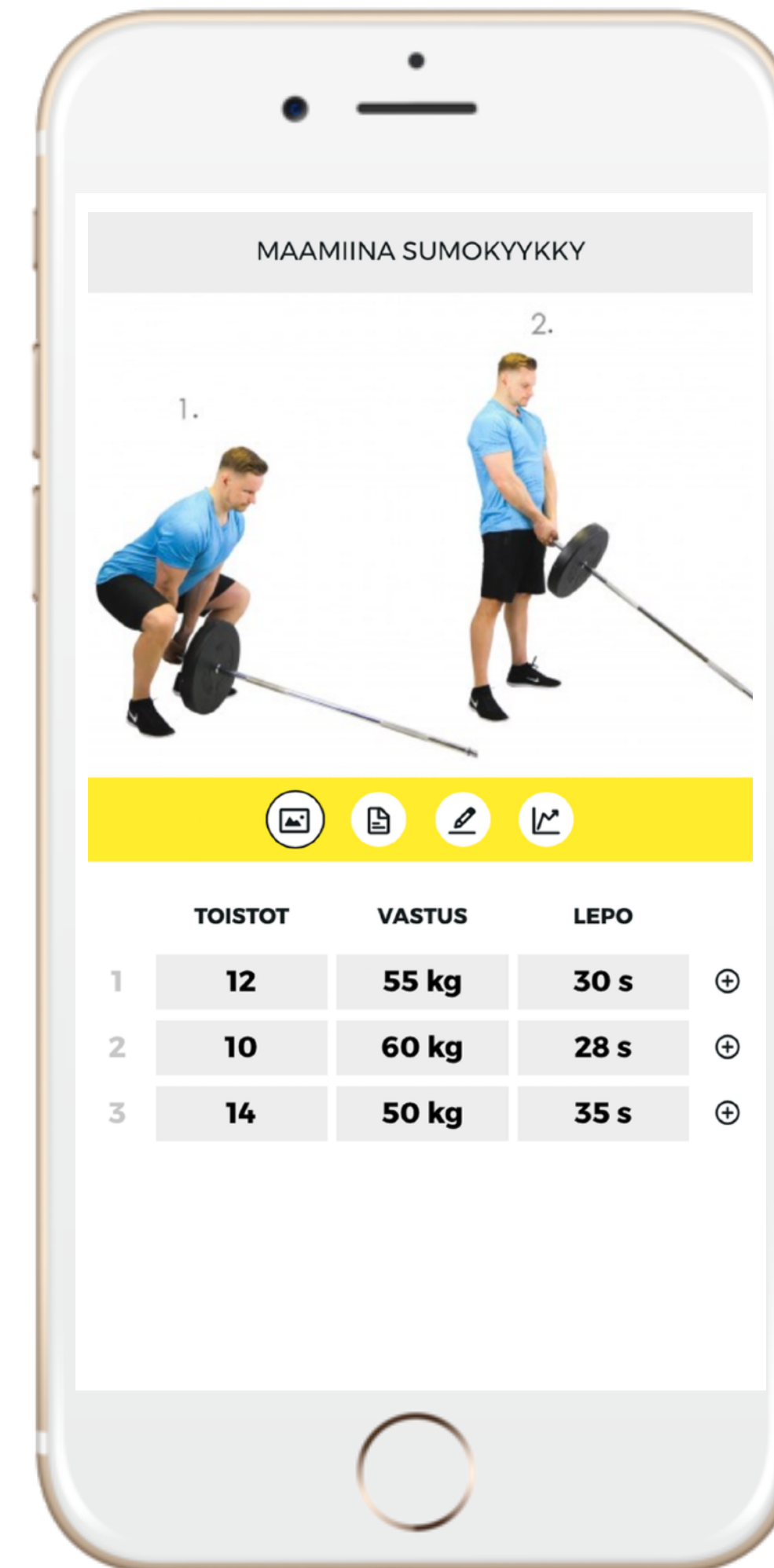


TREENIEN SUORITUS APPLIKAATIOSTA

Kuvallisten ja videollisten treeniohjelmien avulla asiakkaan tekeminen helpottuu. Tärkeintä on kuitenkin treenien suorittaminen helposti suoraan applikaatiosta.

Harjoittelu helpottuu merkittävästi kun asiakas saa kuvat, videon, selkeän työkalun mihin kirjata harjoitteet. Samalla ohjelmisto seuraa automaattisesti asiakkaan kehittymistä ja antaa harjoituksen jälkeen selkeät graafit muutoksesta verrattuna edellisiin harjoituksiin.

Applikaatio mahdollistaa myös helpon ajastimen, jolla voi kellottaa valmentajan määrittelemän harjoituksen keston tai lepoajan.

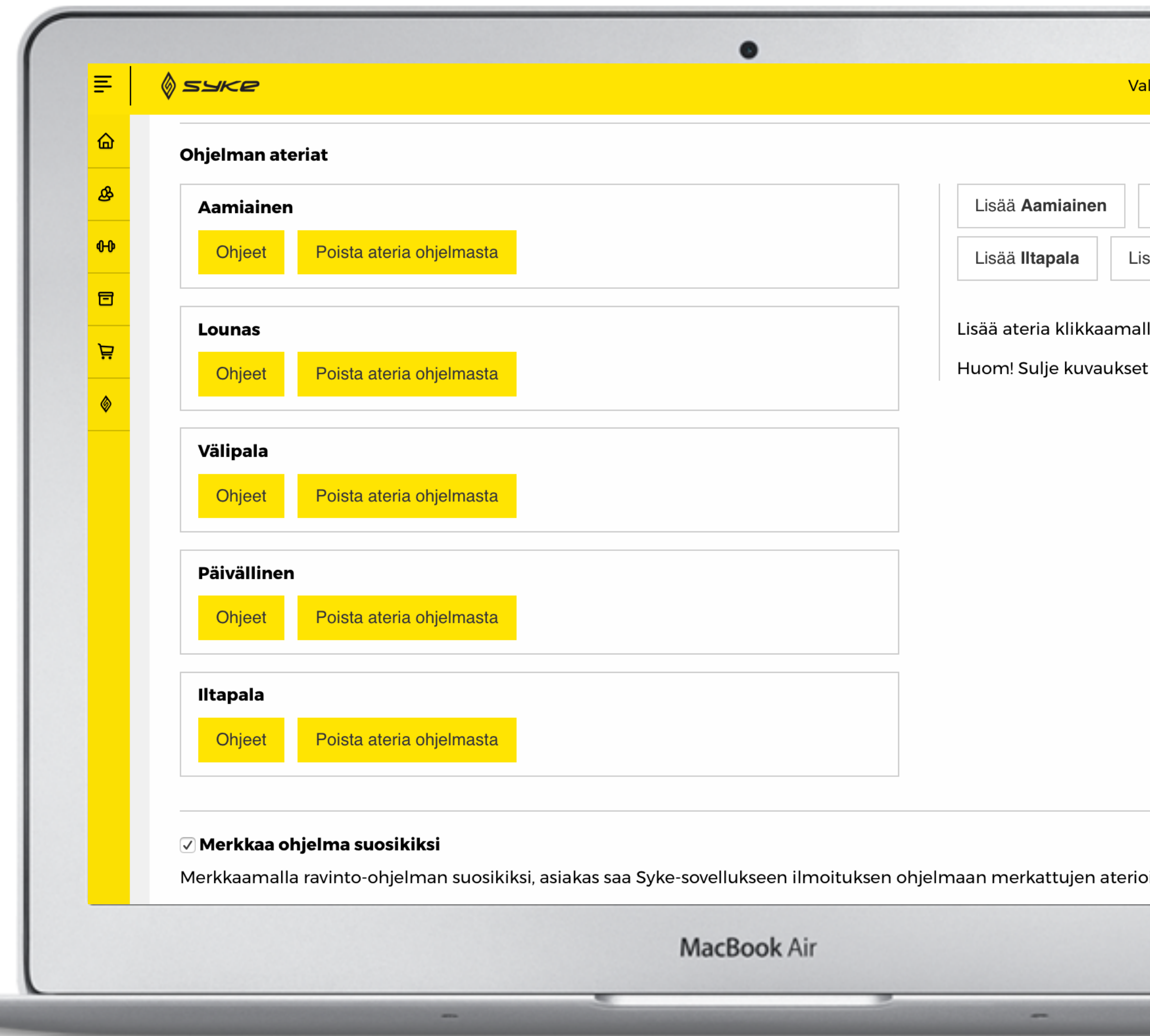


RAVINTO-OHJELMIEN LAADINTA

Ohjelman avulla voidaan luoda erilaisia ravitsemuksellisia ohjeistuksia ja ravinto-ohjelmia. Valmentajalla on täysin vapaat kädet täyttää ohjeistukset haluamallaan tavalla esimerkiksi:

Aamupala: 40g kaurahiutaleita tai 2 viipaletta ruisleipää

Kerran luotuja ohjelmia on jatkossa helppo monistaa ja muokata uusille asiakkaille. Voit luoda myös luoda ohjelmille tunnisteita, joiden avulla löydät jatkossa tietyn tyyppiset ohjelmat helpommin omasta ohjelmapohjapankistasi.



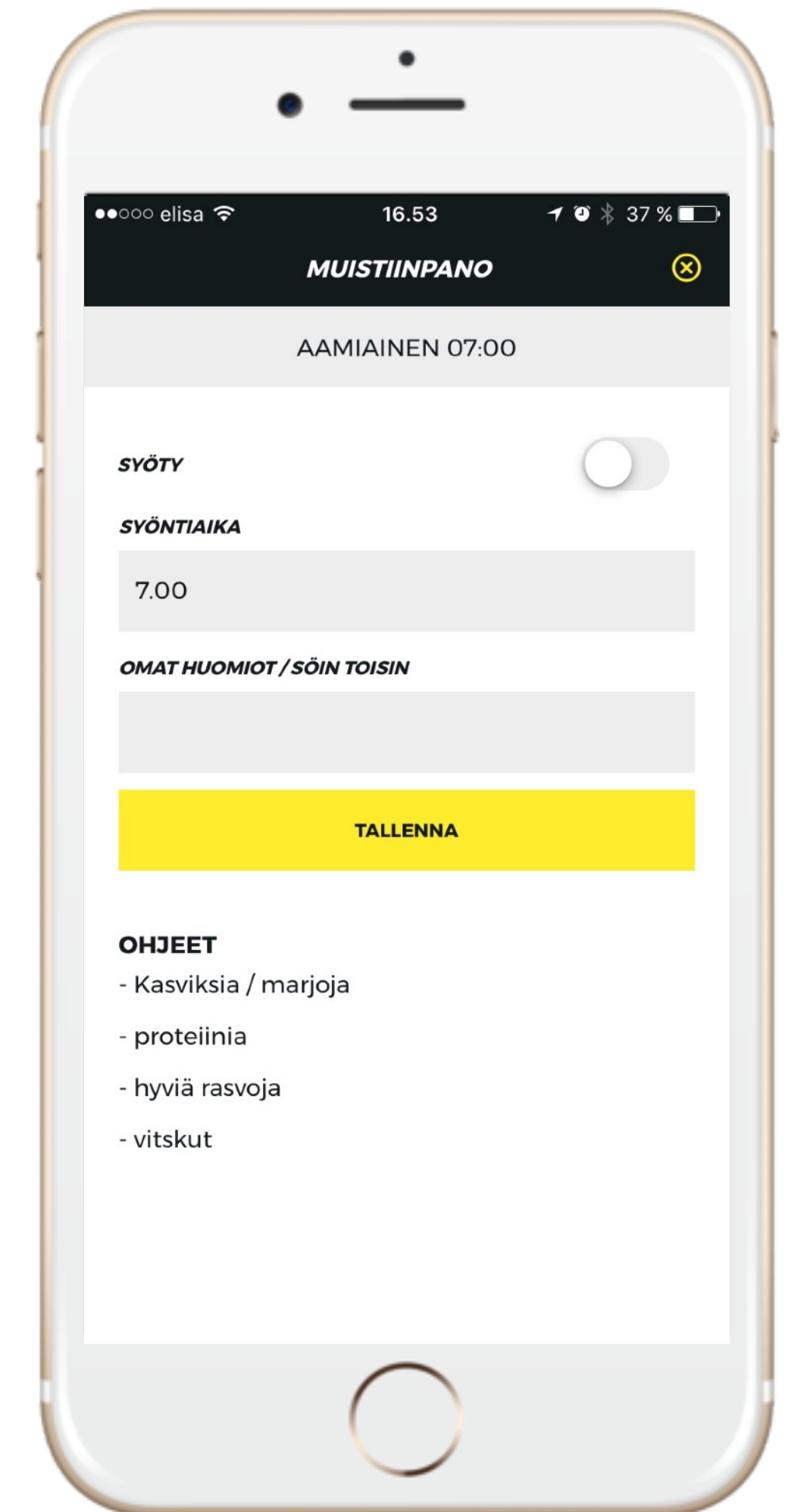
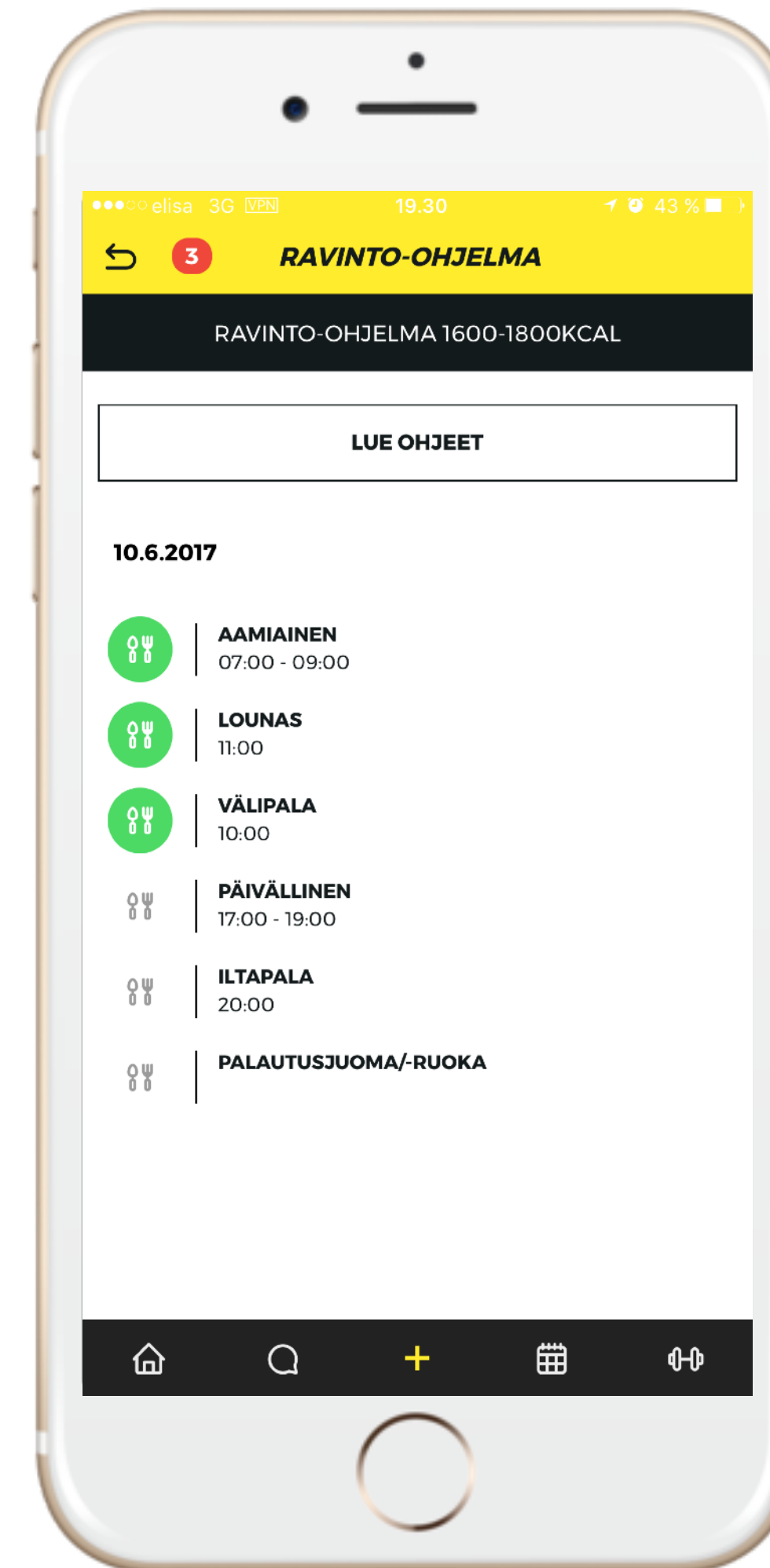
RAVINTO-OHJELMIEN SUORITUS

Meillä oli tärkeää että asiakkaan on helppo suorittaa ravinto-ohjelmat applikaation avulla. Tärkein syy sille on uusien rutiinien oppimisen helpottaminen. Ohjelma kulkee aina mukana ja asiakas voi kuitata yhdellä klikkauksella tuliko tietty ruokailu syötyä ohjeiden mukaan, jäikö se syömättä vai tuliko se syötyä, mutta ei ohjeiden mukaisesti.

