



**SVKE**

# TARINAMME

Entiselle valmentajalle ja nykyiselle toimistujohtajallemme Terhi Immoselle on aina ollut tärkeintä auttaa ihmisiä saavuttamaan elämää parantavia muutoksia. Mutta kuten kaikki valmentajat tietävät, asiakkaiden motivaation säilyttäminen ei ole helppoa. Tavallisesti valmentaja voi vain toivoa, että asiakkaat pitävät kiinni heille laadituista suunnitelmista. Se ei riittänyt Terhille, joka tietää kokemuksesta, että elämää, kuntoa tai kehoa ei muokata toivomalla.

Tästä ajatuksesta syntyi Syke. Se on valmentajat ja treenaajat yhteen tuova sovellus, joka auttaa valmentajaa motivoimaan ja hallitsemaan asiakkaitaan paremmin. Elämäntapamuutosta läpi vievä se toimii motivaattorina, tukena ja oppaana hänen henkilökohtaisella matkallaan kohti omaa unelmaa ja parempaa elämää. Samalla se auttaa valmentajaa tekemään kannattavampaa liiketoimintaa ja säästää merkittävästi valmentajan aikaa.





# SIMPLIFYING THE JOURNEY TO **WELLNESS**

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

# **HAASTEET JA TOIVEET JOITA ASIAKKAAMME KOHTAAVAT**

## **KIVUT & PELOT**

- Asiakkaiden motivaation ja asiakastytyväisyyden ylläpito
- Asiakas ei saavuta tavoitteita
- Ajankäytön hallinta & kustannustehokkuus
- Teknologian tuomat vaateet?
- Toiminnan kannattavuus
- GDPR:n asettamat vaatimukset?  
Täytämmekö ne?

## **TOIVEET**

- Tehokkaasti tavoitteisiin hallitulla muutoksella, joka säilyy (asiakkaat)
- Isojen massojen helppo hallinnointi
- Seuranta (tiimi ja asiakkaat)
- Prosessien hallinta stressitöntä ja helppoa
- Liiketoiminnan skaalausmahdollisuudet
- Helppo ja edullinen uusien ideoiden pilotointi

# **TYYPILLISIMMÄT NYKYISTEN TOIMINTAMALLIEN ONGELMAT**

**Yhdistellään erilaisia järjestelmiä, Exceliä, Wordia, sähköpostia, muistikirjoja jne.**

1. Vaikea raportoida ja mitata
2. Tiedot ”siellä sun täällä”
3. Työlästä
4. Ei lisää asiakkaan motivaatiota ja auta itse asiakasta
5. Onko varmasti GDPR:n mukainen?

**Asiakkaat haluavat sähköisiä työkaluja**

1. Tulostimia ei löydy enää jokaisesta kotitaloudesta. Ei myöskään tietokoneita.
2. Ihmiset haluavat asiat mobiiliin (yli 60% pitää tätä yhtenä tärkeimpänä asiana)
3. Asiakkaat etsivät helppoutta ja selkeyttä ohjeistamiseen

**Eivät ole laajennettavissa helposti uusille liiketoiminta-alueille**

1. Taipuvatko verkkovalmentamiseen?
2. Pystyykö toimintaa laajentamaan helposti massavalmennuksiin?
3. Pystyykö tiimiä pyörittämään tehokkaasti?
4. Tarjoaako helposti uusia liiketoimintamalleja?



**CONNECT.**  
**MOTIVATE.**  
**SUPPORT.**  
**ACHIEVE.**

Motivoi asiakkaitasi missä vain, miten vain, milloin vain.

**KATSO VIDEO JA NÄE  
MITEN SE TOIMII**



# **HALLITSE JA KASVA**



**Ryhmät ja  
alaryhmät**



**Laaja asiakas-  
hallinta**



**Tiimit ja tiimien  
seuranta**



**Oma  
verkkokauppa**



**Tietoturva  
ja GDPR**



**Automatisoi**



**Delegoi ja  
jaa vastuuta**



**Sitouta  
asiakkaat**



# OHJEISTA



**Liitetiedostot**



**Push-  
ilmoitukset**



**Treeniohjelmien  
laadinta**



**Ravinto-ohjelmien  
laadinta**



**Laajat lähetyk-  
s- ja jakotoiminnot**



**Tavat ja  
tehtävät**



**Monipuoliset  
verkkovalmennus-  
työkalut**



**Kalenterit ja  
ajoittaminen**

# **SEURAA, ANALYSOI JA KOMMUNIKOI**



**Oma chat  
asiakkaille**



**Päiväkirjat  
(ruoka- ja treeni)**



**Tavoitteiden  
seuranta**



**Monipuoliset  
seurantatyökalut**



**Fiiliksen  
seuranta**



**Unen  
seuranta**



**Näe miten  
tehtäviä tehdään**



**Opi ja kasvata  
liiketoimintaa**

# **KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET (ESIMERKKEJÄ)**

## **VERKKOVALMENNUS**

1. Luo verkkovalmennuksia, jotka voivat sisältää kuvia, videoita, kyselyitä, treenejä, tehtäviä jne.
  1. Valitse onko tehtävät toistuvia, haluatko niistä asiakkaalle muistutukset push-ilmoituksina ja onko valmennus jatkuva vai x-päivänä alkava
2. Vie tuote verkkokauppaan
3. Anna rahan tulla sisään, äläkä itse tee mitään

## **VALMENNUKSEN PERUSRUNGOT**

1. Luo valmennuspaketeille perusrungot eli toistuvat tehtävät niin valmentajalle kuin asiakkaalle (mm. tavoitteiden määrittely, tulosseuranta, viikkoraportit, kuntokartoitukset)
2. Laita valmennukset verkkokauppaan
3. Anna asiakkaan ostaa suoraan kaupasta, jolloin hän saa automaattisesti esitietolomakkeet ja kaiken muun minkä olet automatisoinut (myös omat tehtäväsi)
4. Rahat tuloutuu sinulle heti vaikka asiakas valitsisikin esimerkiksi osamaksun!

# **KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET (ESIMERKKEJÄ)**

## **PERINTEINEN VALMENNUS**

1. Tarjoa asiakkaalle täysin uudenlainen valmennuskokemus esittämällä asiat helposti ymmärrettävässä muodossa ja anna asiakkaan motivoitua itsestään!
2. Seuraa ja hallitse asiakkaan muutosta - Kevennä samalla omaa stressiä ja tee prosesseista helppoja!
3. Mahdollista myös isojen massojen valmentaminen yksin tai yhdessä muiden valmentajien kanssa.
4. Seuraa, mittaa ja opi!

## **HYBRIDIVALMENNUS**

1. Yhdistä perinteinen valmennus ja verkkovalmennus ja luo kustannustehokkaita valmennuskokonaisuuksia!
2. Myy tuotetta esim. yrityksille
3. Kutsu asiakkaat ja valmentajat ja aloita valmentaminen!
4. Hallinnoi tiimiä, verkkovalmennuksia, perinteistä valmentamista ja seuraa - kaikki yhdessä paikassa!



# USER CENTERED TECHNOLOGY BASED ON THE NEEDS OF OUR CLIENTS

Teknologia-, business- ja valmennusosaamisemme yhdistettynä tuhansien valmentajien ja asiakkaiden palautteisiin sekä tutkimuksiin.

# ***TIIVISTETTYSTI HYÖDYT KÄYTTÄMÄLLÄ MEIDÄN OHJELMISTOA***

1. SÄÄSTÄ AIKAA - [CLICK](#)
2. LISÄÄ KANNATTAVUUTTA - [CLICK](#)
3. TEE ENEMMÄN RAHAA - [CLICK](#)
4. TUOTA PAREMPI ASIAKASKOKEMUS - [CLICK](#)
5. HANKI PIDEMMÄT ASIAKKUUDET - [CLICK](#)
6. HUOLEHDI TIETOTURVASTA JA GDPR:STÄ - [CLICK](#)
7. VALITSET RATKAISUN JOKA TAIPUU - [CLICK](#)

MITÄ SE MAKSAA?

