



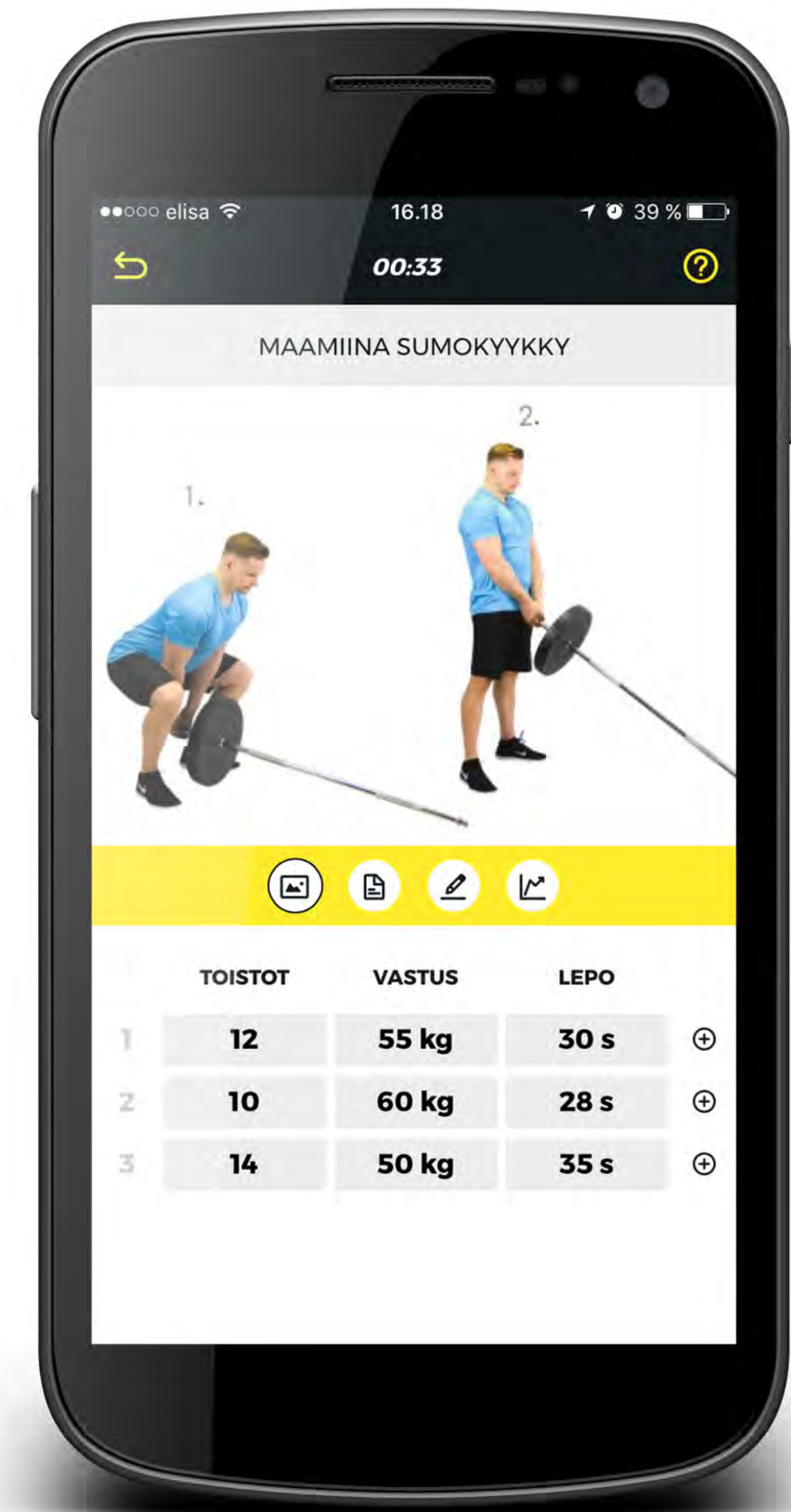
SYKE SEUROILLE



SVKE

Te olette valmennettavienne tärkein opas heidän henkilökohtaisella matkallaan kohti heidän unelmiaan. Siksi jokainen heistä ansaitsee parhaimman mahdollisen tuen ja motivaation saavuttaakseen henkilökohtaiset tavoitteensa.