Työkalua voi käyttää myös ruokapäiväkirjan pitämiseen.

Toiseksi tärkeintä meille oli helppo raportointi valmentajalle sekä helppolukuiset raportit.

Tämä on ominaisuus mitä asiakkaat rakastavat!



PUSH-ILMOITUKSET

Push -ilmoitusten avulla valmennettavalle voi ajastaa esim. muistutuksia ruokailujen suorittamisesta tiettyyn kellon aikaan.

Push -ilmoitukset on oiva tapa muistuttaa asiakasta suoritettavista tehtävistä esim. aamupalan syömisestä.

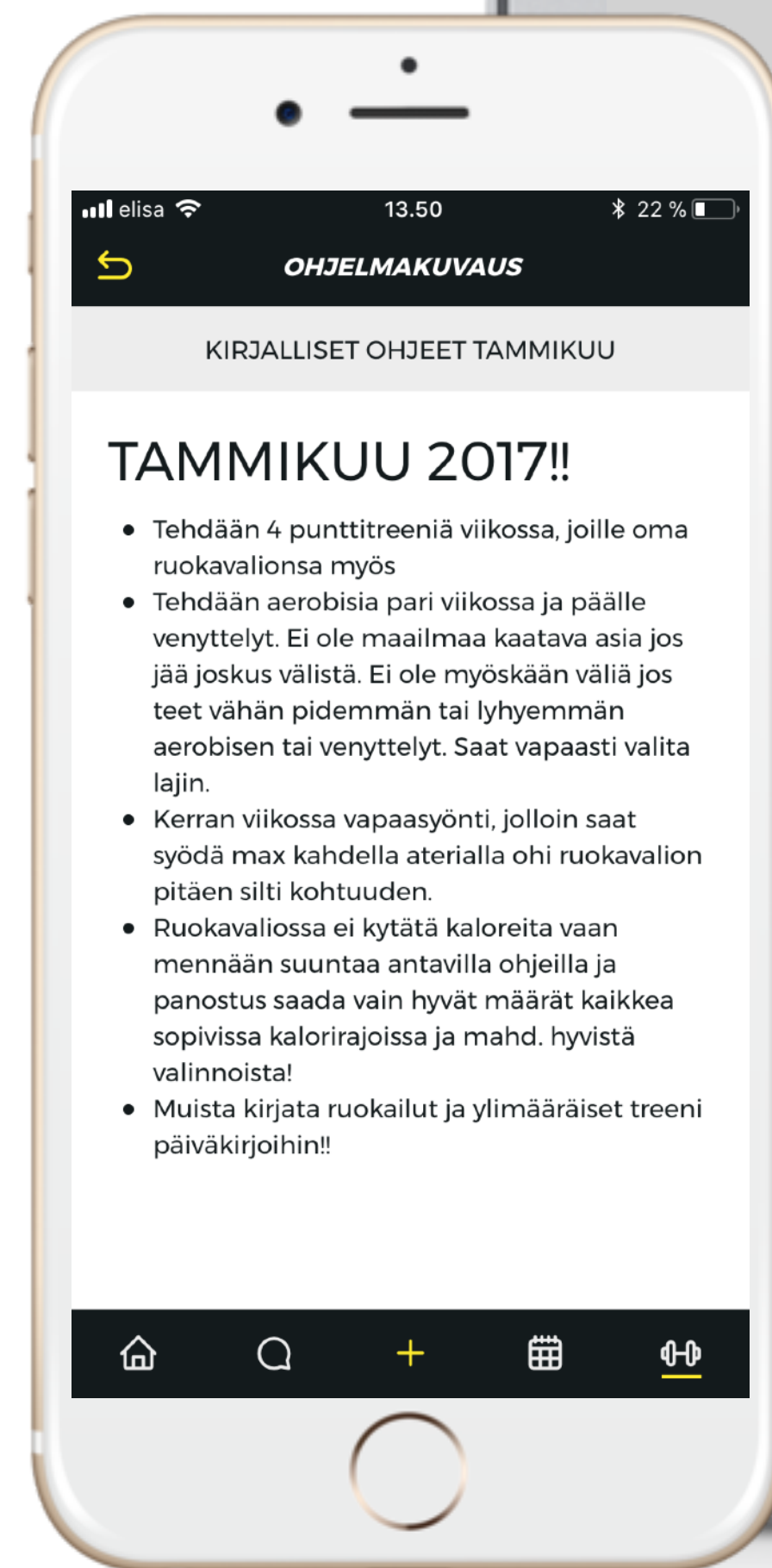
Valmentajien asiakkaat ovat pitäneet tätä ominaisuutta erittäin sparraavana ja motivaatiota ylläpitävänä!



KIRJALLISET OHJEET

Ohjelman avulla voidaan luoda myös Word-pohjaisia kirjallisia ohjeita.

Tämä mahdollistaa mm. reseptien toimituksen, yleisten ohjeiden kirjoittamisen, jne. Työkalua voi käyttää mihin tahansa opastamiseen missä asiakkaalle pitää saada toimitettua tekstimuotoisia ohjeita.



TAMMIKUU 2017!!

- Tehdään 4 punttitreeniä viikossa, joille oma ruokavalionsa myös
- Tehdään aerobisia pari viikossa ja päälle venyttelyt. Ei ole maailmaa kaatava asia jos jää joskus välistä. Ei ole myöskään väliä jos teet vähän pidemmän tai lyhyemmän aerobisen tai venyttelyt. Saat vapaasti valita lajin.
- Kerran viikossa vapaasyönti, jolloin saat syödä max kahdella aterialla ohi ruokavalion pitäen silti kohtuuden.
- Ruokavaliossa ei kytätä kaloreita vaan mennään suuntaa antavilla ohjeilla ja panostus saada vain hyvät määrät kaikkea sopivissa kalorirajoissa ja mahd. hyvistä valinnoista!
- Muista kirjata ruokailut ja ylimääräiset treeni päiväkirjoihin!!

AEROBINEN JA KIRJALLISET OHJEET

// Päivityspvm. 29.12.2017



OPASTEET

Ohjelma koostuu neljästä lihaskuntotreenistä

4 x kuntosalia + 1 x tabata (pakarapainotuksella) ja vatsat

Sekä aerobisista:

(merkattu kausisuunnitelmaan)

Sykealueet:

1. Syke 120-150 = Peruskestävyys (kevyt -keskiraskas) --> PK
2. Syke 150-170 = Vauhtikestävyys (keskiraskas - raskas) --> VK
3. Syke 170-200= Maksimikestävyys (raskas - hyvin raskas) --> MK

Peruskestävyys (syke 120-150) = reipas kävely/kevyt hölkkä

Kestävyys pohja --> Peruskunto --> Rasvan poltto

Toteutus:

Työtä 30-240min

Tavoite:

Kasvattaa sydämen iskutilavuutta, parantaa hiusverisuonitusta, tehostaa rasvojen käyttöä energiaa, myös maitohappotasot laskee.

Vauhtikestävyys (syke 150-170) = Reipas hölkkä

(esim. vauhdikas juoksulenkki - selkeällä hengästyisessä)

Kyky kestää mahdollisimman pitkään reippaan liikunnan aiheuttamaa raskautta ja palautua kohtuullisella nopeudella. (Futiksessa ollaan iso osa ajasta vauhtikestävyysalueella.)

Toteutus:

Yhtäjaksoisesti 20-60min TAI 10-15min intervalleina

Tavoite:

Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä tehostaa hiilarien ja rasvan käyttöä haarakasvatuksena.

Syntyä maitohappoja mutta mitä enemmän harjoittaa tällä alueella sitä paremmin maitohapon poistomekanismit kehittyvät.

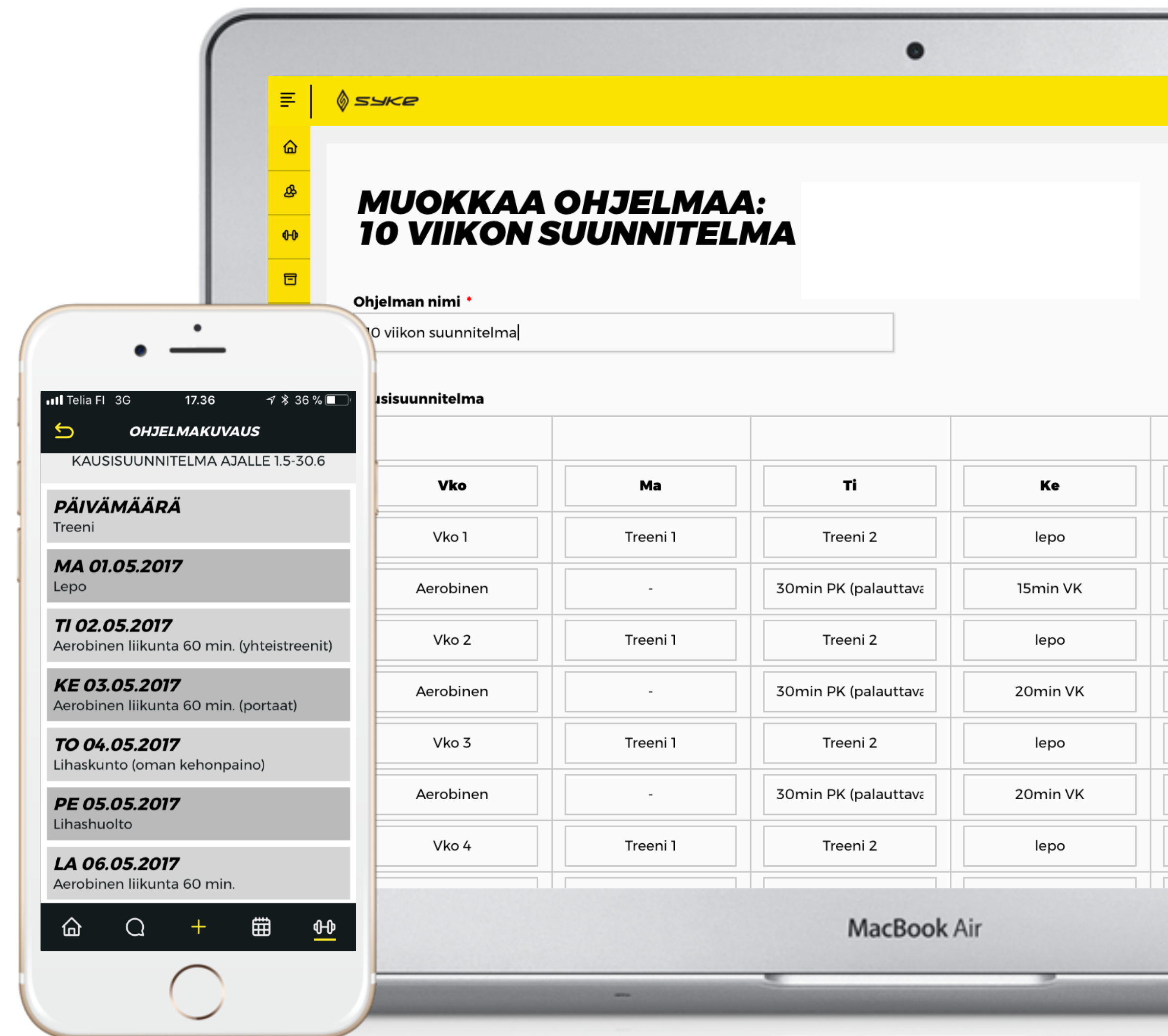
MacBook Air



KAUSISUUNNITELMAT

Taulukkopohjainen työkalu harjoittelun suunnitteluun! Sen avulla voidaan luoda viikkoesimerkkejä tai jopa kymmenien viikkojen kausisuunnitelmia.

Suunnitelmat antavat asiakkaan tekemiselle selkeät määreet ja näin asiakkaan on helpompi suunnitella viikkojaan.

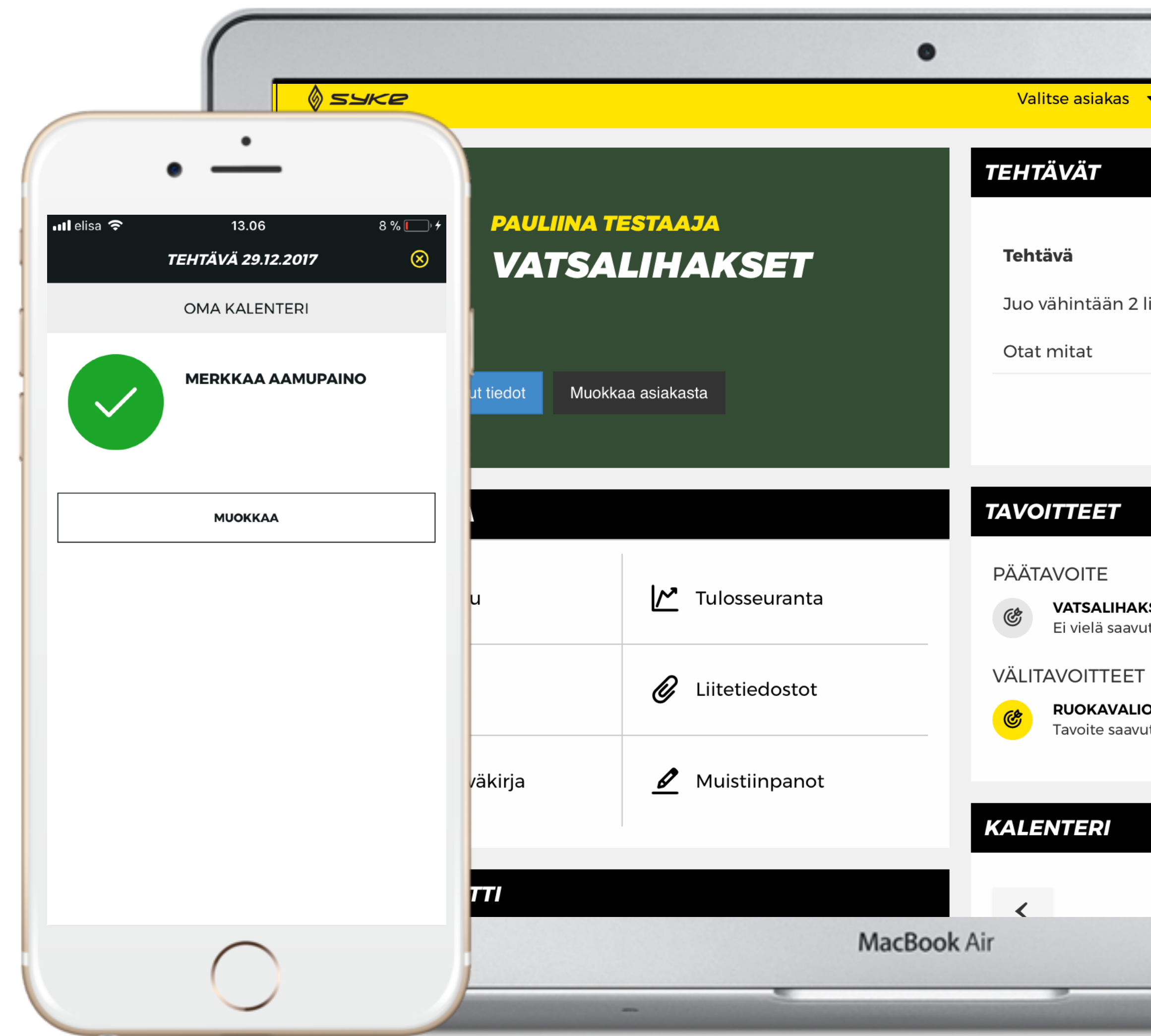


TAVAT JA TEHTÄVÄT

Pystyt luomaan asiakkaalle tapoja / tehtäviä (esim. mittaa aamupaino / ota mitat tulosseurantaan), joita asiakas voi merkata tehdyiksi omalta tililtään tai applikaatiosta.