## 1. Yritystilit/kk (valitse toinen)

Massajakelutili 189 €

Yritystili 50 €

## 2. Lisämoduulit/kk

Verkkovalmennusalusta 30 €

White label 79 €

Verkkokauppa 59 €

## ***WE ARE RISK-FREE!***

*1. Maksuton demo*

*2. Maksuton käyttöönotto  
ja oma käyttöopastaja*

*3. Rahat takaisin takuu  
(30pvä)*

*4. Tyytyväisyystakuu*

*5. Matalan kustanteen  
käyttöönotto*

*6. 1kk irtisanomisaika*

## 3. Yritystilin asiakasmaksut/kk

<50 5,0 €

49-149 4,5 €

150-299 4,0 €

300-499 3,5 €

500-999 3,0 €

1000-1999 2,5 €

2000-4999 2,0 €

5000-9999 1,5 €

10 000 -20 000 1,0 €

20000 0,8 €



**MAKSA**

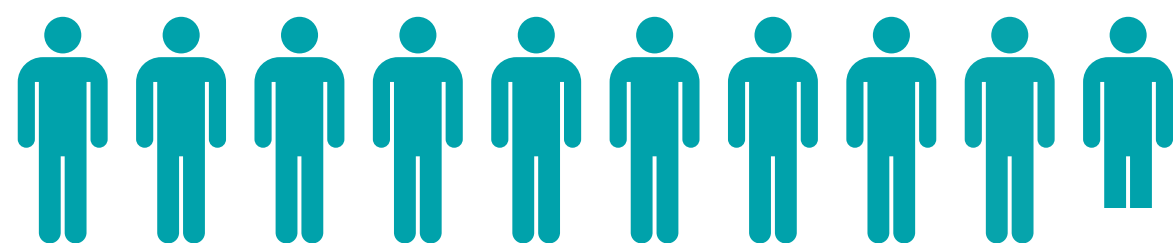


**TIENAA**



Yllä mainitut esimerkit koskee hintaa / kuukausi / asiakas

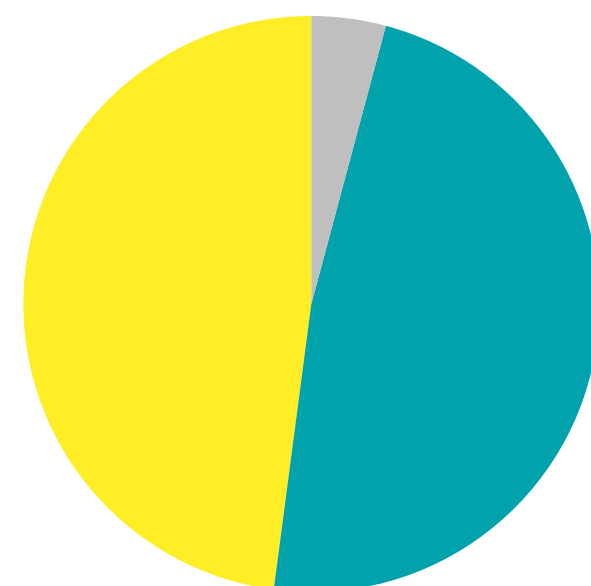
## Suosittaleeko asiakkaamme palveluamme?



**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.

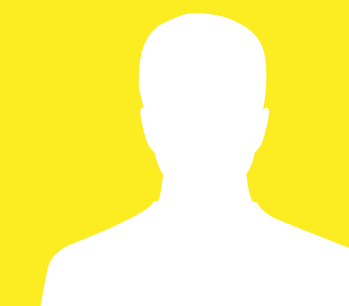
Vuonna 2016 50% vastaajista piti yhtenä tärkeimpänä asiana sitä, että valmennuksen tueksi asiakas saisi käyttöönsä applikaation, johon ohjeet tulisivat ja jonka kautta voisi raportoida.

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

Vuosi 2016



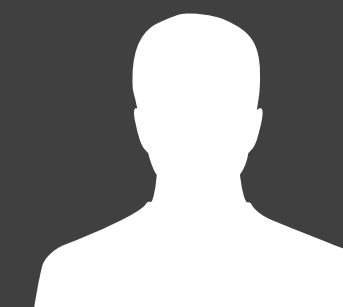
Vuosi 2017



**8,2**

Palvelun arvio asteikolla 1-10  
(n. 300 vastausta)