Valmennettavillenne Syke tarkoittaa henkilökohtaisempaa ja sitouttavampaa tapaa kehittyä. Teille se tarkoittaa tehokkaampaa ja vaivattomampaa valmentamista.





SIMPLIFYING THE JOURNEY TO **SUCCESS**





SYKE OHJELMISTO

Suurin haaste valmentamisessa on valmentamisen kustannustehokas hallinta ja yksilöiden huomioiminen. SYKE auttaa ja ohjaa sekä valmentajaa, että valmennettavaa läpi valmennuskauden.



SYKE **AUTTAA**
SINUA
RATKAISEMAAN
VALMENTAMISEN
HAASTEITA.



OMINAISUUDET

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



Liitetiedostot



**Fiiliksen
seuranta**



**Unen
seuranta**



**Laajat lähetyk-
s- ja jakotoiminnot**



**Push-
ilmoitukset**



**Päiväkirjat
(ruoka- ja treeni)**



**Valmiita
ohjelmapohjia**



**Ryhmien
hallinta**



**Treeniohjelmien
laadinta**



**Ravinto-ohjelmien
laadinta**



**Kausi-
suunnitelmat**



**Laaja asiakas-
hallinta**



**Tavoitteiden
seuranta**



**Tavat ja
tehtävät**



**Oma chat
asiakkaille**

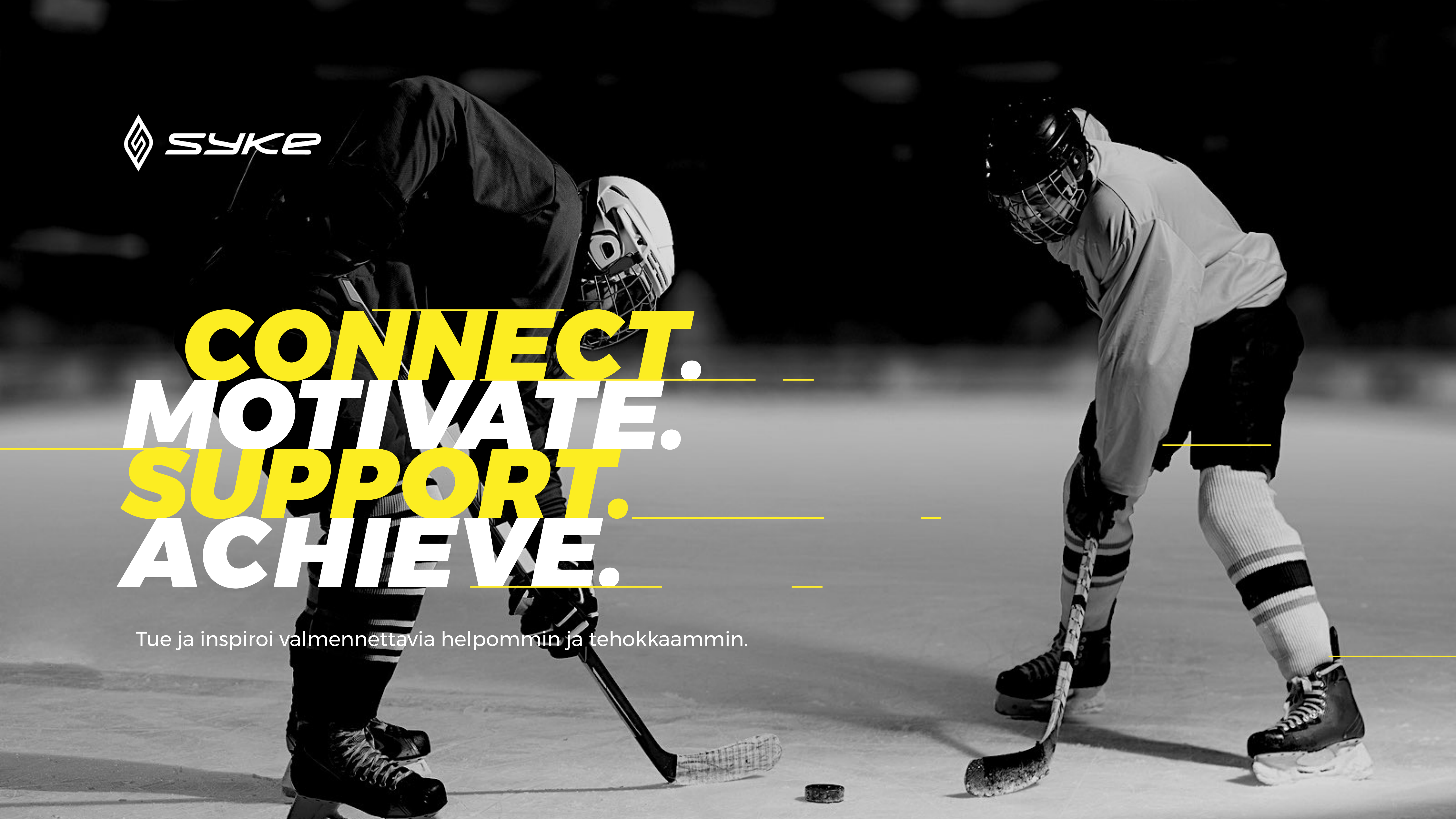


**Monipuoliset
seurantatyökalut**



CONNECT.
MOTIVATE.
SUPPORT.
ACHIEVE.

Tue ja inspiroi valmennettavia helpommin ja tehokkaammin.