Asiakas voi luoda myös itse itselleen tapoja ja tehtäviä tavoitteiden toteutumisen tukemiseksi.

Tehtävistä voi luoda toistuvia tai kerran tapahtuvia ja ne esitetään aina asiakkaan omalla etusivulla "tänään"-kohdassa.

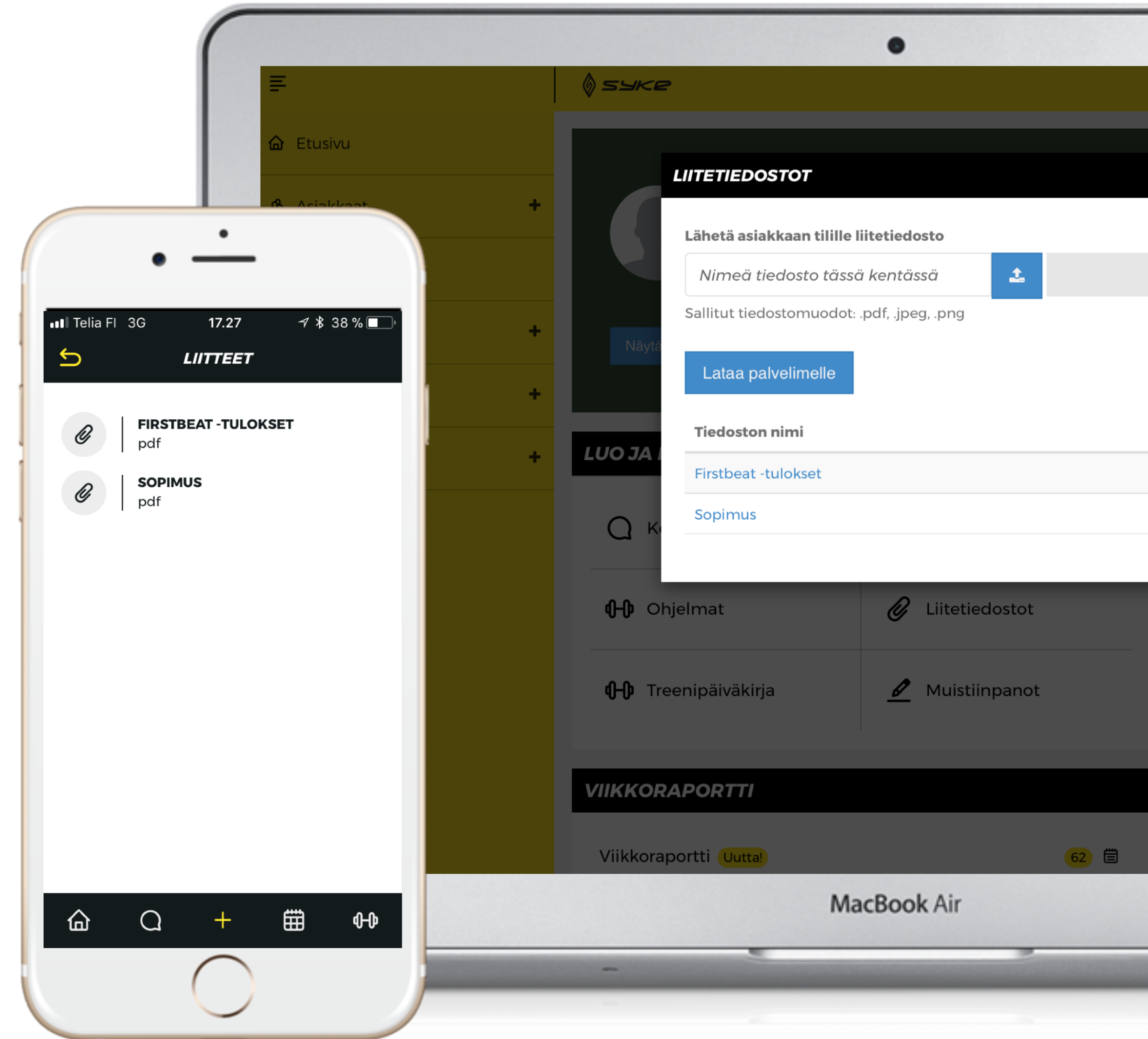


LIITETIEDOSTOT

Valmentaja voi lisätä jokaisen asiakkaansa taakse erilaisia liitteitä esimerkiksi sopimuksia tai mittausraportteja. Näin pidetään kaikki valmennukseen liittyvä materiaali yhdessä paikassa.

Asiakas pääsee näkemään nämä liitteet myös applikaation kautta.

Käyttämällä ohjelmistoamme pidät huolen myös siitä, että tiedot on talletettu GDPR-asetusten mukaisesti.



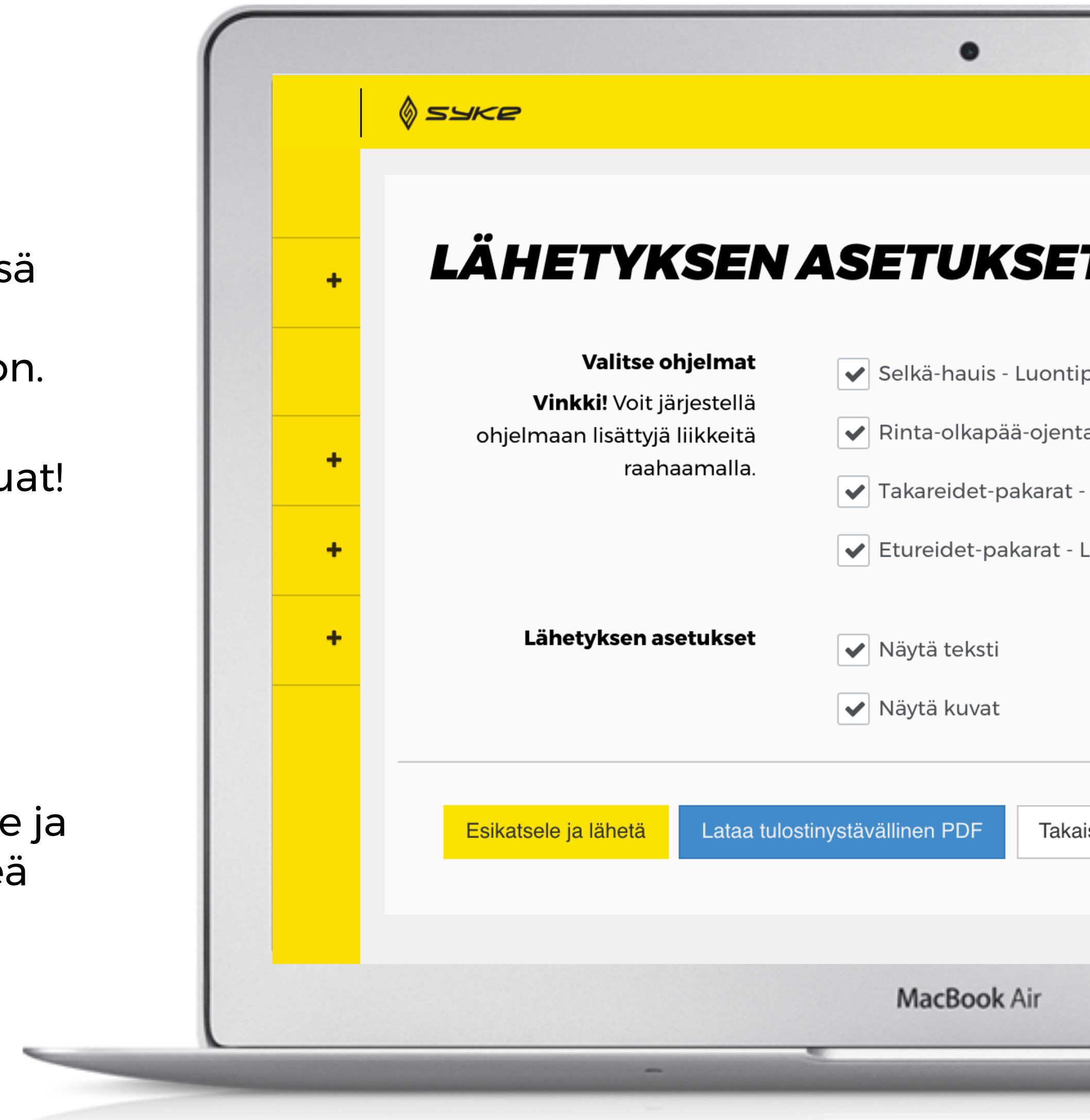
LAAJAT LÄHETYS- JA JAKOTOIMINNOT

Olemme tietojen toimituksen suhteen ns. ”murrosvaiheessa”, missä tietoa ja materiaaleja halutaan monilla eri tavoilla. Osa asiakkaista haluaa materiaalit tulosteina, osa pdf-tiedostoina ja osa applikaatioon.

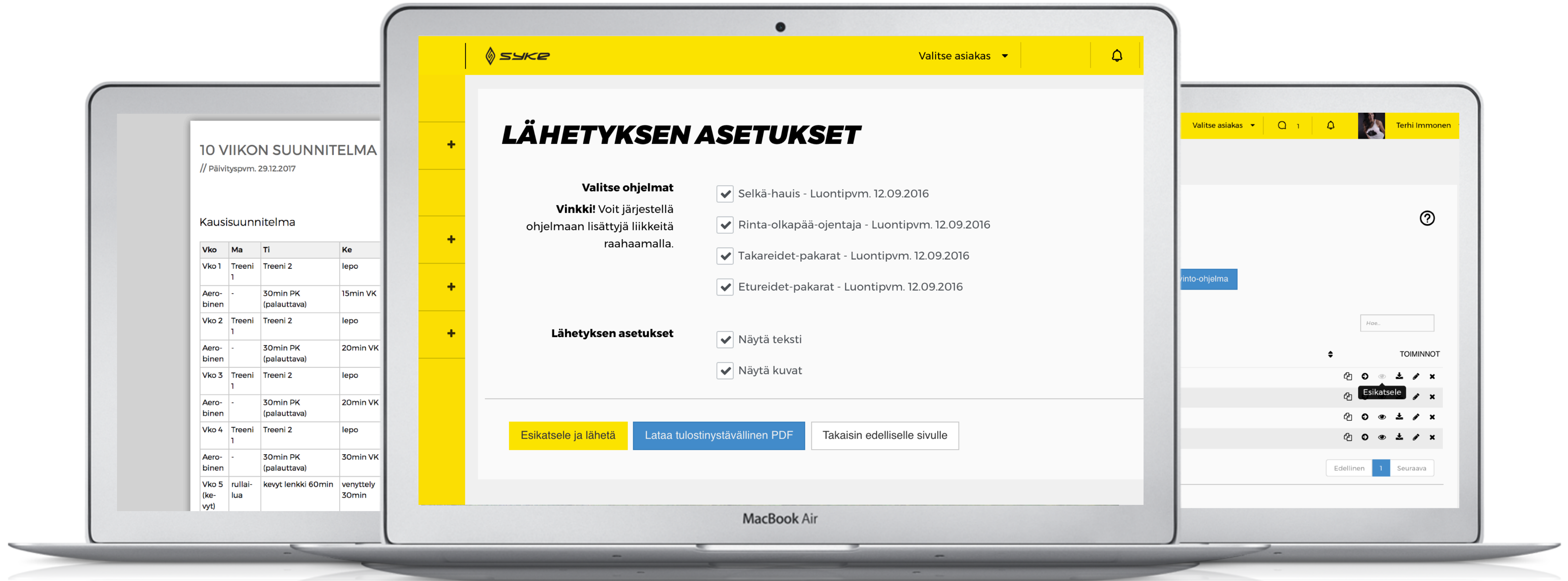
Sykkeen avulla voit toimittaa materiaaleja asiakkaalle miten itse haluat!

1. Tulosteet
2. Pdf-tiedostot
3. Sähköiset linkit
4. Mobiiliapplikaatioon

Voit tehdä myös siten, että toimitat ohjelmat suoraan asiakkaan tilille ja asiakas voi itse valita miten materiaalin ottaa käyttöön. Hän voi lähteä suorittamaan treenejä suoraan applikaatiosta tai halutessan vaikka tulostaa ohjelmat.



LAAJAT LÄHETYS- JA JAKOTOIMINNOT



ESIM-VIIKKO

// Päivityspvm. 11.01.2017

Kausisuunnitelma

Viikonpäivä	Treeni
Ma	rinta-selkä--olkapää-ojen-hauis
Ti	aerobinen
Ke	Jalat (etupainotus)
To	olkapäät-vatsat-aerobinen
Pe	selkä-vatsat
La	Jalat
Su	aerobinen

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Terhi Immonen toimesta Syke

© 2017 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön T... palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on t... kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin alunperin toimitettu.

SELKÄ-HAUIS

// Päivityspvm. 11.01.2017



Ylätaljaveto eteen myötäotteella [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	6		2-4min
2	8		2-3min
3	10		1-2min

Ylätaljaveto eteen kapea [Ohjeet / video](#)

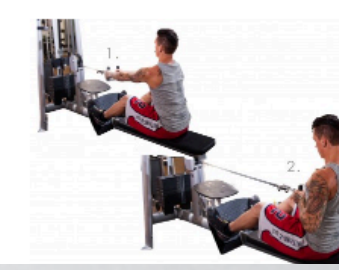
Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8		2-3min
2	10		1-2min
3	12-15		1min

Alataljaveto kapea [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	6		2-3min
2	8		1-2min
3	10		1min

MacBook Air



Pe	La	Su
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
kevyt lenkki 30min	Treeni 5	kevyt lenkki 90min

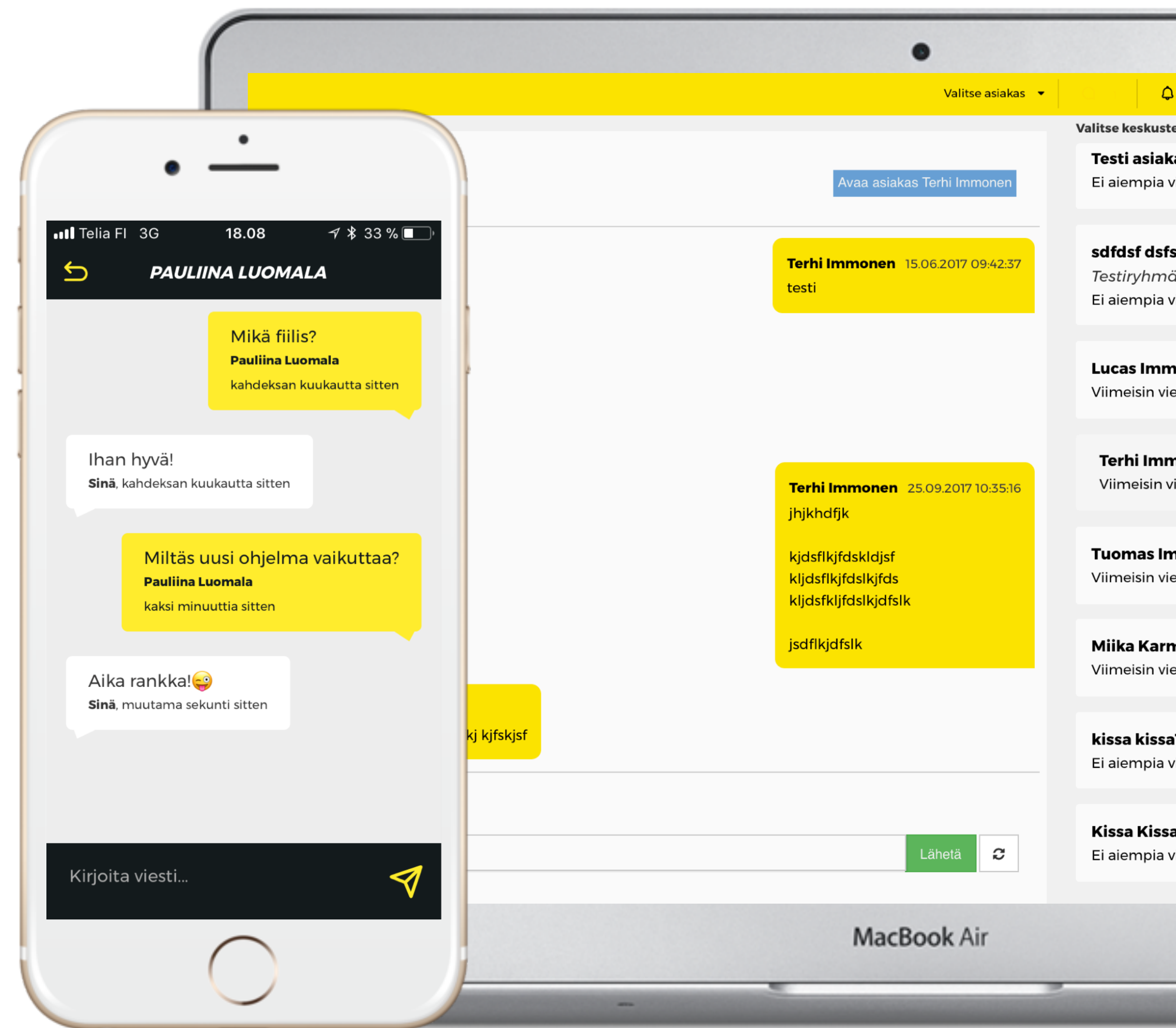


OMA CHAT ASIAKKAILLE

Chatin avulla asiakkaat voivat olla milloin tahansa yhteydessä omiin valmentajiinsa mobiiliapplikaation tai verkkoportaalien välityksellä.