Ohjelmiston arvio Google Play 4,2/5



n. 12 000 kuluttaja-asiakasta  
n. 2000 valmentajaa



**4,9**

Syke arvostelut Facebookissa  
asteikolla 1-5

**”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



**LISTATTU JA  
TUKEMA**

**BUSINESS  
FINLAND**

**FINNVERA**



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**Nordea**

KasvuOpen®  
**FINALISTI**

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



**LIIKKU**  
KUNTOKESKUS

# KUMPPANEITA JA ASIAKKAITA

*Fit*  
**VERSTAS**  
*Health Fitness Strength & Balance*



**HUKKA**  
Enemmän elämää

**HENRIN**

**#SALI**

Valmennuskeskus  
**HUIPPU**



POHJANMAAN PELASTUSLAITOS  
ÖSTERBOTTENS RÄDDNINGSVÄRK

**TAKOMO**  
training

**GYMSTICK™**

**fitraa**



 **FIRSTBEAT**

 *HighRoller*

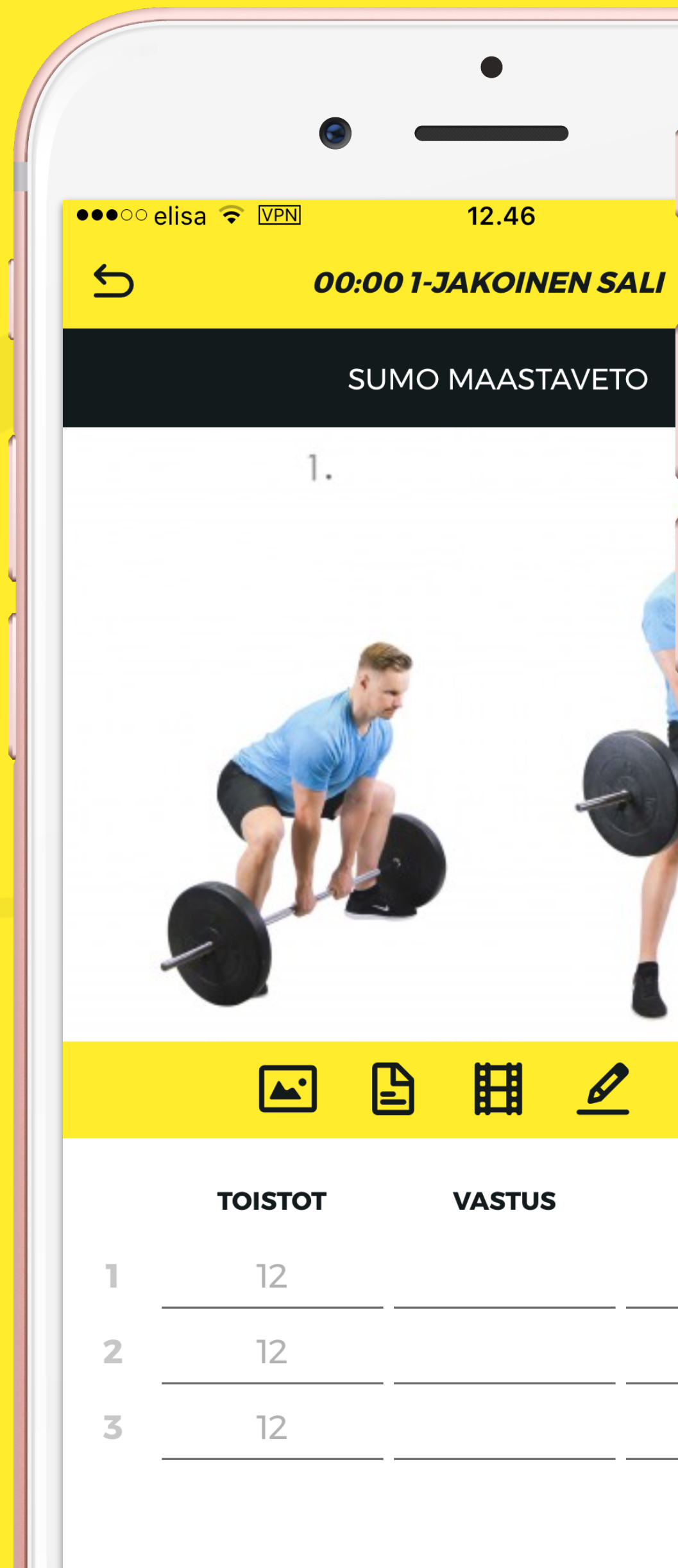
 **VK-KUSTANNUS OY**

**GYMSTICK®**  
LIIKUNTAPALVELUT

**TRAINER4YOU**  
WWW.TRAINER4YOU.FI



**SUOMEN  
HIEROJAKOULUT**

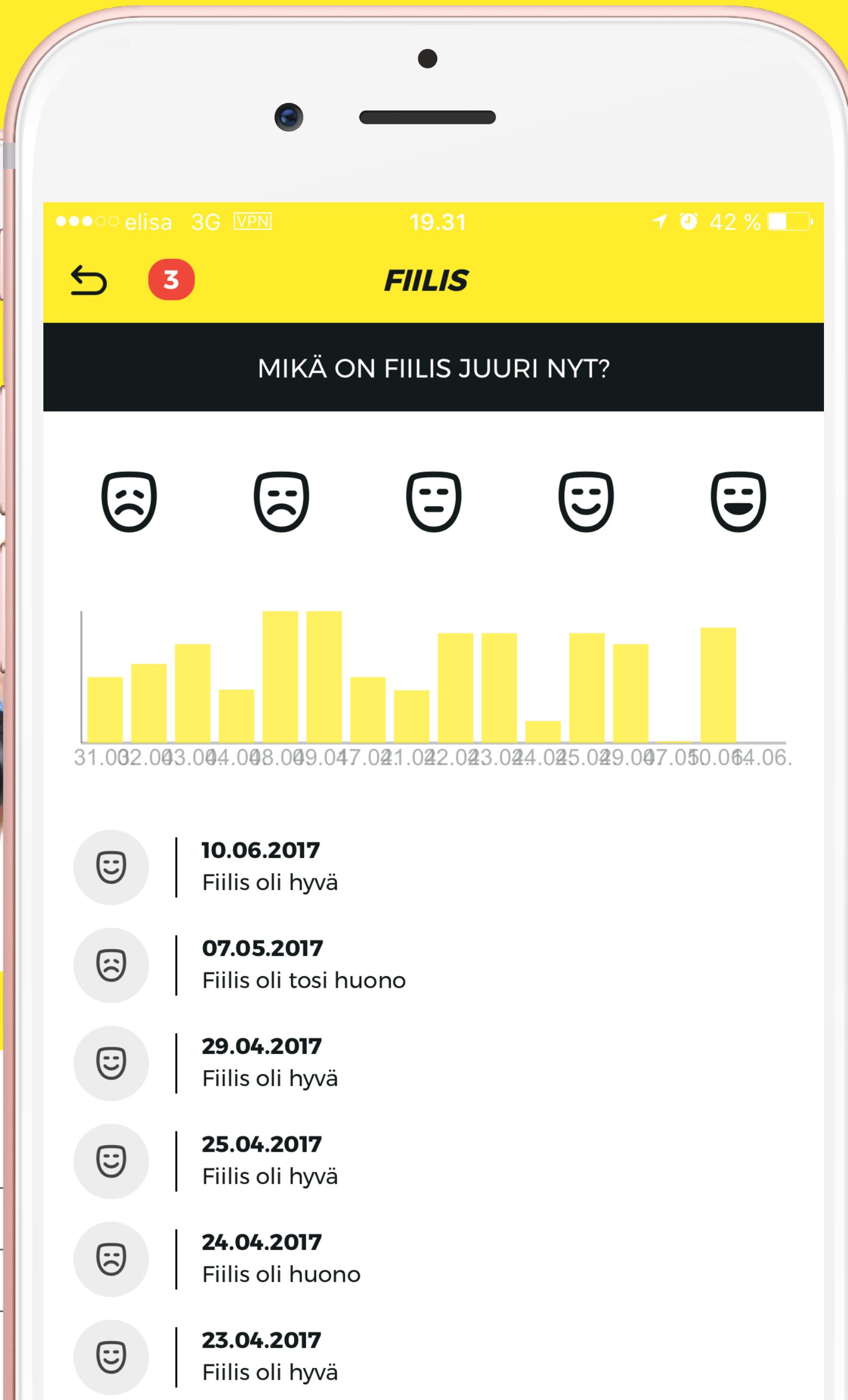


00:00 1-JAKOINEN SALI

SUMO MAASTAVETO



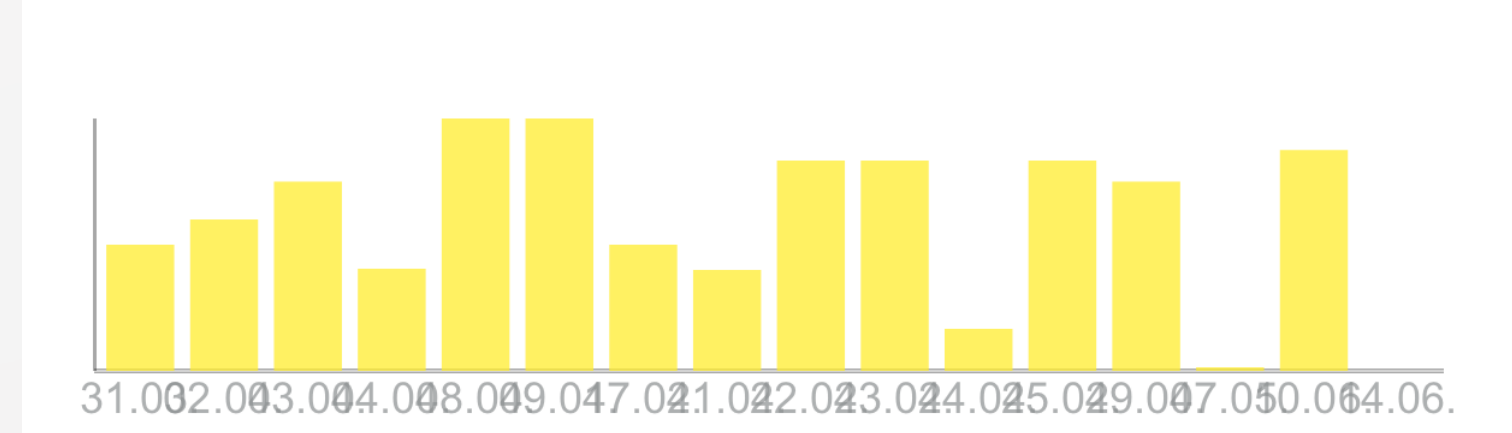