WHITE LABELING

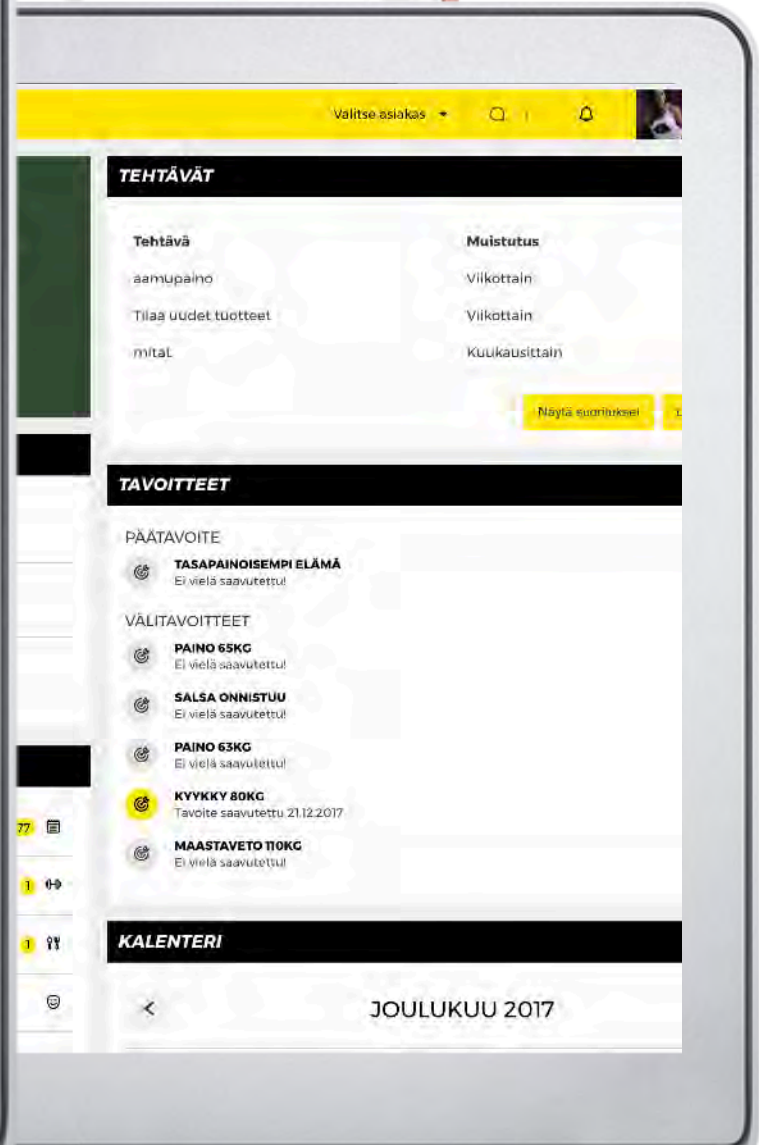
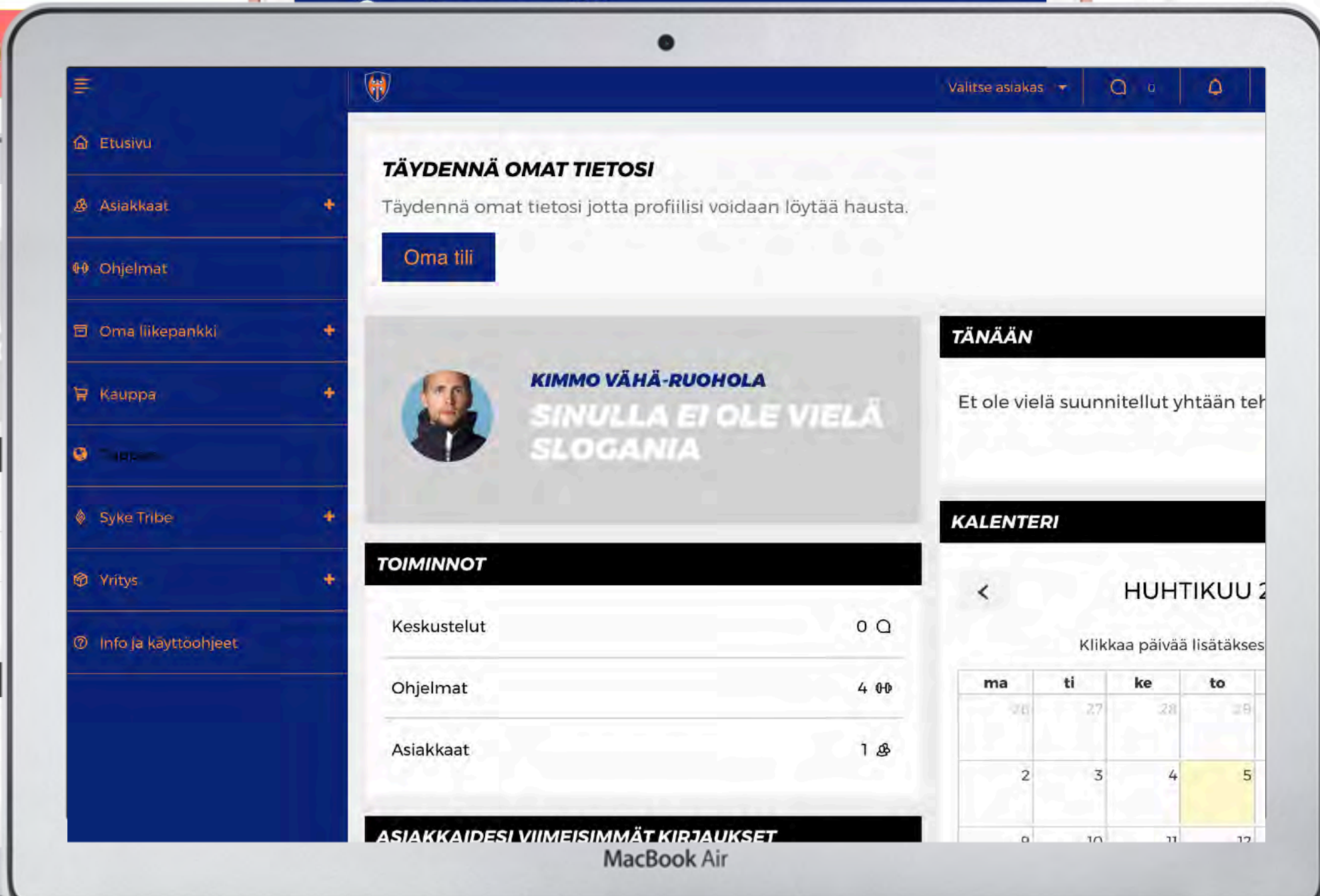
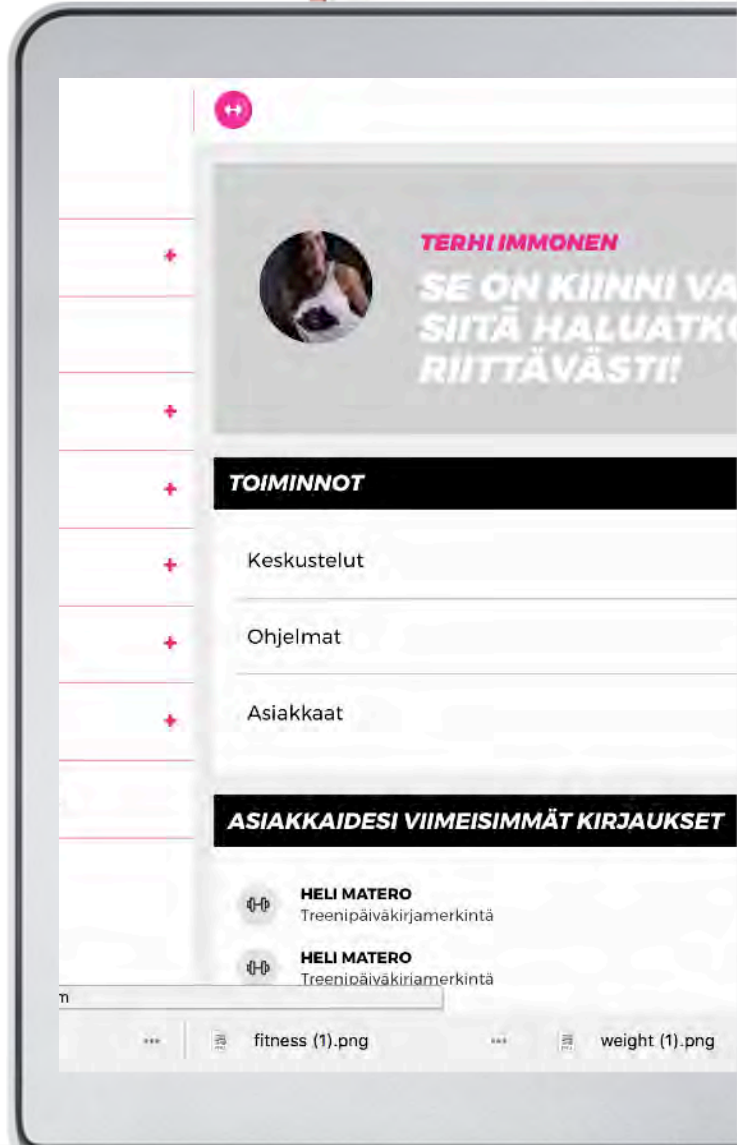
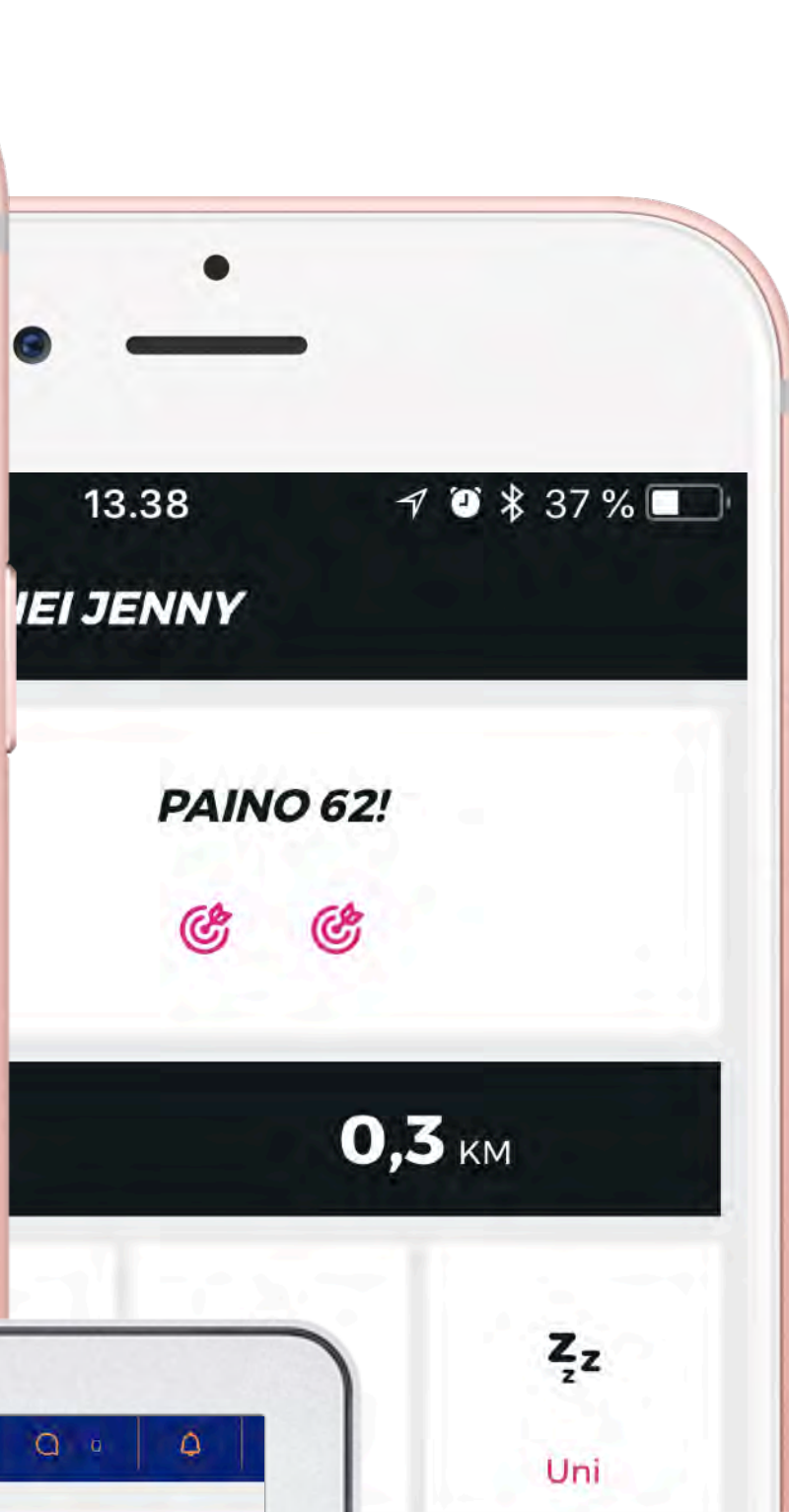