Keskustelut kohdasta valmentaja näkee kaikki käydyt keskustelut asiakkaiden välillä sekä ajankohdan milloin on kuhunkin asiakkaaseen ollut viimeksi yhteydessä.

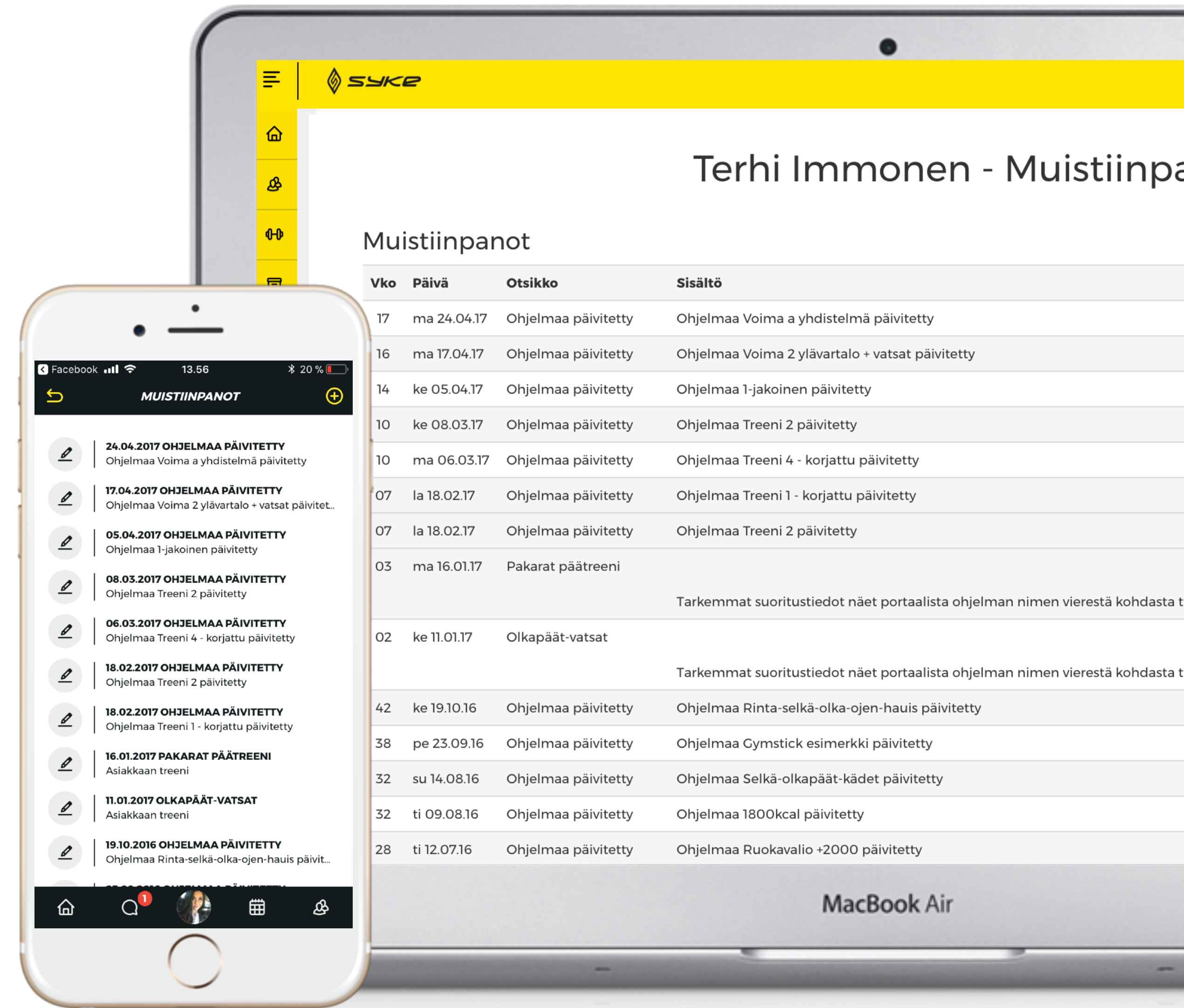
Mikäli viestejä on jäänyt lukematta, niin valmentaja ja asiakas saavat muistutuksen sähköpostiin asiasta.



VALMENTAJAN MUISTIINPANOT

Sykkeeseen on rakennettu myös työkalu asiakasmuistiinpanojen kirjaamista varten. Valmentaja voi pitää kirjaa mm. tapaamisista ja muista tärkeistä asioista valmennukseen liittyen.

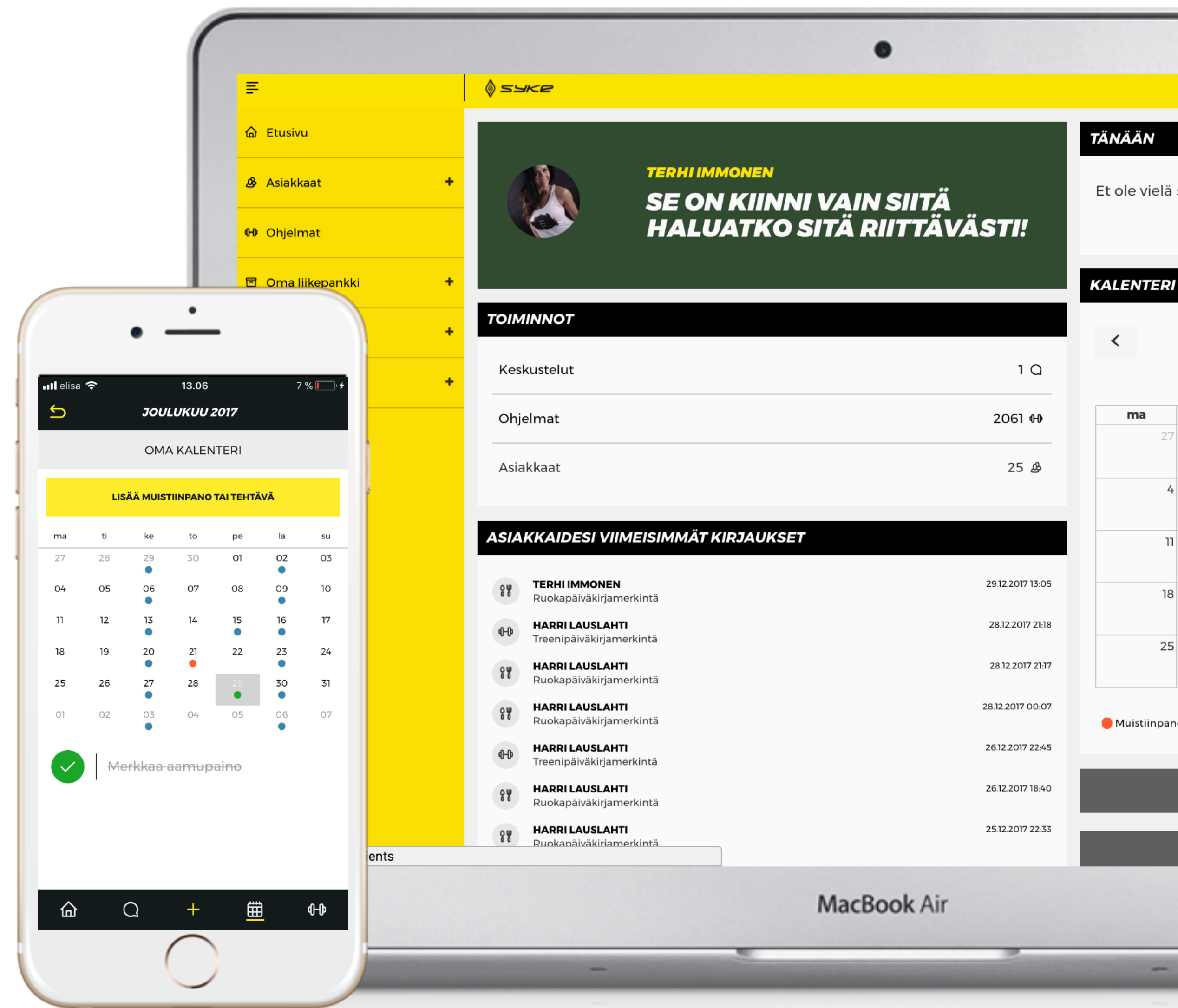
Muistiinpanoihin tallentuu myös **automaattisesti** tieto kun ohjelma toimitetaan asiakkaalle tai asiakkaan ohjelmaa muokataan.



ASIAKKAN MUISTIINPANOT

Asiakkailla on myös omat muistiinpanot johon he voivat tehdä yleisiä merkintöjä. Näitä voivat olla merkinnät kuukautisista, juhlista tai mistä tahansa muusta mistä halutaan valmentajaa infota.

Muistiinpanojen avulla voidaan helposti pitää kirjaa kaikesta sellaisesta mikä saattaa vaikuttaa mm. kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen.