	TOISTOT	VASTUS
1	12	
2	12	
3	12	









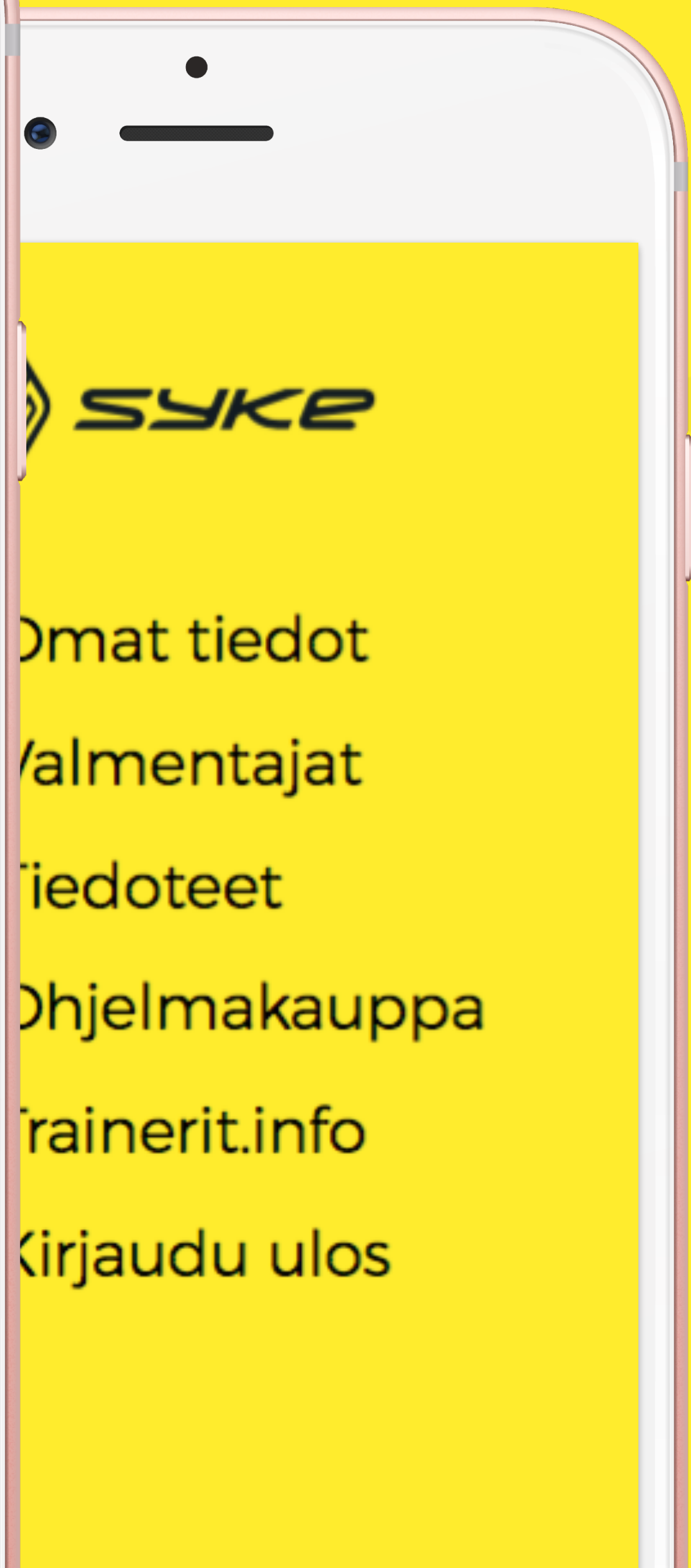
elisa 3G VPN 19.31 42%

FIILIS

MIKÄ ON FIILIS JUURI NYT?



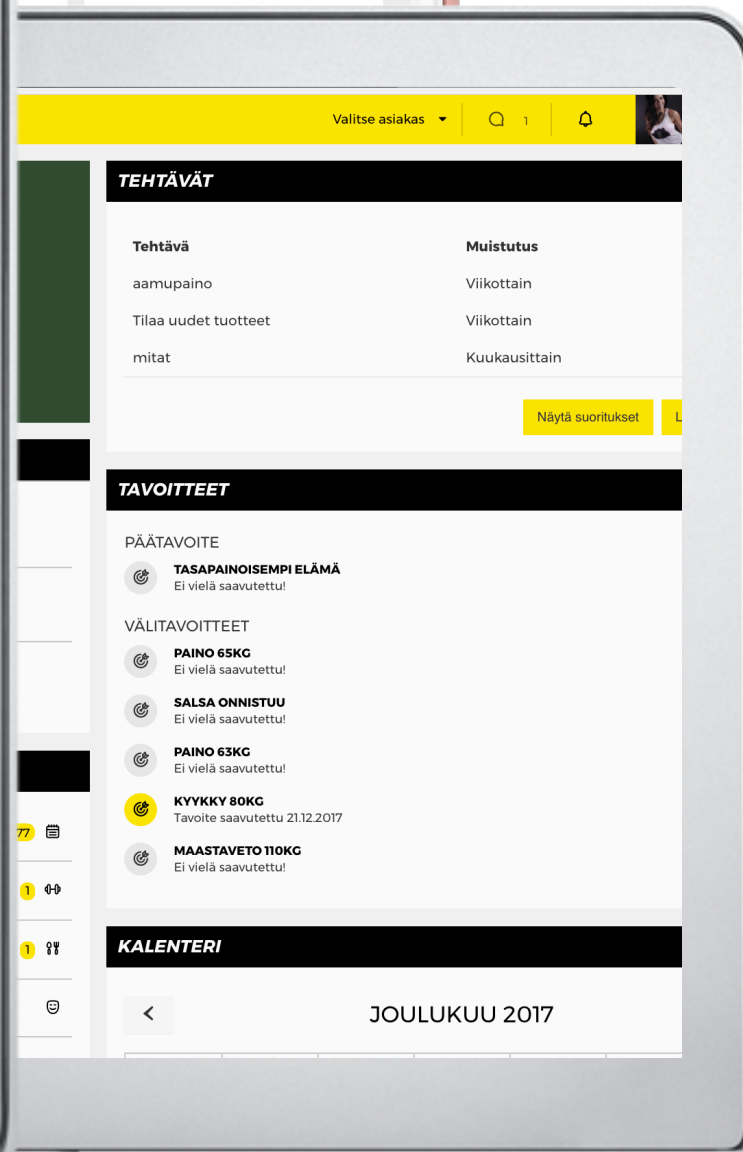
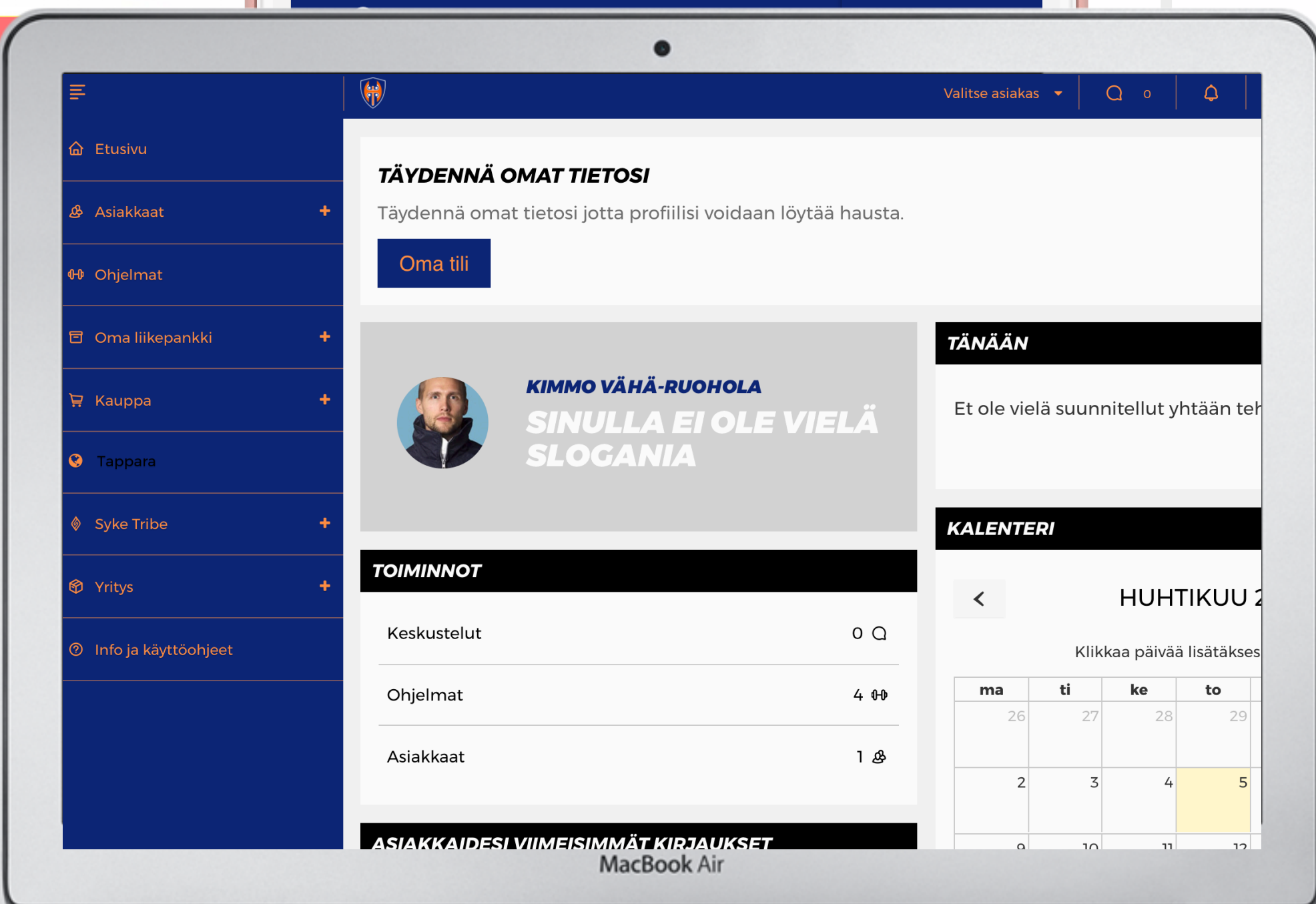
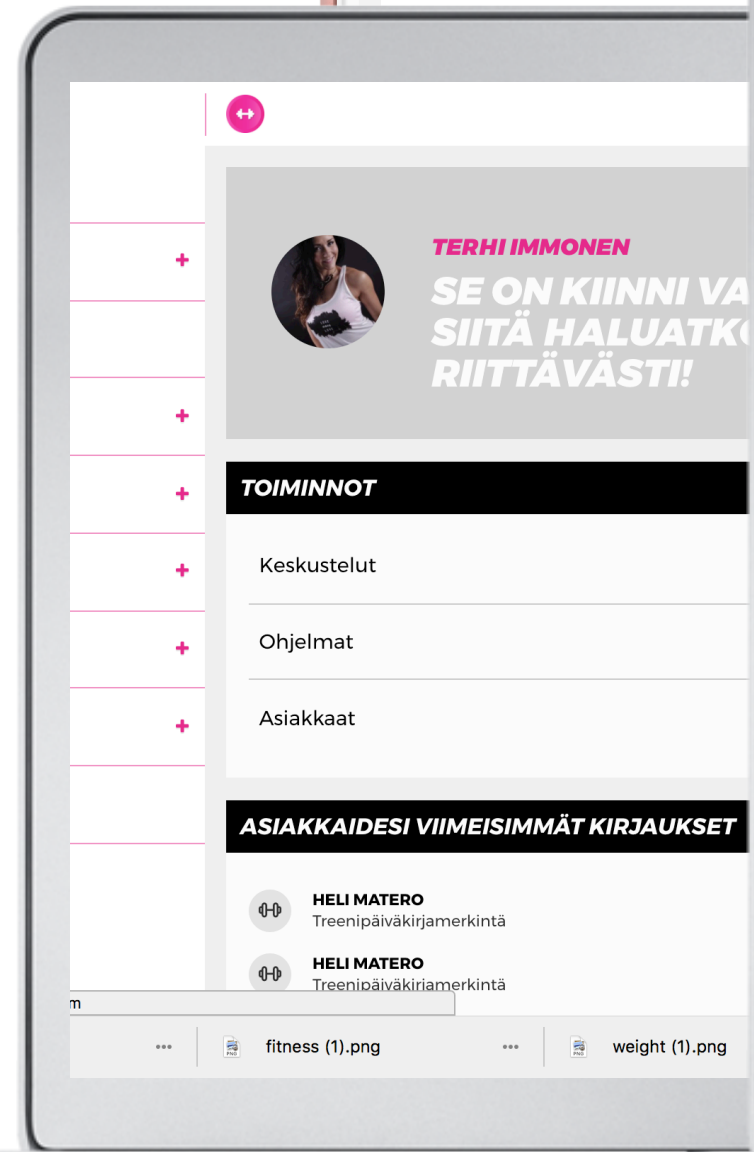
-  | **10.06.2017**  
Fiilis oli hyvä
-  | **07.05.2017**  
Fiilis oli tosi huono
-  | **29.04.2017**  
Fiilis oli hyvä
-  | **25.04.2017**  
Fiilis oli hyvä
-  | **24.04.2017**  
Fiilis oli huono
-  | **23.04.2017**  
Fiilis oli hyvä