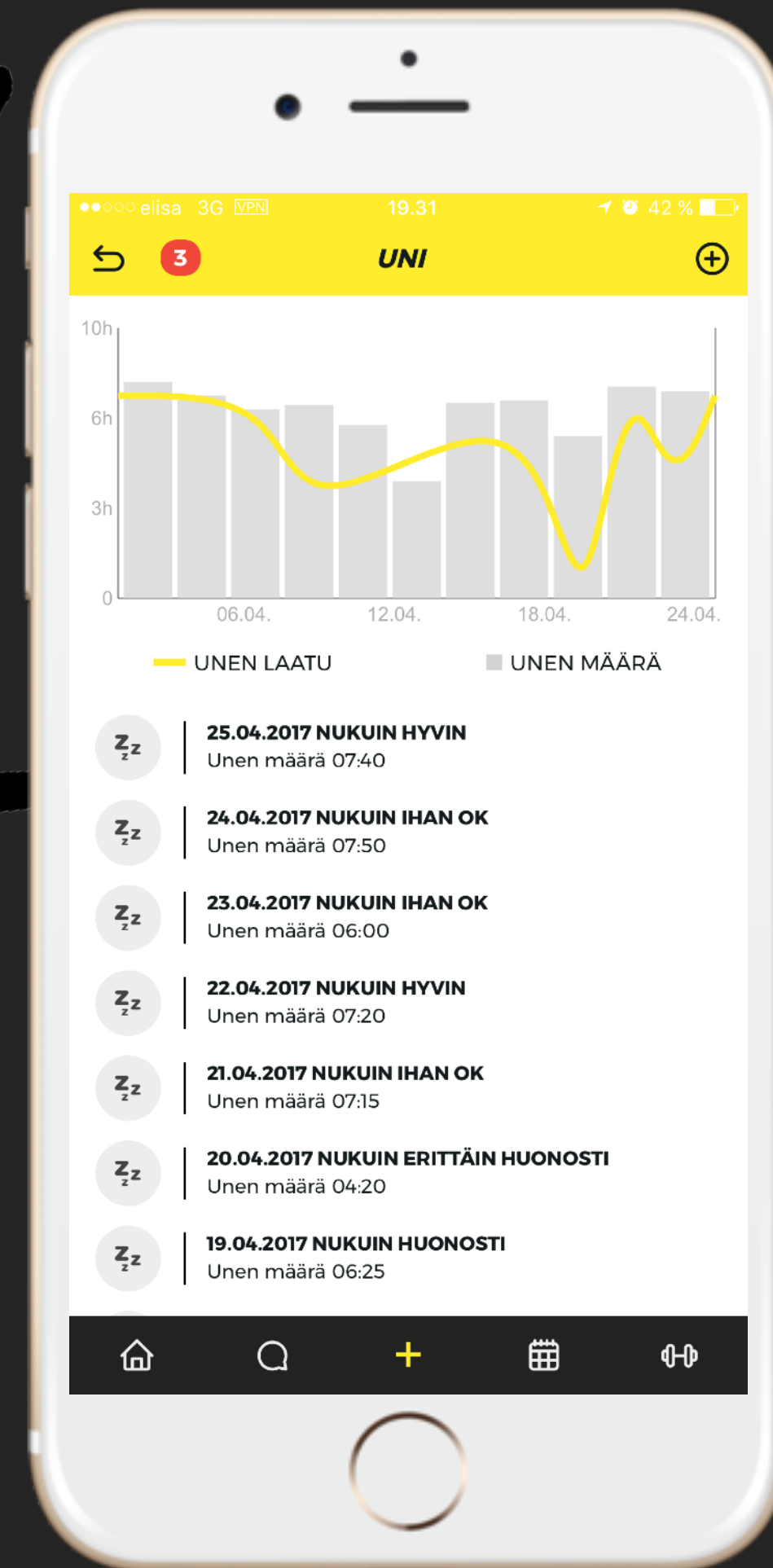
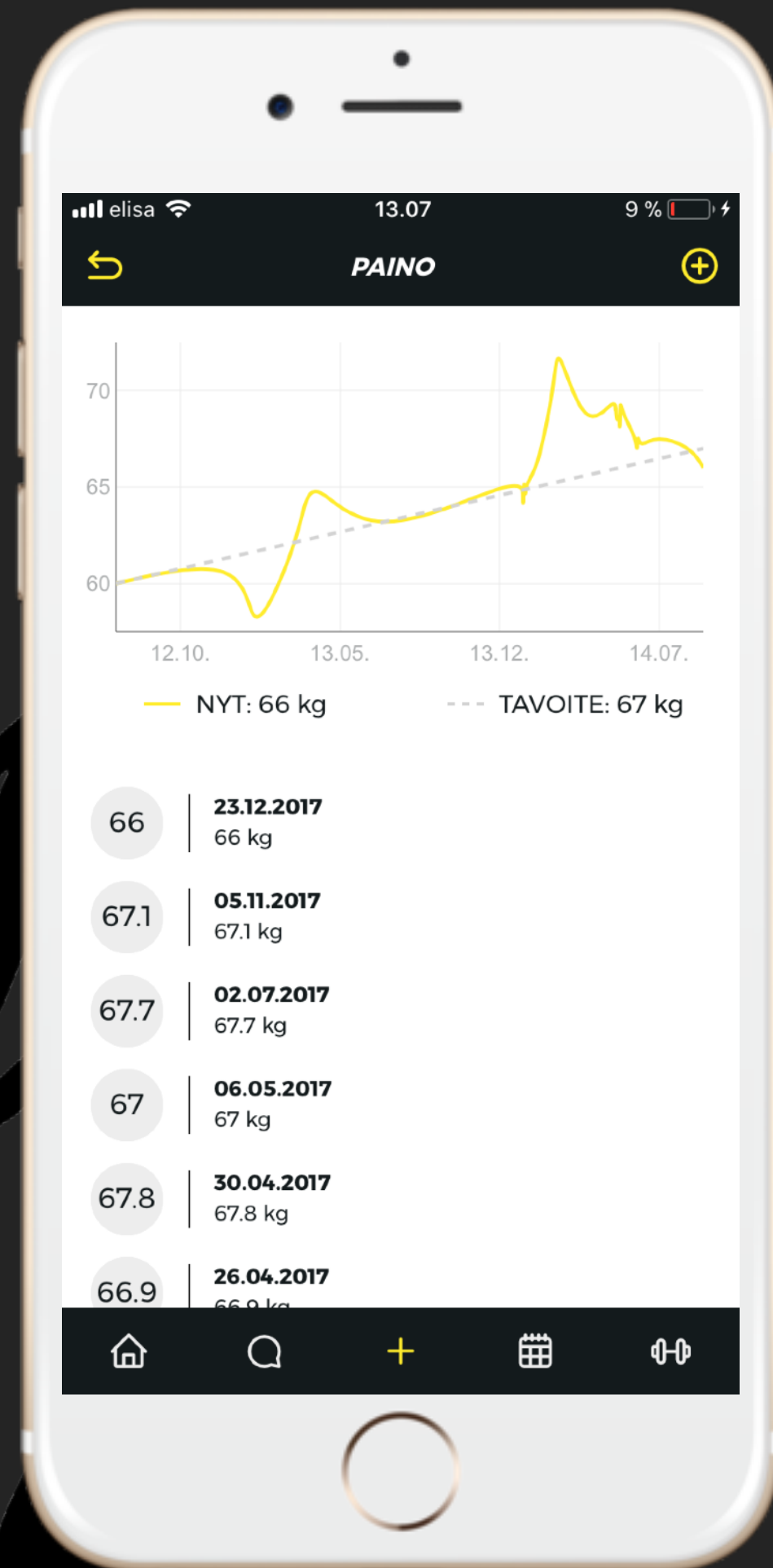
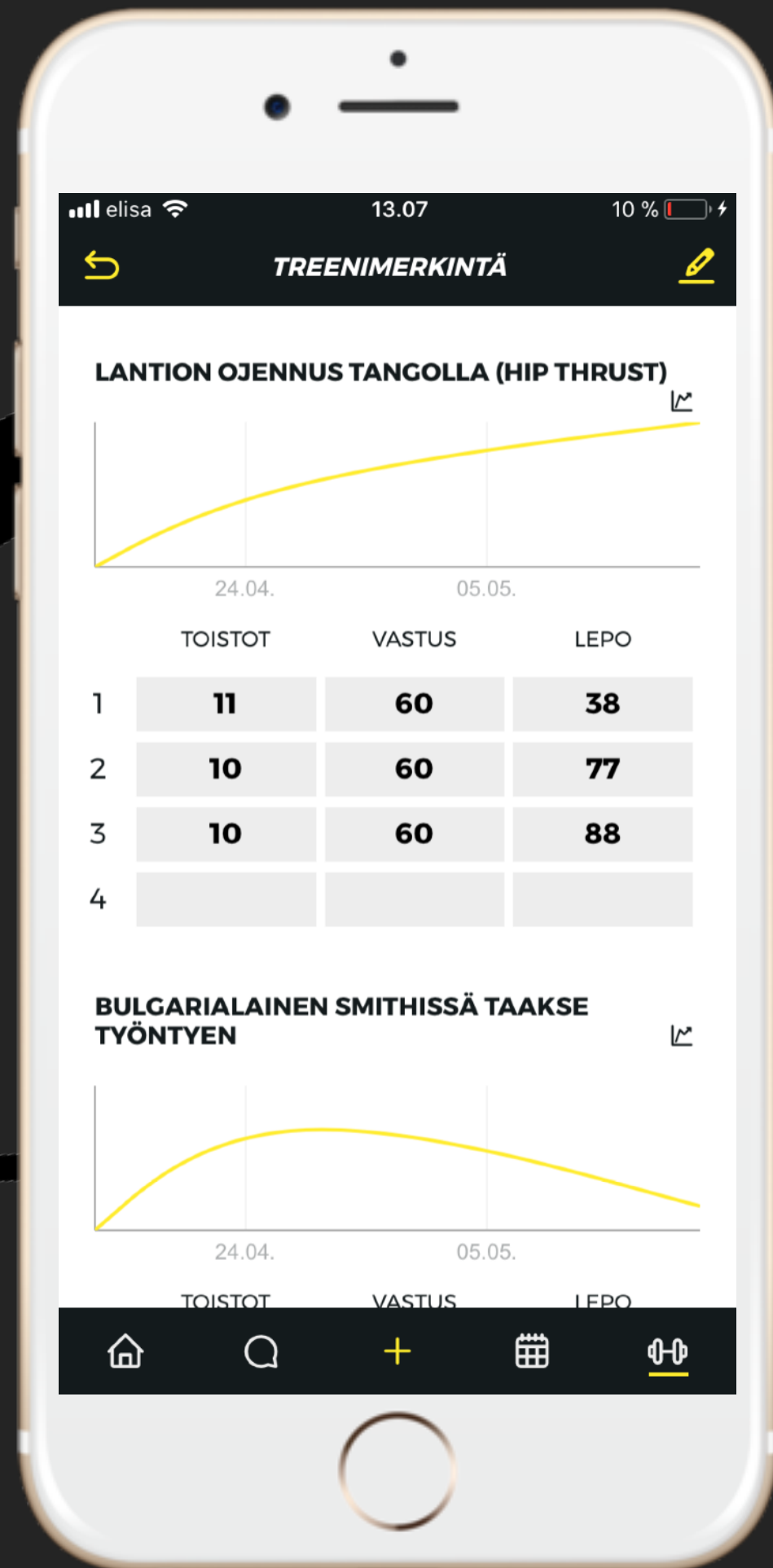
MONIPUOLISET SEURANTATYÖKALUT

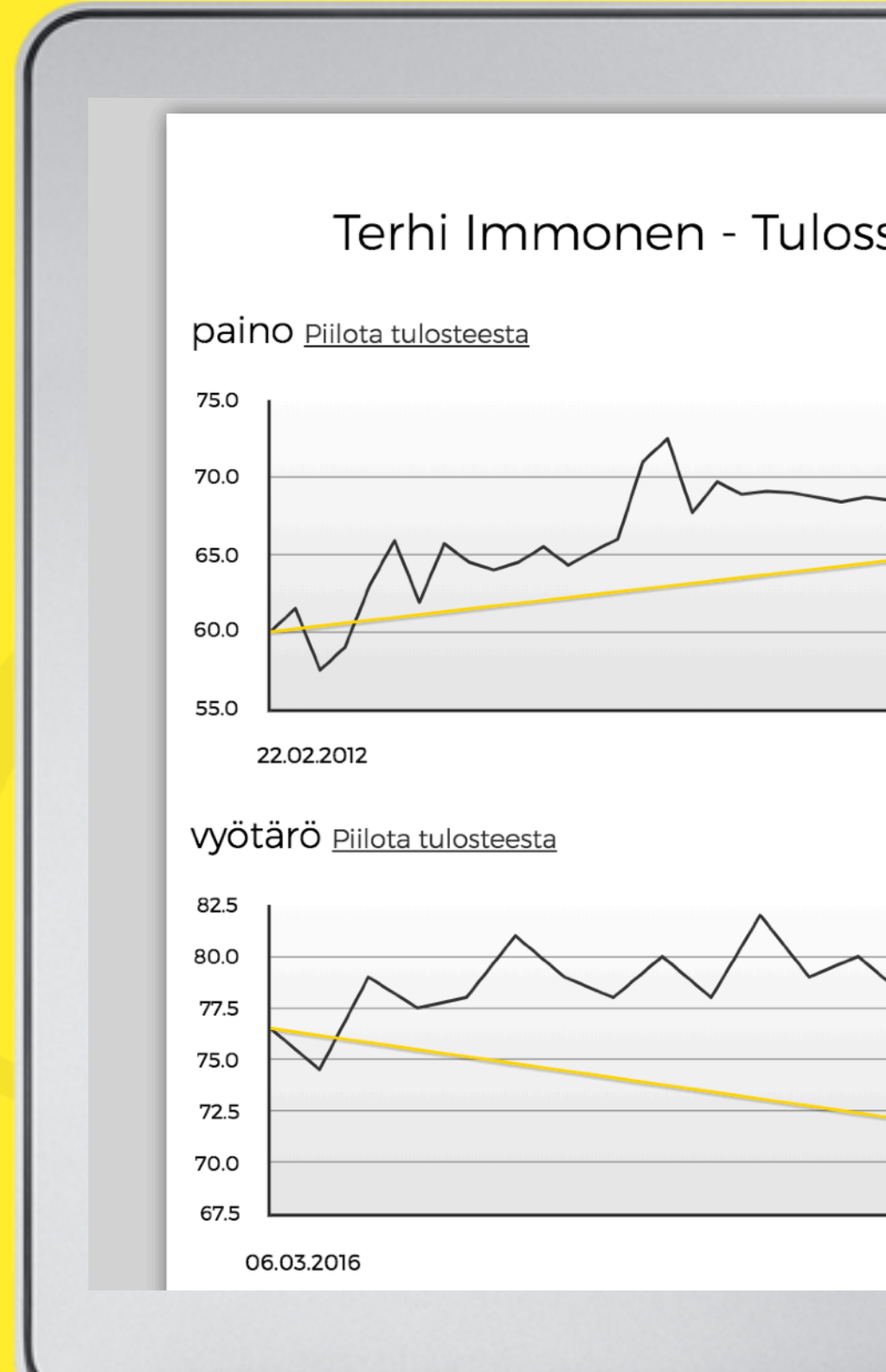
SYKE kattaa monipuoliset seurantatyökalut, jotta valmentajan on helppo pysyä kärryillä asiakkaan kehittämisestä, sekä tekemisistä.

Seurantatyökalut kattaa mm. seuraavat ominaisuudet:

1. Ruokapäiväkirjat
2. Treenipäiväkirjat
3. Fiiliksen ja unen seuranta
4. Tehtäviä ja tavoitteiden seuranta
5. Perusaktiivisuus (askeleet)
6. Tuloseuranta (mm. paino, kuntotestit, jne.)
7. Voiman kehittymisen seuranta
8. Kulutuksen seuranta







	ma	ti	ke	to	pe	la
Treenimerkinnät	😊 45:00 591 kcal Hölkä/kävely 8km/h		😊 45:00 369 kcal Kuntosali (keskiraskas)		😊 45:00 517 kcal Pihatyöt (erittäin raskas)	😊 Käve 5km,
Ateriat	🍴 Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	🍴 Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	🍴 Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	🍴 Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	🍴 Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	🍴 Ruok ●●●
Fiilis	😊 Hyvä					
Uni	zz Hyvä 05:20	zz Hyvä 08:00	zz Ihan ok 05:30	zz Hyvä 07:10	zz Ihan ok 06:30	zz I-
Tuloseuranta	📊 Paino 98.6 (89)					
Tehtävät	✓ Merkkaa tuloseurantaan aamupaino ✓ Aamupaino				✗ Ota aamupaino ja merkkaa tuloseurantaan! :)	
Aktiivisuus	♥ 7.16 km 8205 askelta	♥ 4.45 km 4448 askelta	♥ 7.4 km 8597 askelta	♥ 4.66 km 4783 askelta	♥ 5.24 km 5802 askelta	♥ 9 11690
	ma	ti	ke	to	pe	la
Treenimerkinnät	😊 50:00 731 kcal Uinti (reipas) 3km/h		😊 01:00:00 177 kcal Kävely (hidas) 3km/h		😊 !program_updated	😊 Hölk

	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00
roileipä + teja +	✗	✓
	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00
	✗	✗
	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00
	✓	✓
	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00

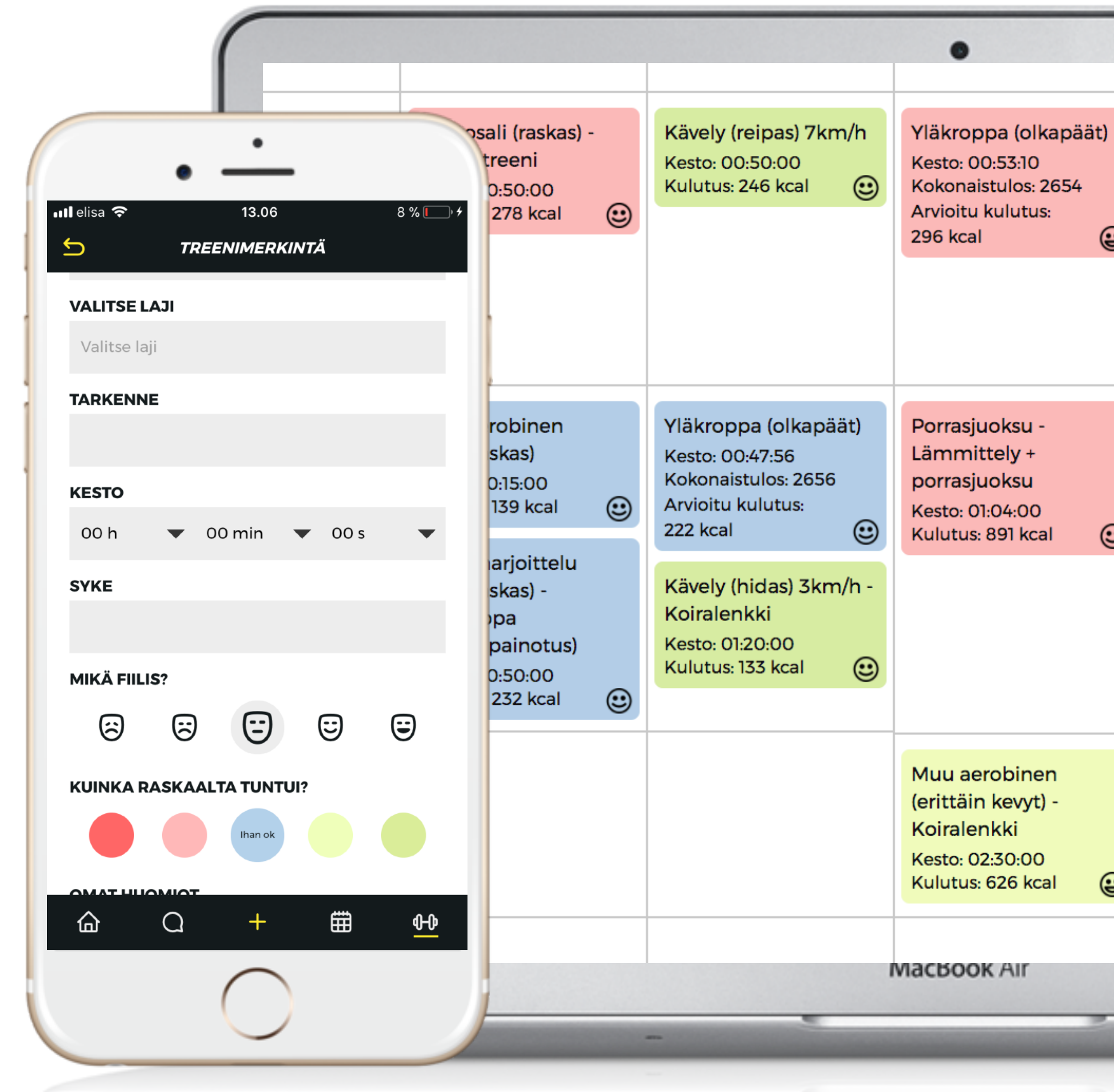
TREENIPÄIVÄKIRJAT

Treenipäiväkirjan täyttö onnistuu suorittamalla applikaatiosta valmentajan luomia treenejä tai kirjaamalla harjoituksia manuaalisesti harjoitepankista (esim. halonhakkuu, juoksu, imurointi yms.).