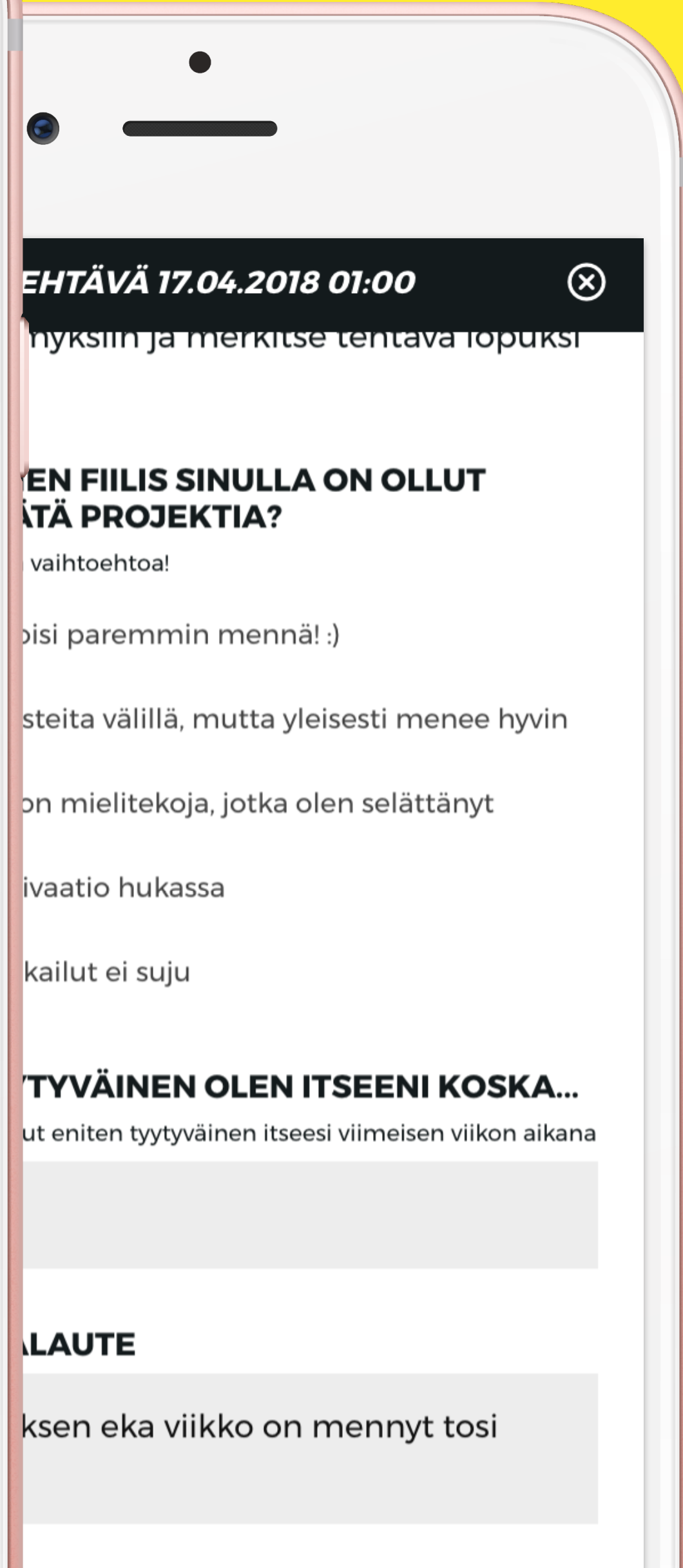
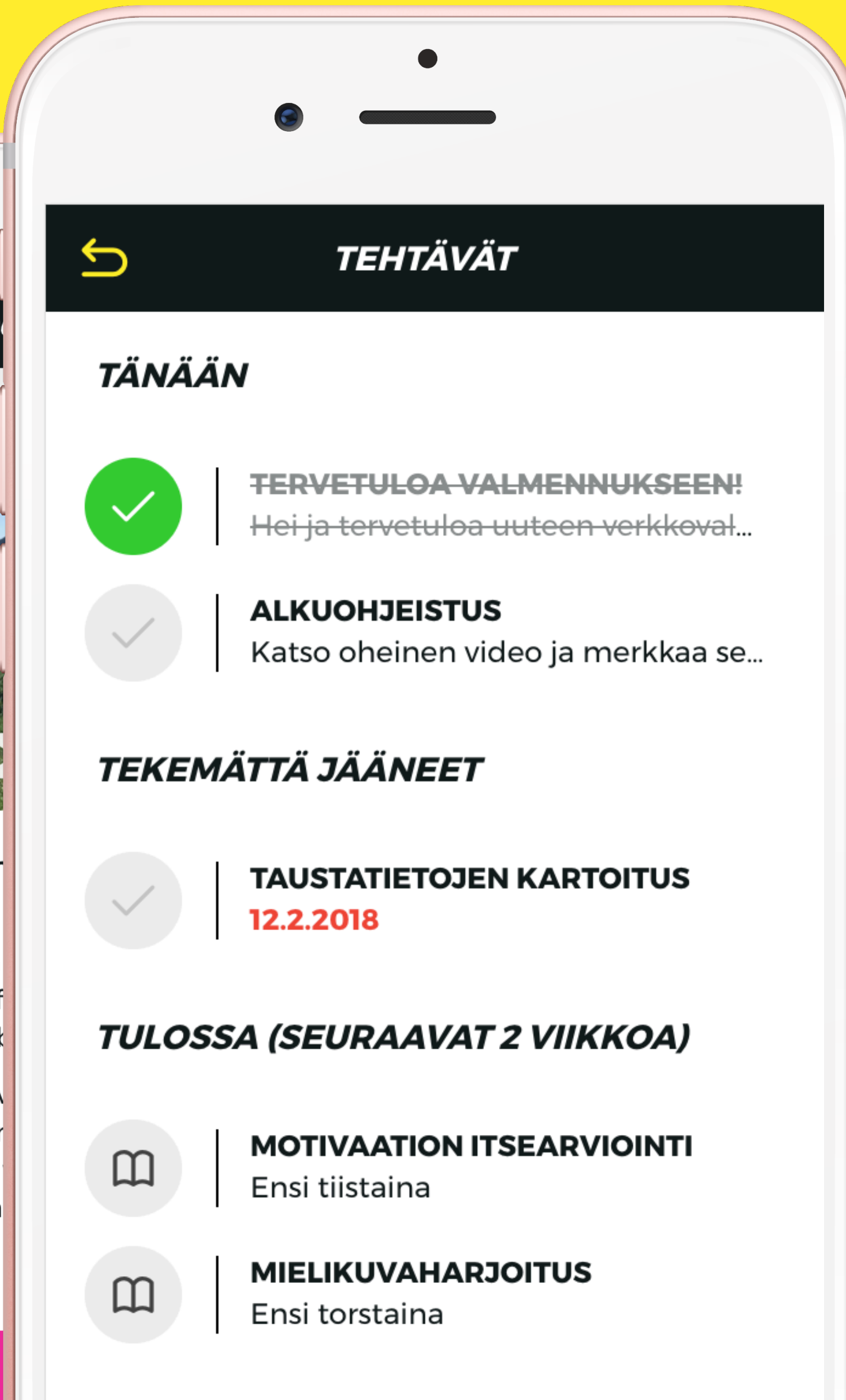
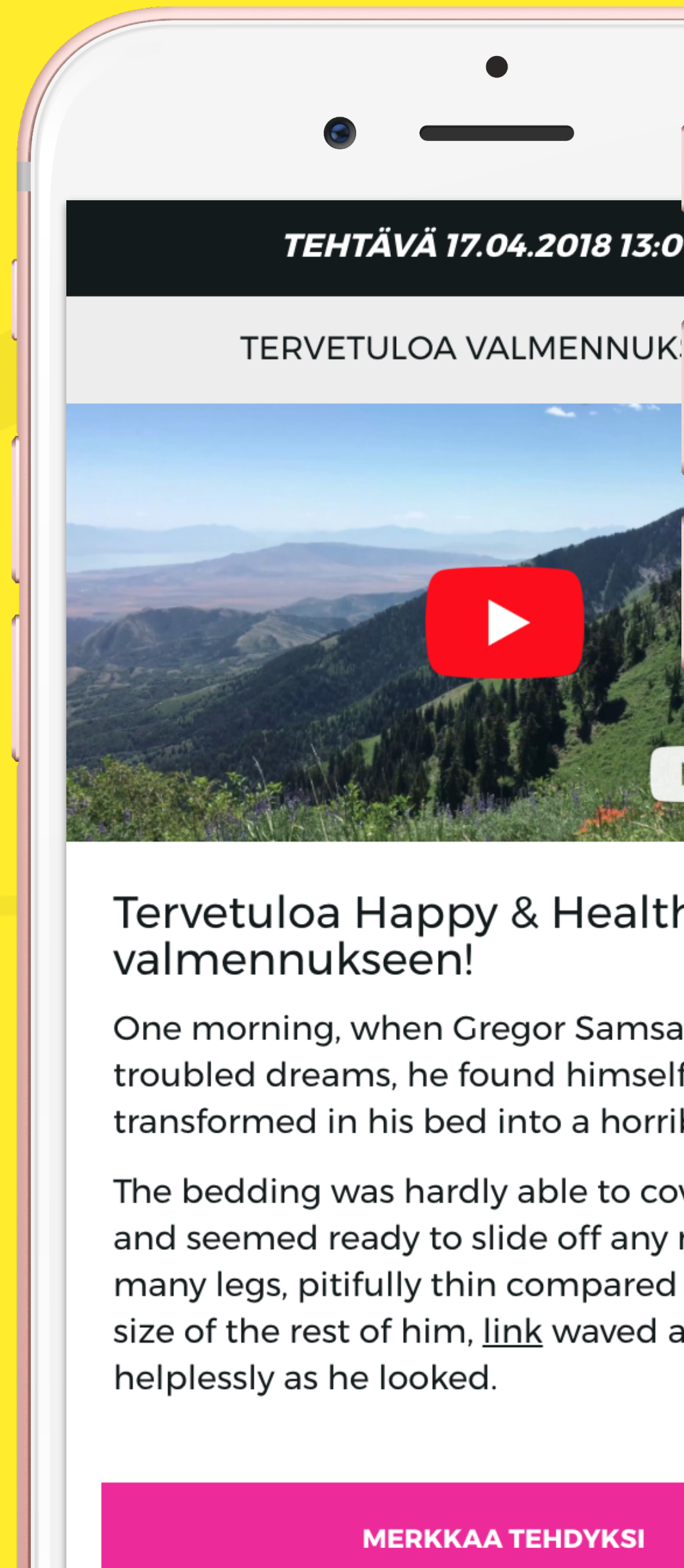