Treenipäiväkirja laskee myös **automaattisesti** asiakkaan kulutuksen MET-arvoja hyödyntäen.

Asiakas pääsee myös merkkamaan jokaiseen harjoitukseen miltä harjoitus tuntui ja kuinka raskaaksi koki sen.

Eri värisistä ruuduista ja hymiöistä valmentaja näkee kätevästi kuinka asiakas on on kokenut tekemänsä treenin (kevyt, raskas tms.) sekä mikä on ollut asiakkaan fiilis treenissä.

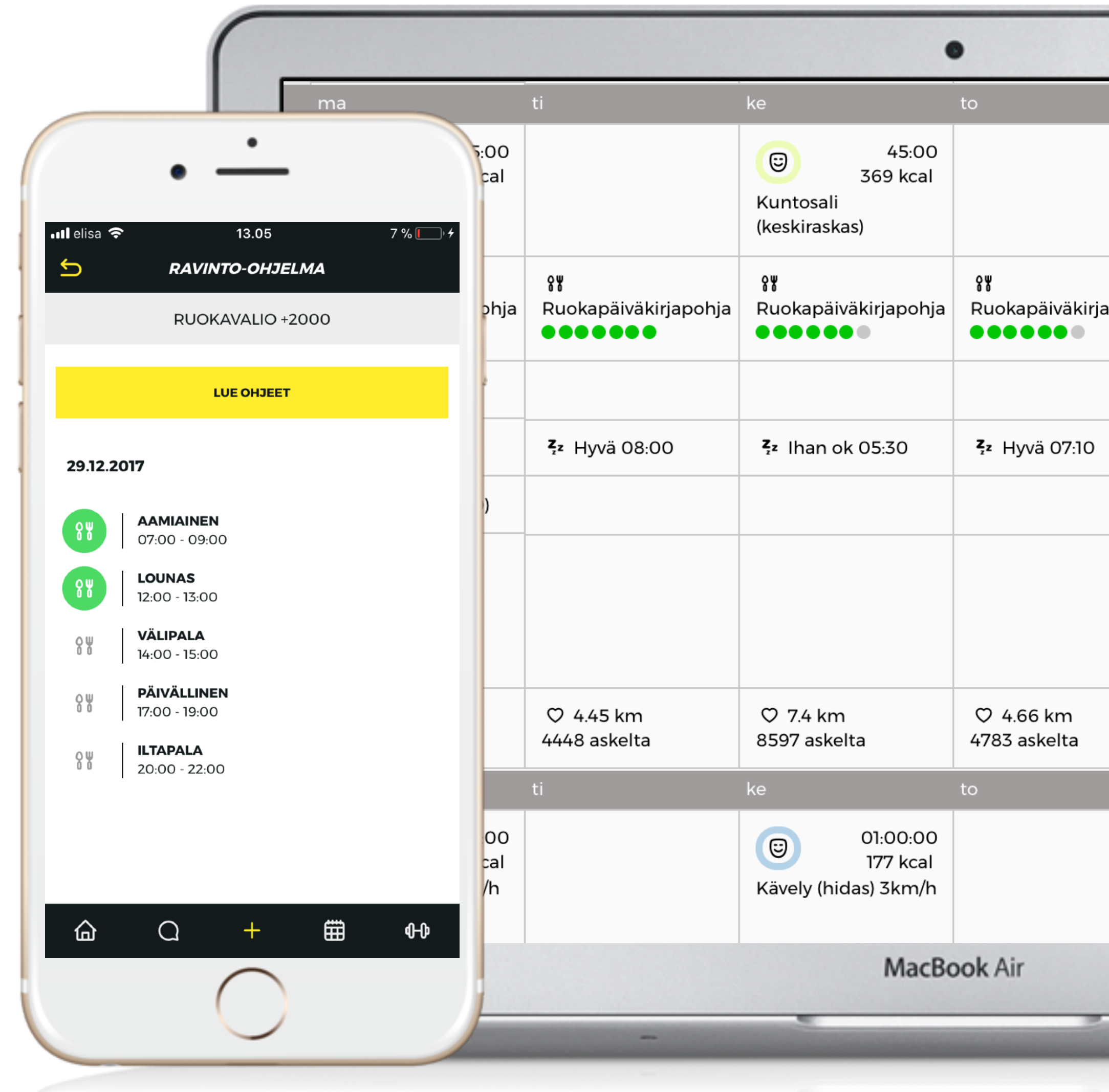


RUOKAPÄIVÄKIRJA

Ruokapäiväkirjojen täyttö onnistuu helposti suoraan mobiiliapplikaatiosta, jonne asiakas voi kirjata onko hän syönyt aterian valmentajan ohjeiden mukaisesti vai ei.

Asiakas voi suorittaa joko valmentajan laatimia ravinto-ohjelmia tai täyttää ruokapäiväkirjapohjaa.

Valmentaja saa selkeän raportin, josta pääsee nopeasti kärryille asiakkaan sitoutuneisuudesta.

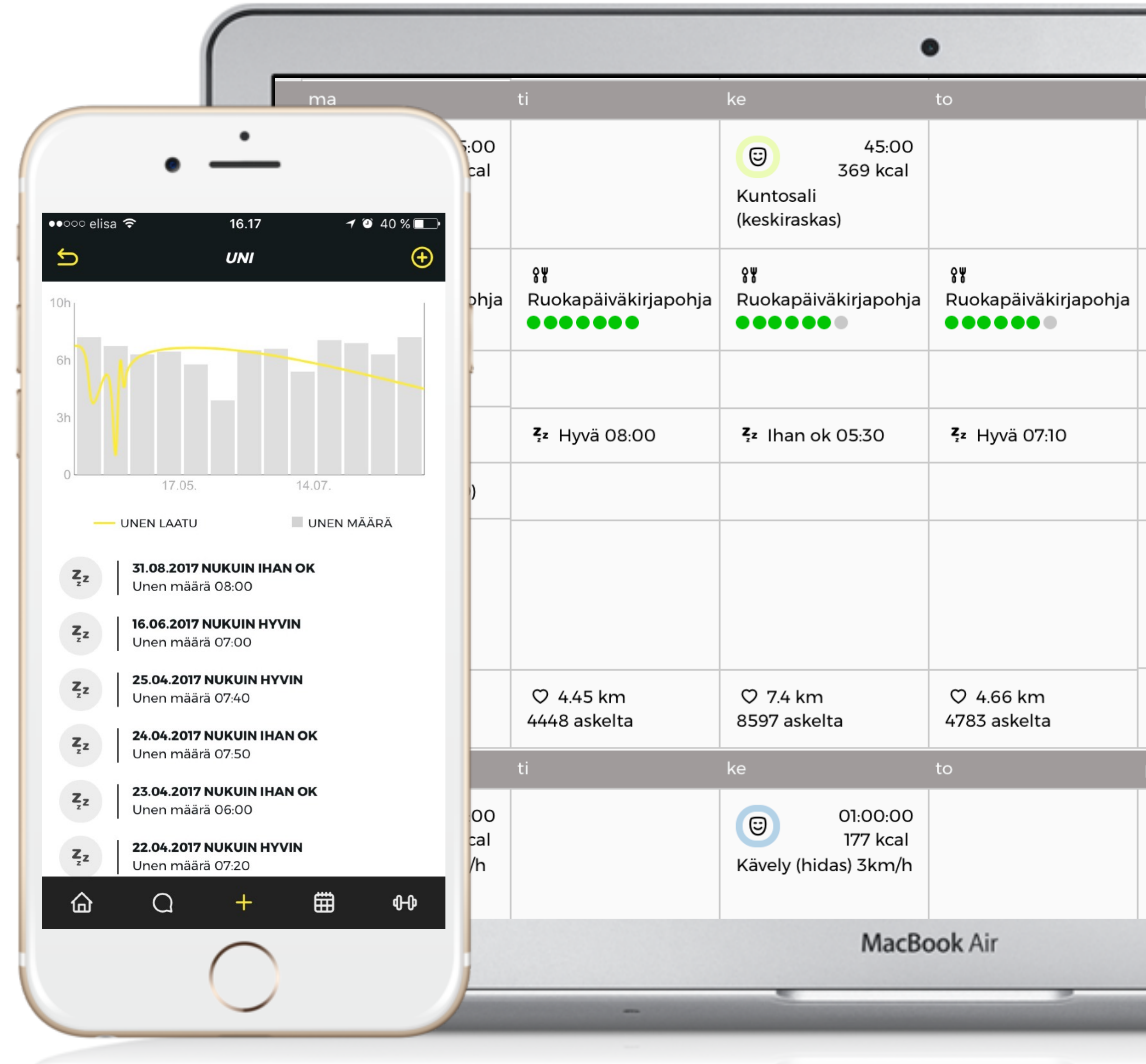


UNEN SEURANTA

SYKE mahdollistaa myös unen seurannan. Asiakkaat voivat pitää kirjaa kuinka nukkuivat ja miten pitkään.

Unen laatu ja määrä näkyy myös selkeinä graafeina suoraan applikaatiosta.

Unen seuranta voi käyttää hyödyksi mm. asiakkaan palautumisen ja kehityksen seurannassa.