00:00 1-JAKOINEN SALI

SUMO MAASTAVETO

- SYKE
- Omat tiedot
- Valmentajat
- Tiedoteet
- Ohjelmakauppa
- trainerit.info
- Kirjaudu ulos





## ESIM-VIIKKO

// Päivityspvm. 11.01.2017

### Kausisuunnitelma

Viikonpäivä	Treeni
Ma	rinta-selkä--olkapää-ojen-hauis
Ti	aerobinen
Ke	Jalat (etupainotus)
To	olkapää-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](#)

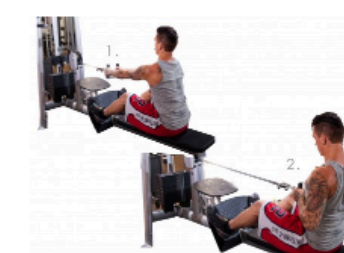
Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo



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: Keskipaikea, Moninivel



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

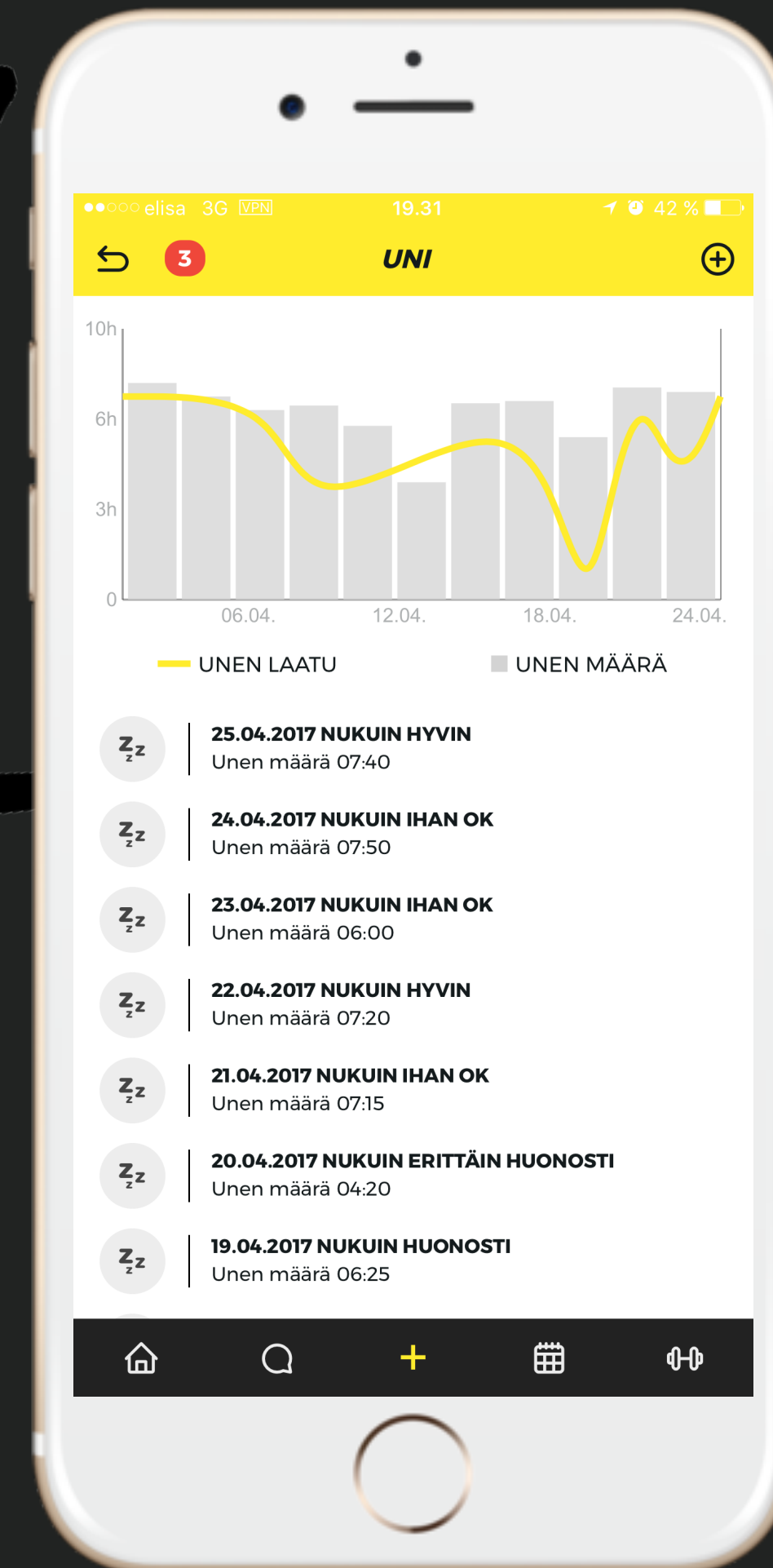
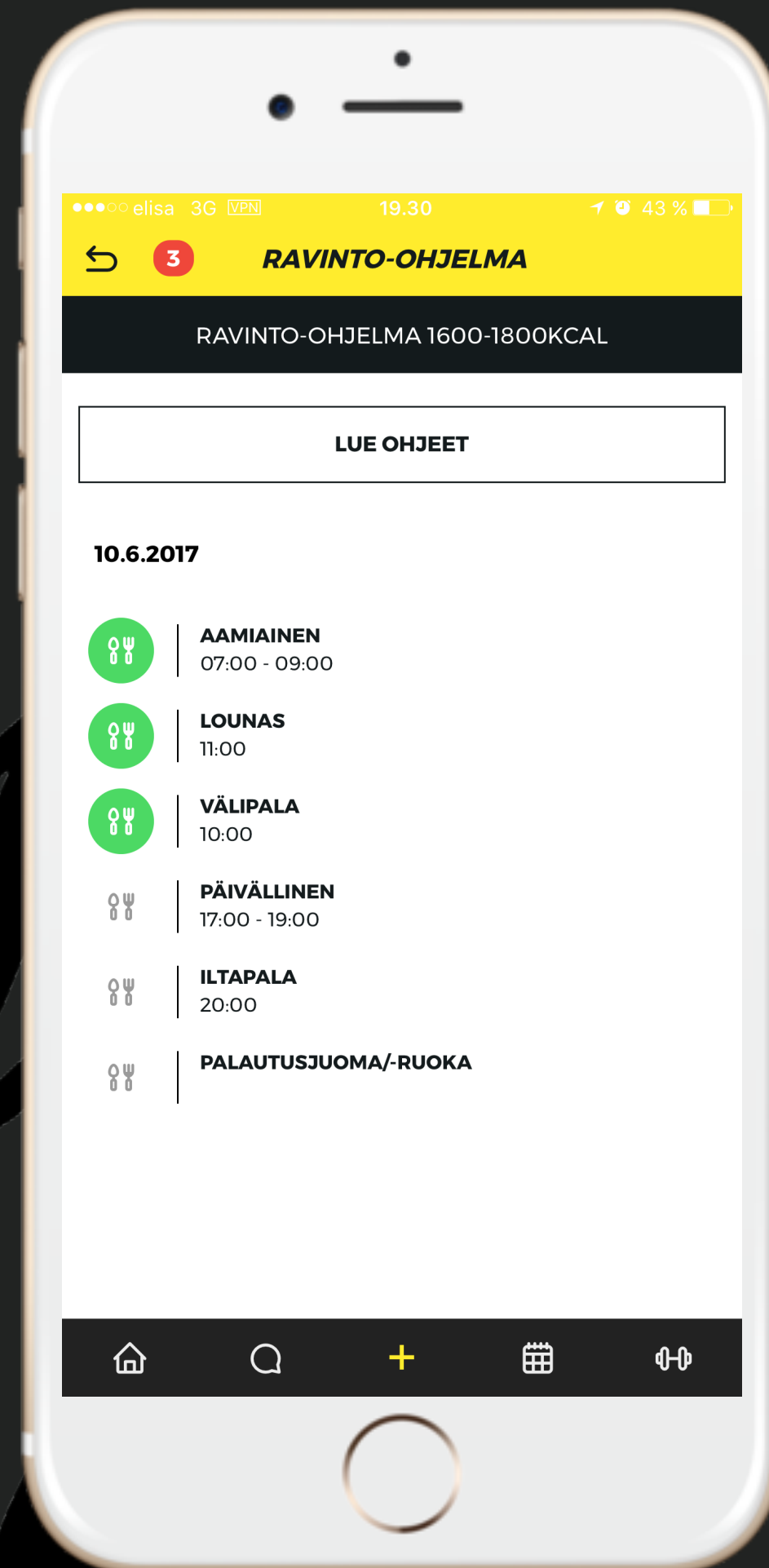
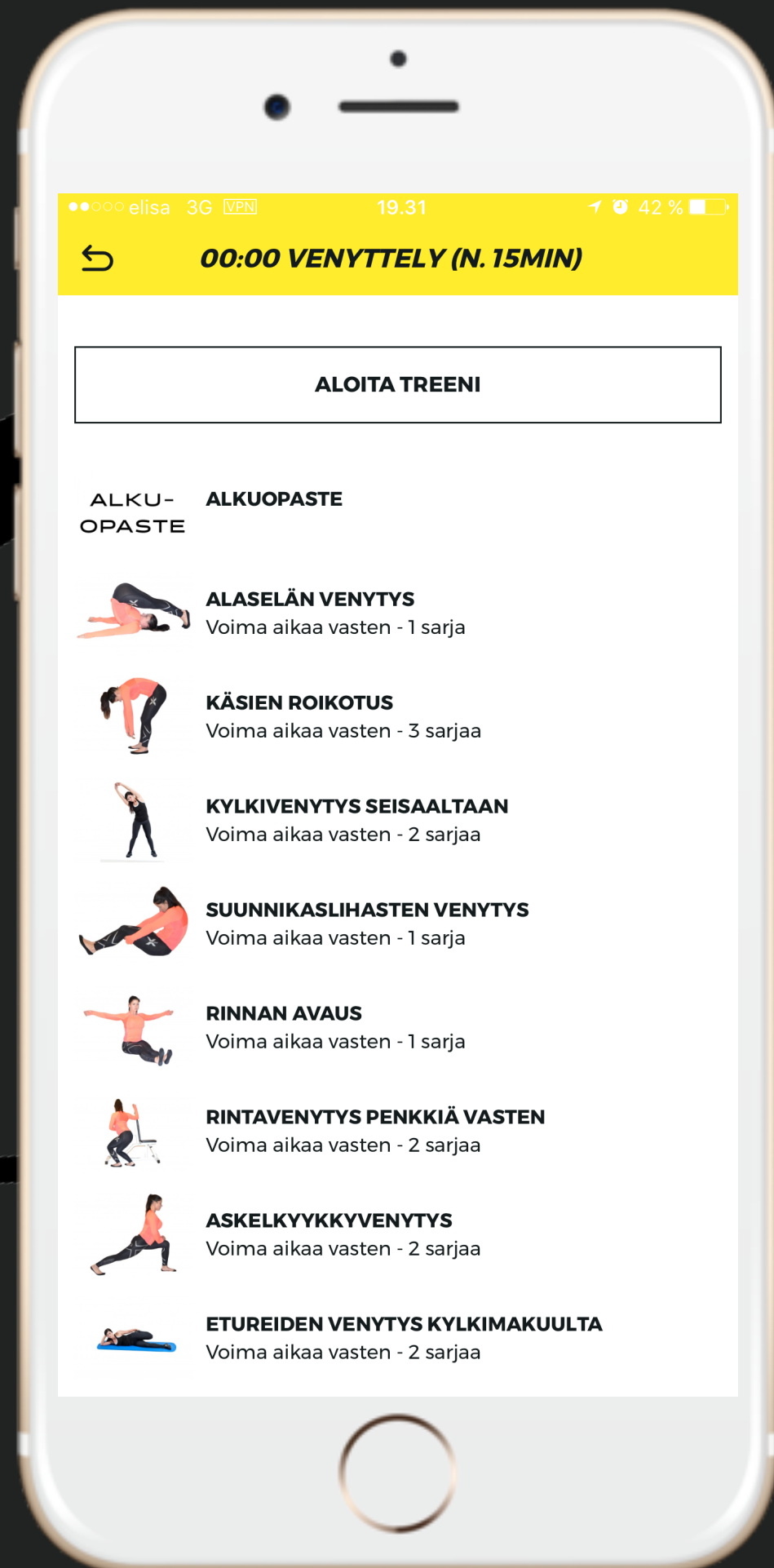


Pe	La	Su
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
kevyt lenkki 30min	Treeni 5	kevyt lenkki 90min

MacBook Air

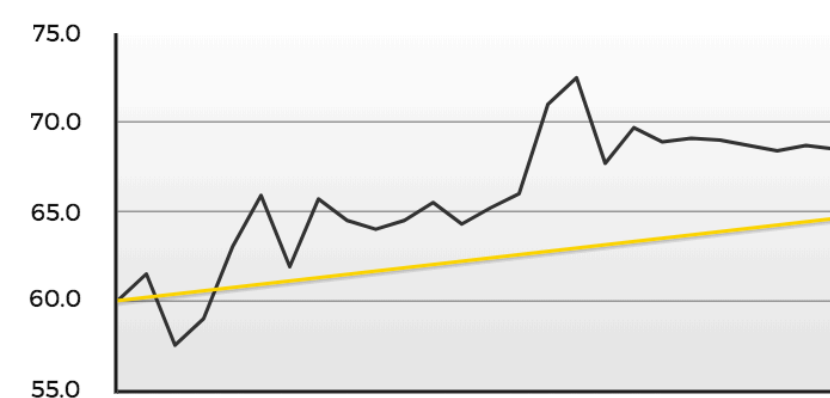






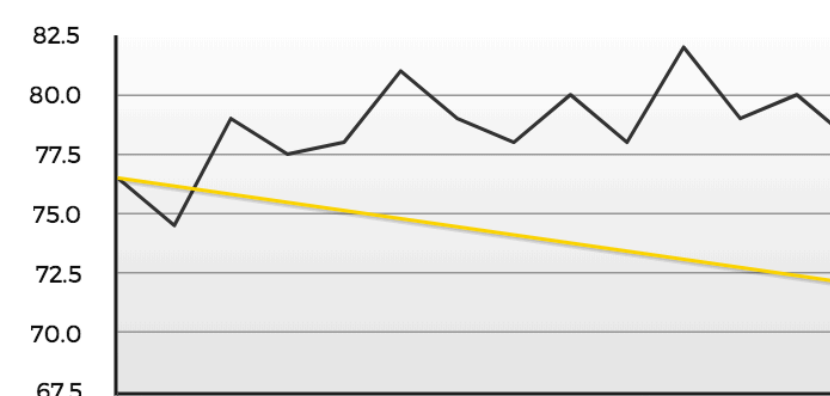
## Terhi Immonen - Tuloss

paino [Piilota tulosteesta](#)



22.02.2012

vyötärö [Piilota tulosteesta](#)



06.03.2016

vko 50	ma	ti	ke	to	pe	la
<b>Treenimerkinnät</b>	45:00 591 kcal Hölkä/kävely 8km/h		45:00 369 kcal Kuntosali (keskiraskas)		45:00 517 kcal Pihatyöt (erittäin raskas)	Käve 5km,
<b>Ateriat</b>	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruok ●●●
<b>Fiilis</b>	Hyvä					
<b>Uni</b>	zz Hyvä 05:20	zz Hyvä 08:00	zz Ihan ok 05:30	zz Hyvä 07:10	zz Ihan ok 06:30	zz H
<b>Tuloseuranta</b>	Paino 98.6 (89)					
<b>Tehtävät</b>	✓ Merkkää tuloseurantaan aamupaino  ✓ Aamupaino				✗ Ota aamupaino ja merkkää tuloseurantaan! :)	
<b>Aktiivisuus</b>	♥ 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
vko 49	ma	ti	ke	to	pe	la
<b>Treenimerkinnät</b>	50:00 731 kcal Uinti (reipas) 3km/h		01:00:00 177 kcal Kävely (hidas) 3km/h		!program_updated	Hölk

MacBook Air

	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00
oileipiä + reja +	✗	✓
	✗	✗
	✓	✓
	Ilta-pala 20:00	Väli-pala 14:00



**YOUR  
BUSINESS.  
ALWAYS  
IN SHAPE.**

Tue ja inspiroi asiakkaitasi helpommin ja tehokkaammin.

DESIGNED AND DEVELOPED IN FINLAND



**Terhi Immonen**

CEO / Toimitusjohtaja  
Healthfactory Oy / Syke Tribe

**terhi@syketribe.fi**

**04425226425**

[www.syketribe.fi](http://www.syketribe.fi) | [www.health-factory.fi](http://www.health-factory.fi)



**SVKE**