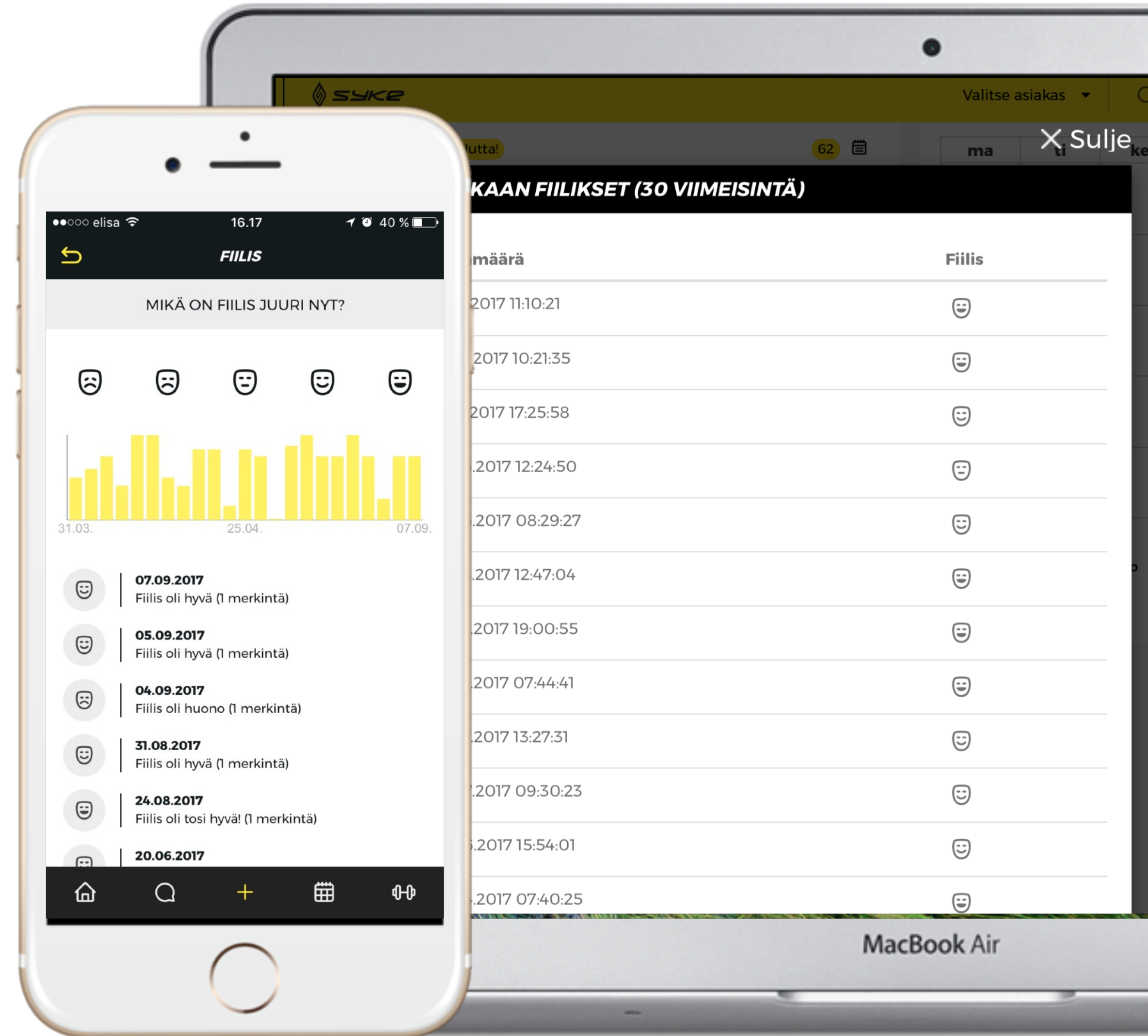


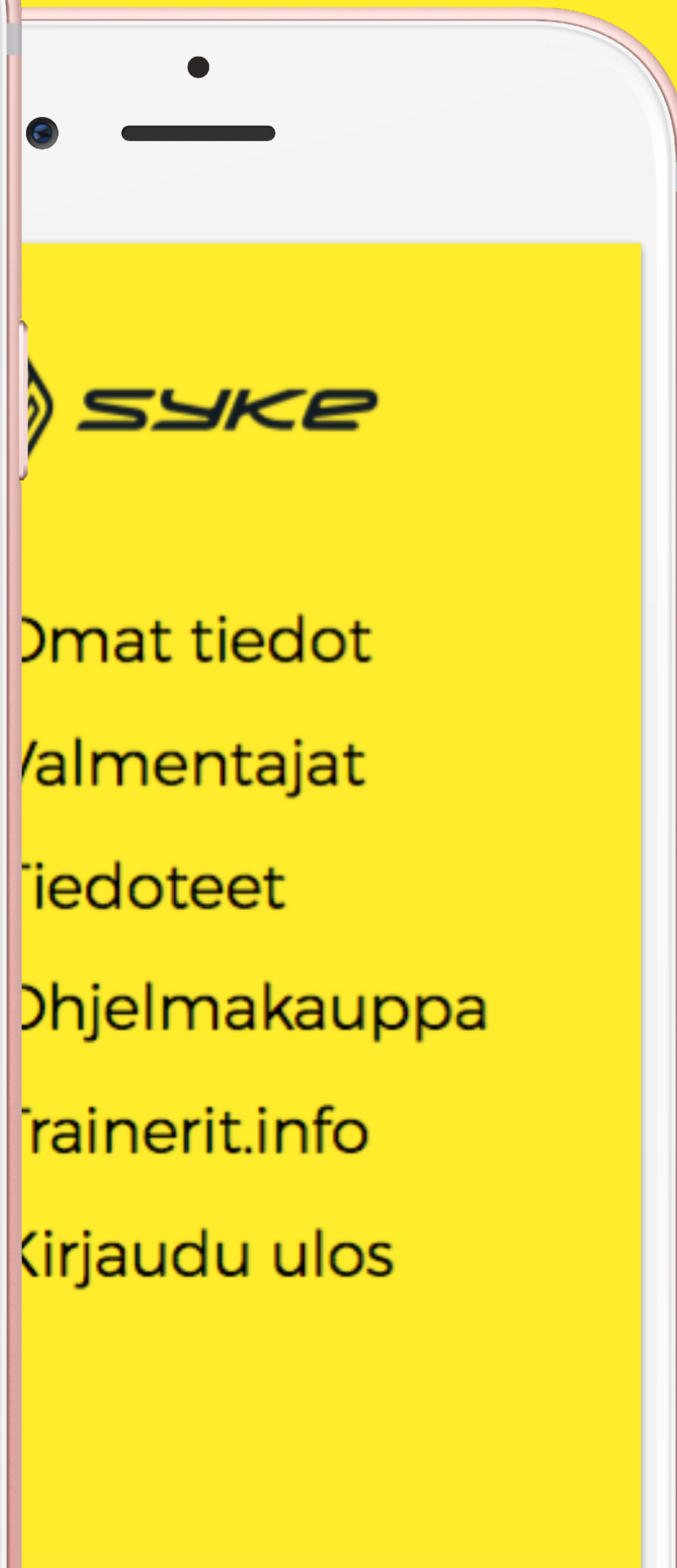
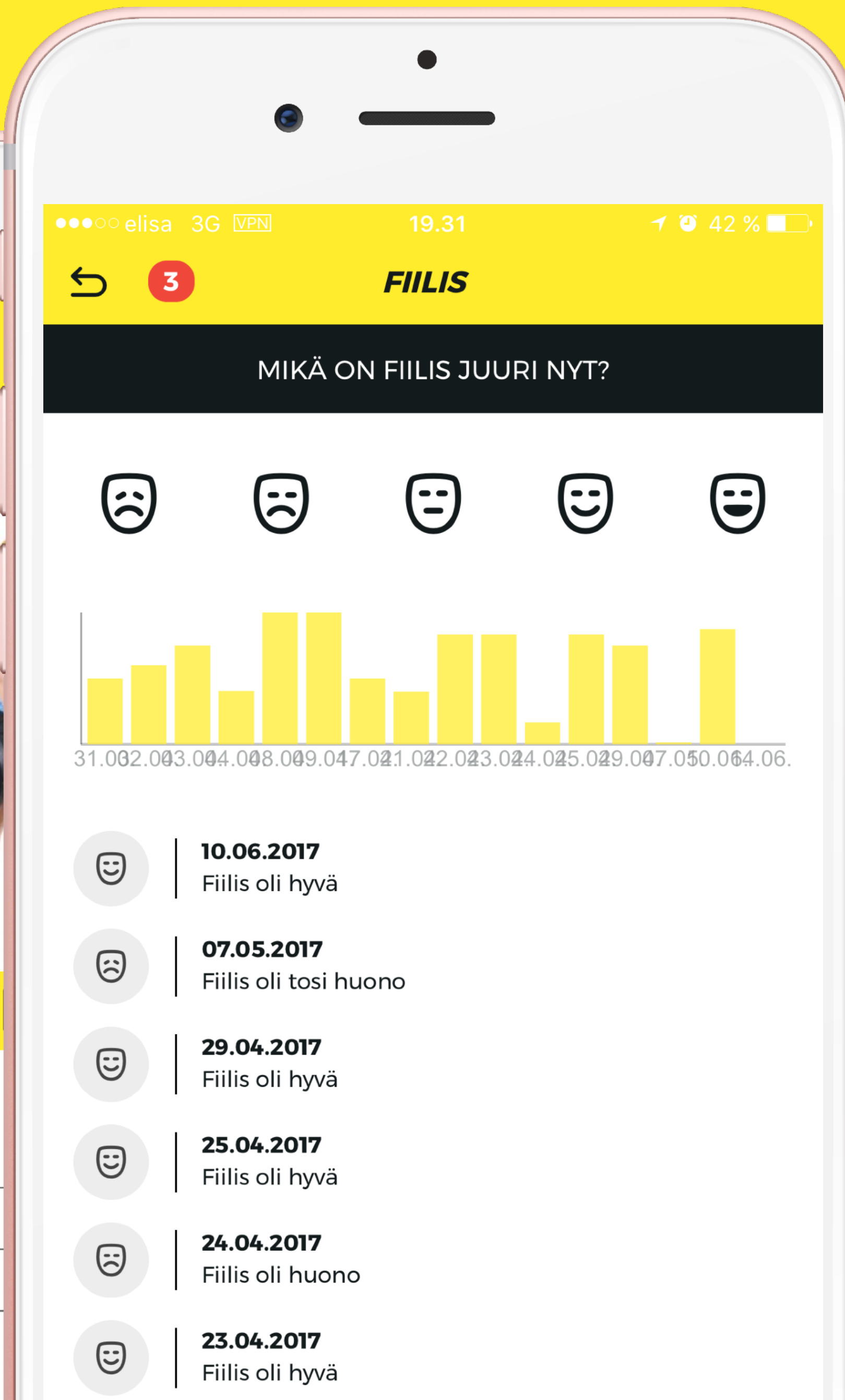
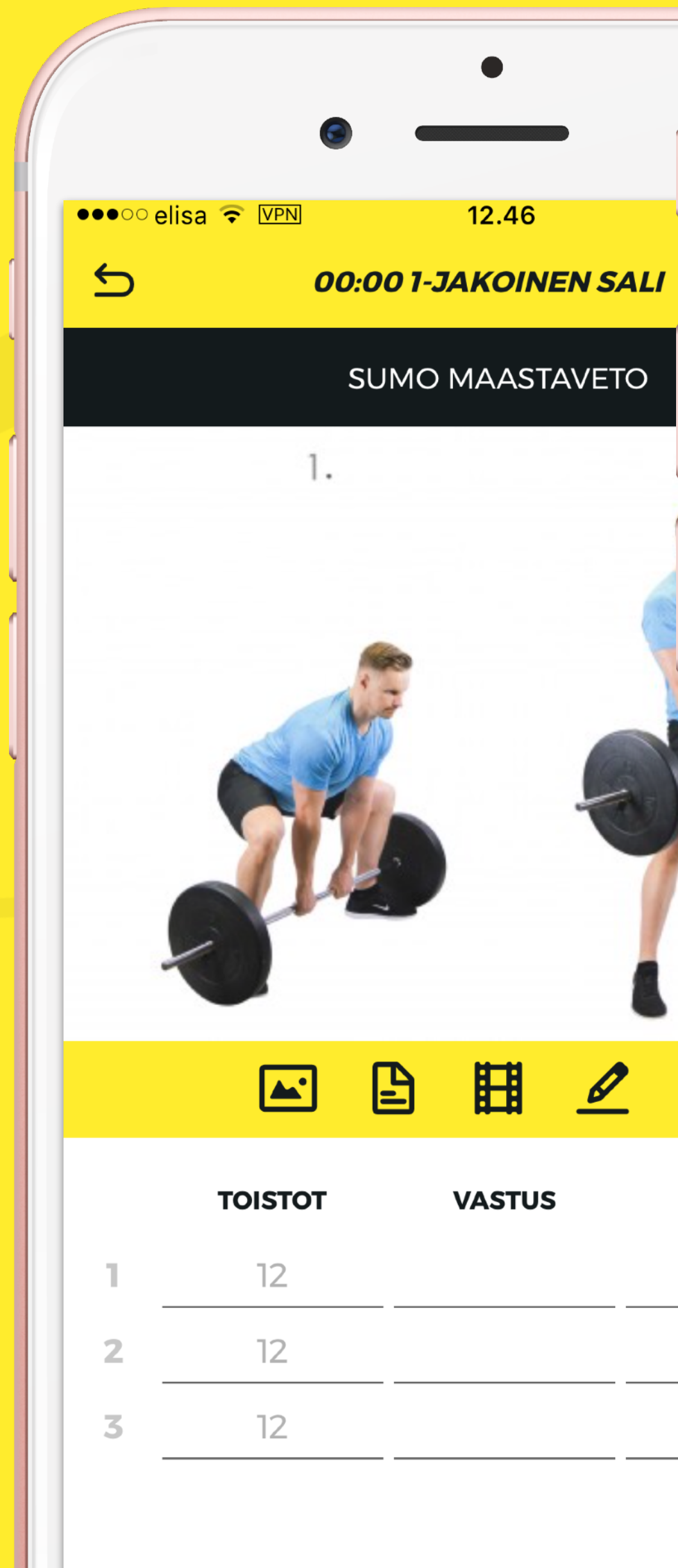
FIILIKSEN SEURANTA

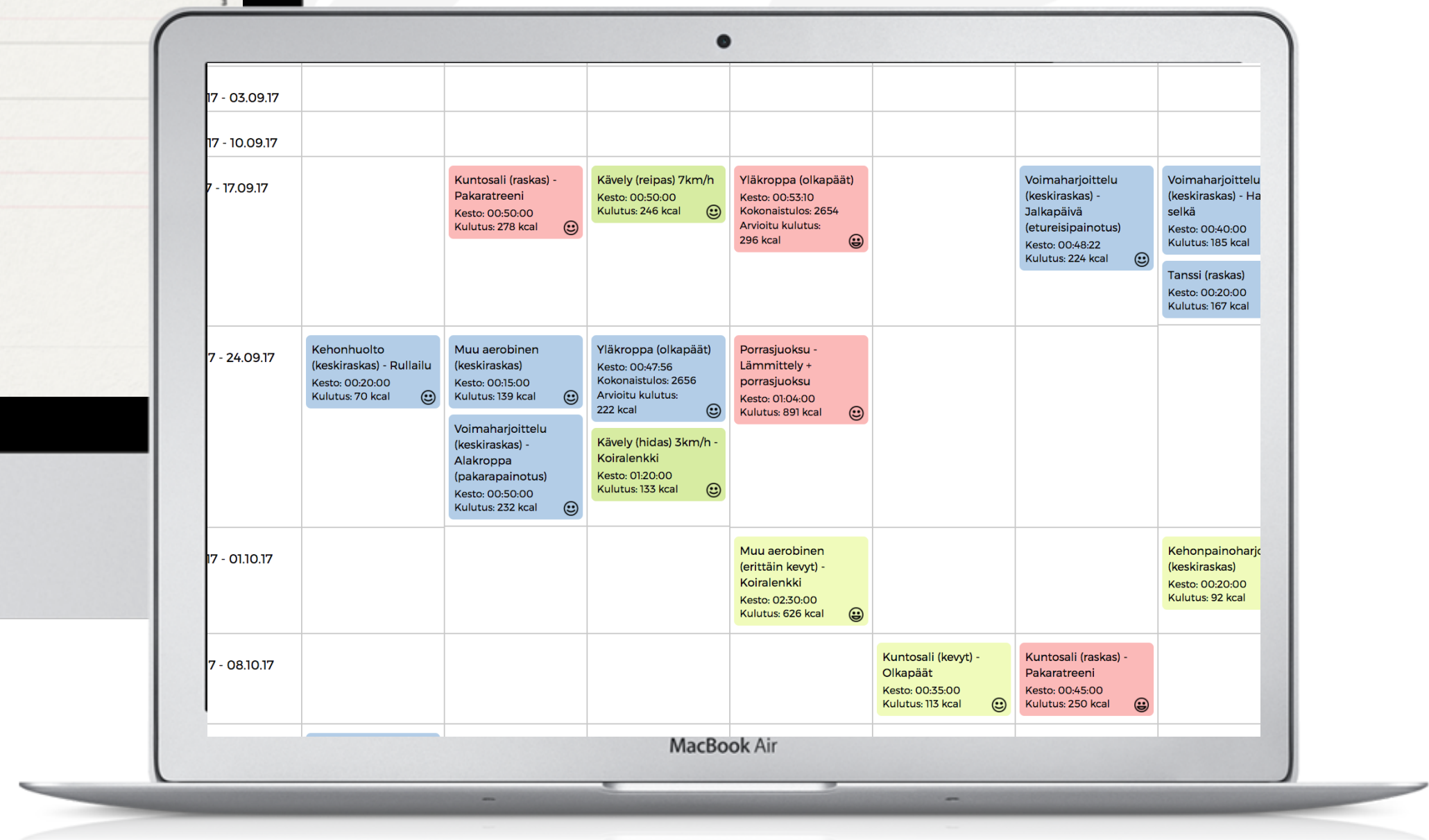
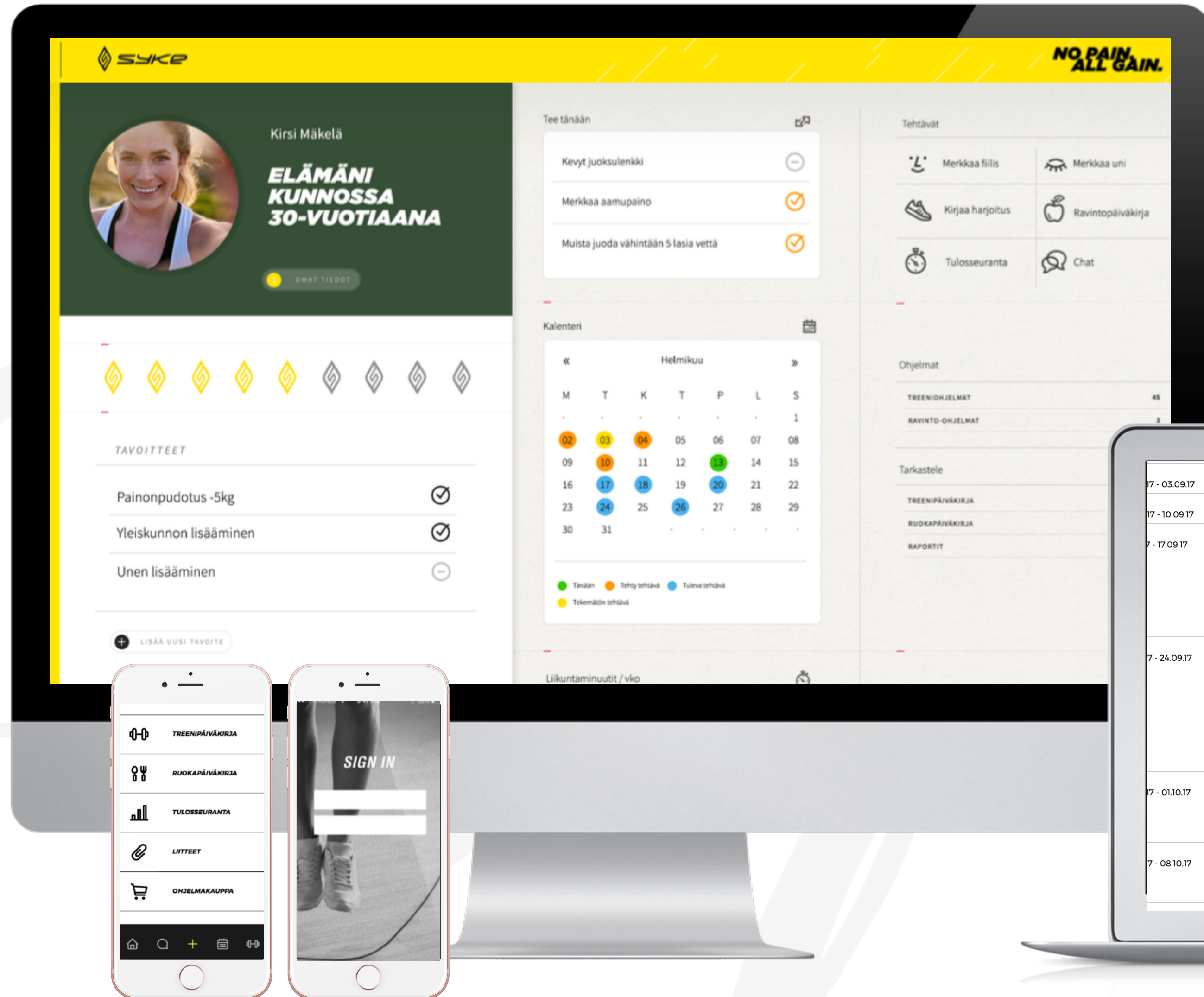
Asiakkaat voivat pitää applikaation ja portaalin kautta myös kirjaa fiiliksestä helppojen hymiöiden avulla.

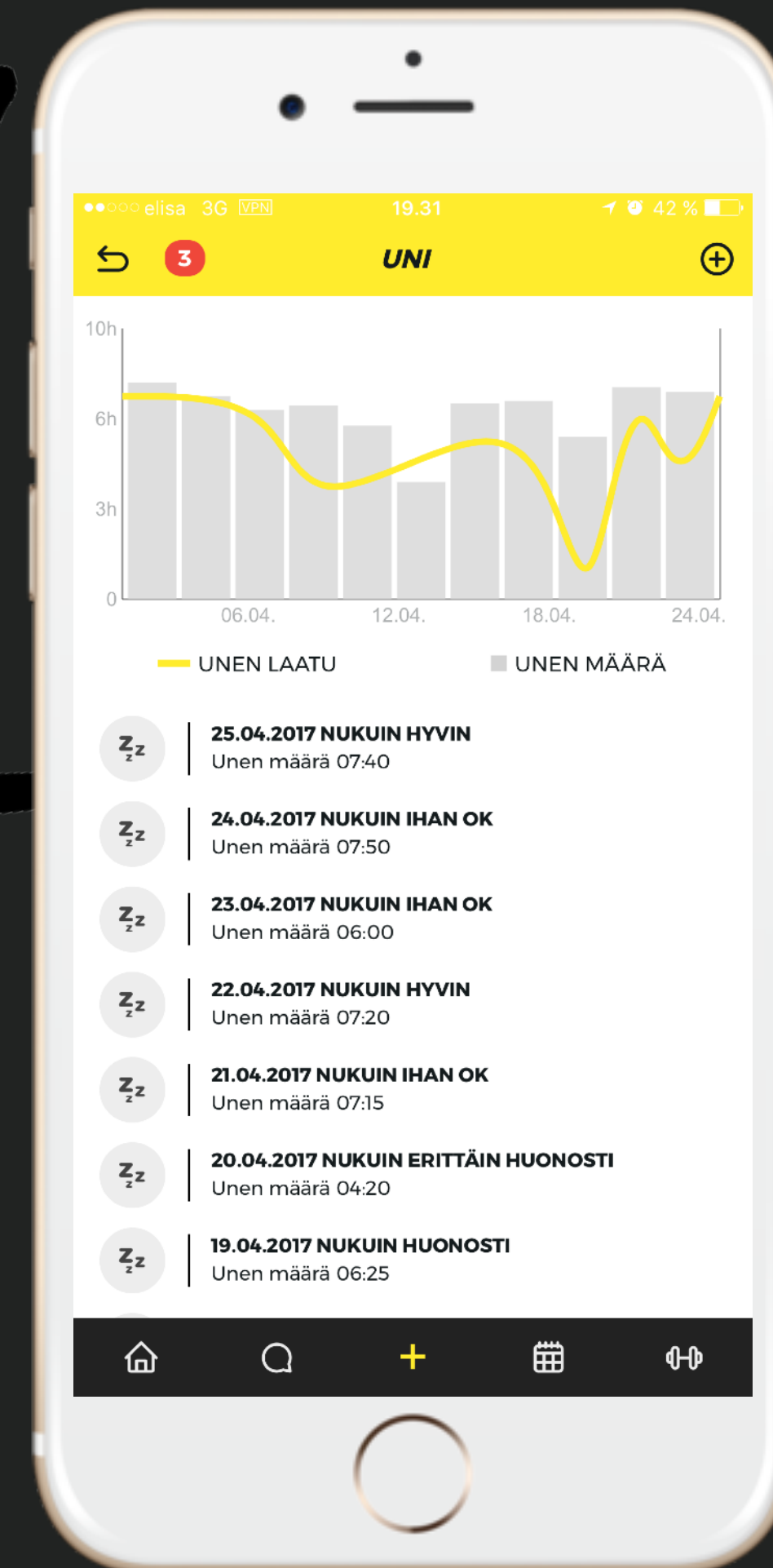
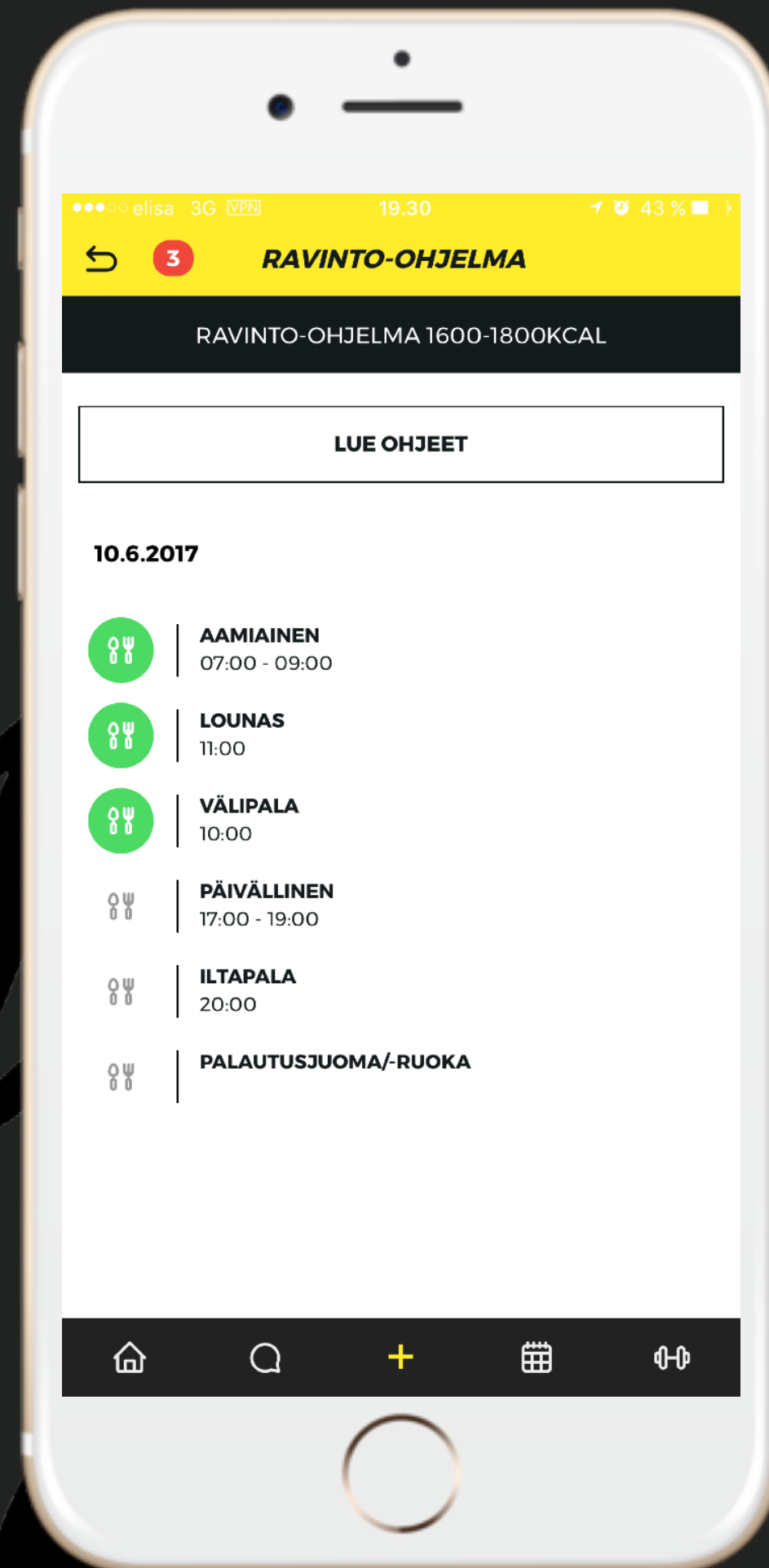
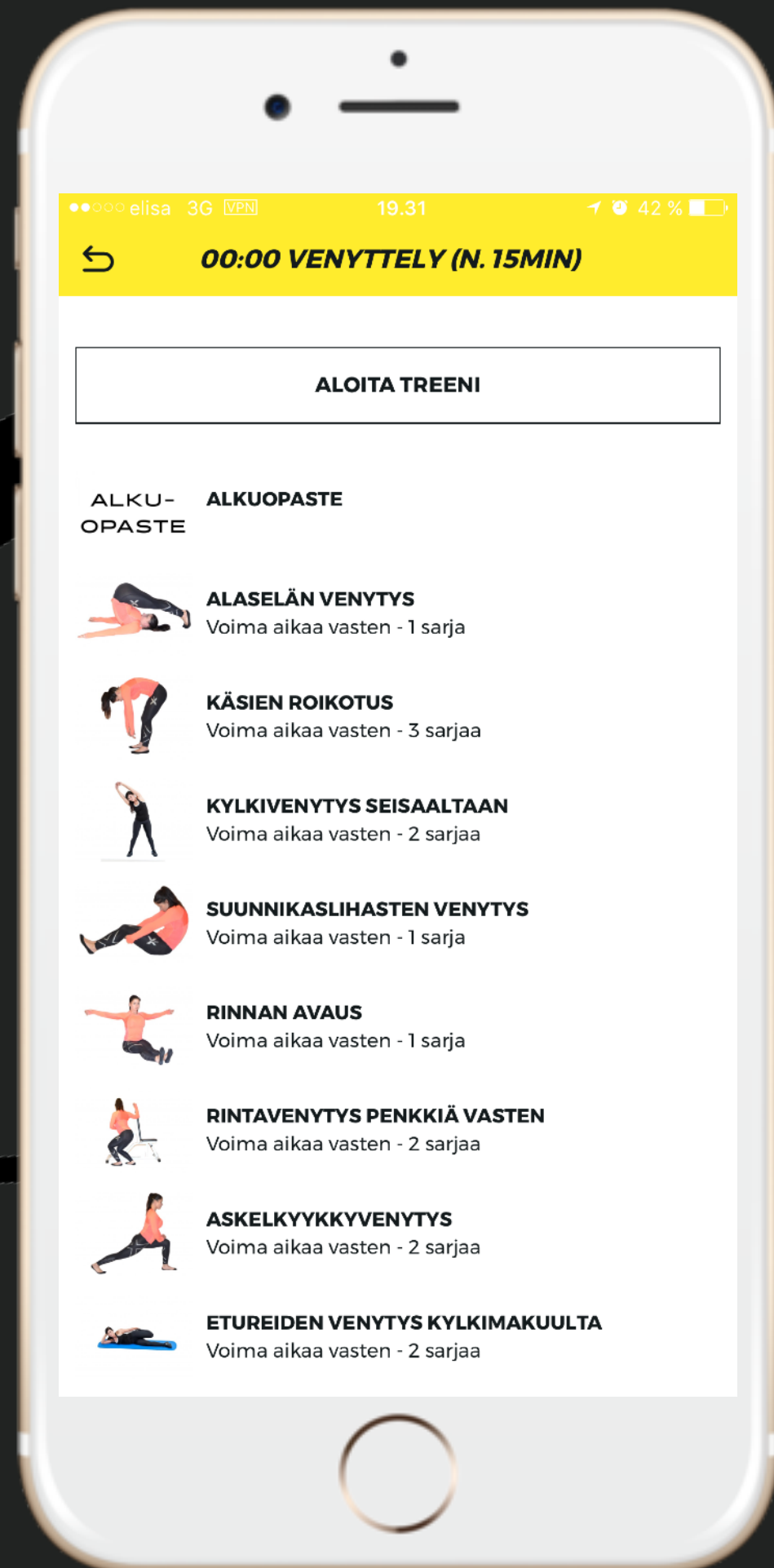
Selkeän graafin avulla asiakkaasi voi seurata omaa fiilistään ja valmentaja taas voi katsella esim. viikoraportista fiiliksen vaikutusta mm. uneen tai harjoitukseen.

Valmentaja näkee kaikkien asiakkaidensa fiilis -kirjaukset kätevästi joko listauksena tai suoraan päiväkirjanäkymästä.











SIMPLIFYING THE JOURNEY TO WELLNESS

Muutoksien, unelmien ja tavoitteiden saavuttaminen edellyttää aina jonkun matkan kulkemista. Syke on suunniteltu tukemaan ihmisiä matkallaan yhdessä valmentajan kanssa.

VAHVUUKSINA MUUTOSPROSESSIN VAIHEITTAINEN HALLINTA JA ASIAKKAAN TEKEMISEN HELPOTTAMINEN

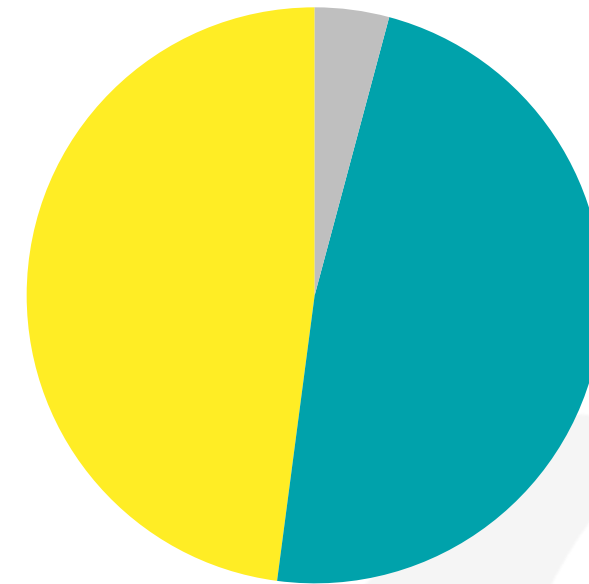
Suosittaleeko asiakkaamme palveluamme?



98%

SUOSITTELEE

98% käyttäjistämme suosittelisi ohjelmistoamme



- En missään nimessä 0%
- En 0%
- Ehkä 2%
- Kyllä 48%
- Ehdottomasti! 48%

Mitä asiakas haluaa valmennuksilta?

Teimme syksyllä 2016 ja 2017 kuluttajatutkimuksen, jossa kartoitimme kuluttajan toiveita valmennuksien sisällöistä.

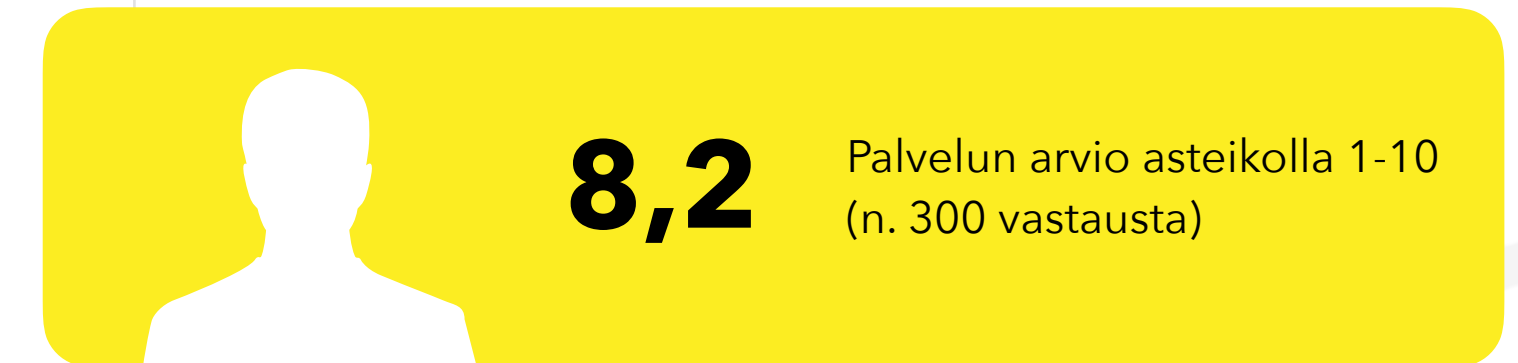
Vuonna 2016 50% vastaajista piti yhtenä tärkeimpänä asiana sitä, että valmennuksen tueksi asiakas saisi käyttöönsä applikaation, johon ohjeet tulisivat ja jonka kautta voisi raportoida.

2017 vuonna jo 64% asiakkaista piti sitä yhtenä tärkeimpänä asiana heti asiakkaalle räätälöityjen ohjeiden jälkeen.

Vuosi 2016



Vuosi 2017



”Tätä ei voi muuta kuin suositella jokaiselle valmentajalle ja treenaajalle. Aivan älyttömän kätevä ja kattava ohjelmisto sekä nopea ja laadukas palvelu!”

- Personal Trainer Sami Ylipuranen

FINNVERA

**LISTATTU JA
TUKEMA**

FINLAND
team

Tekes



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Nordea

KasvuOpen®
FINALISTI

Suomen parhaat kasvupartnerit valitsivat tämän yrityksen yli 900 kasvusuunnitelman joukosta 80 parhaan joukkoon. Arvontikriteerinä oli yrityksen kasvupotentiaali

**STARTUP
100**

 **SYKE**

DESIGNED AND DEVELOPED IN FINLAND



Terhi Immonen

Toimitusjohtaja

Healthfactory Oy / Syke Tribe

terhi@syketribe.fi

044 2522 642

www.syketribe.fi | www.health-factory.fi | www.minunhyvinvointi.fi



SVKE