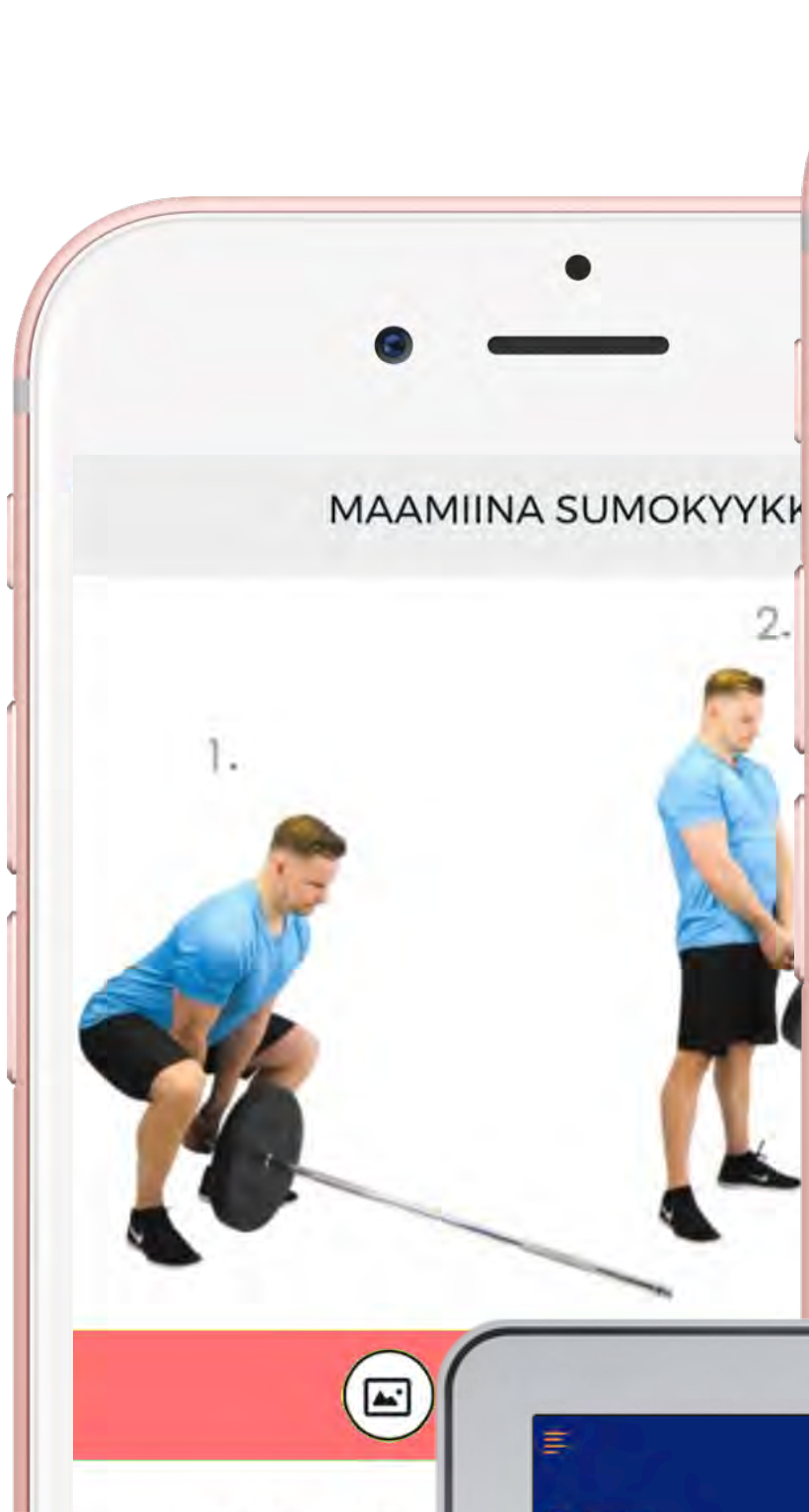
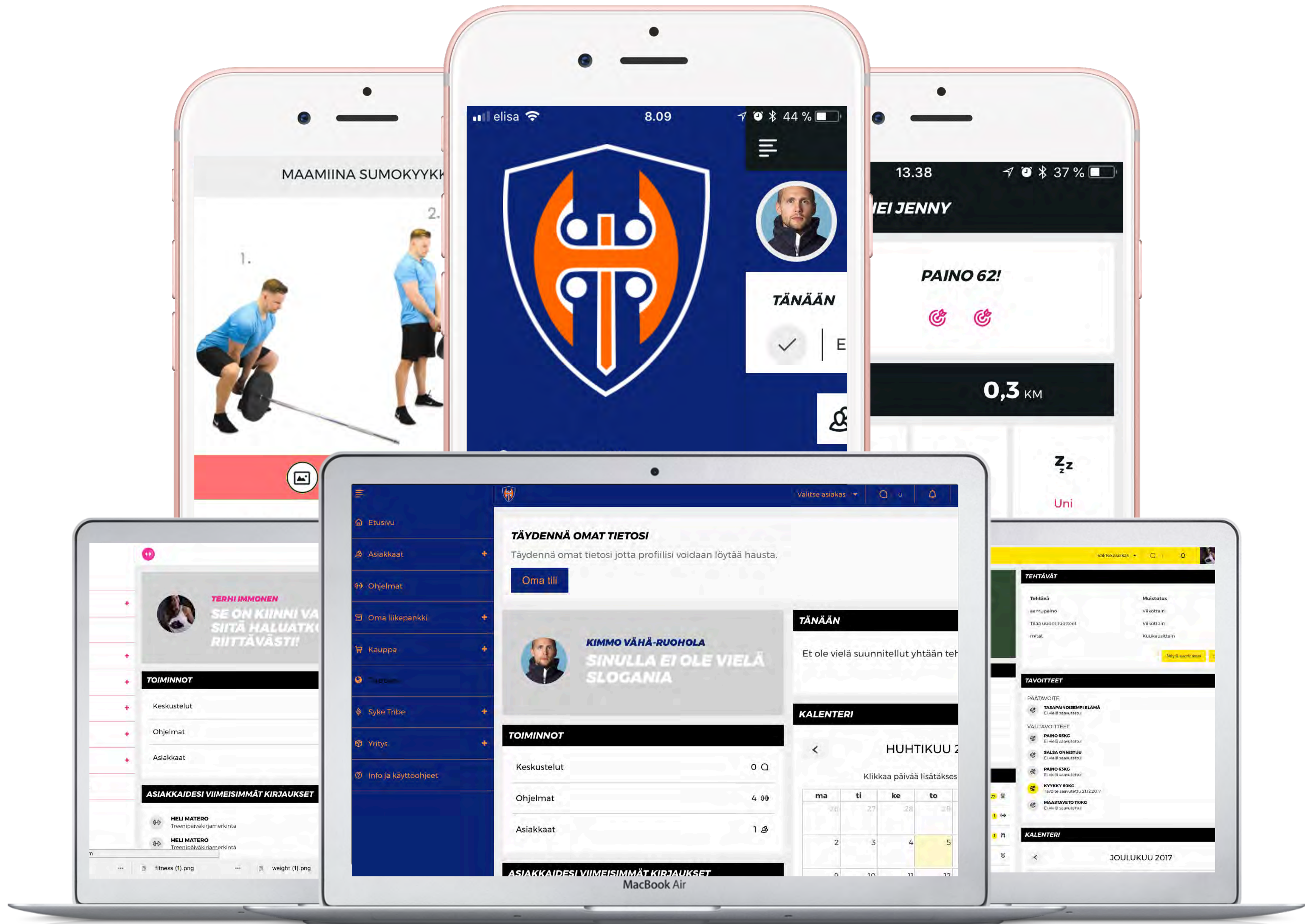
Asiakas- ja valmennuskokemus koostuu kohtaamisten, mielikuvien ja tunteiden summasta, jonka valmennettava seuran toiminnasta muodostaa.

WHITE LABEL

SYKE Tribe seurasi visuaalisella ilmeellä

- SYKE Tribe seurasi visuaalisella ilmeellä (värien vaihto)
- Seuran logo verkkoportaalissa SYKE logon tilalla
- Oma kirjautumissivu (url)
- Oma kutsu valmennettavaksi lomake (esitietolomake) korostetulla logolla
- Omien kotisivujen linkki SYKE tribe sovelluksessa ja verkkoportaalissa
- Applikaatio muuntuu seuran näköiseksi värimaailman puolesta kun asiakas kirjautuu SYKE Tribe sovellukseen







YRITYSTILI & VERKKOVAIENNUS

Massavaiennusta yksilövaiennuksen tehokkuudella. Yritystilin avulla voidaan säästää merkittävästi vaiennukseen menevää aikaa, mahdollistaa laaja raportointi, suojata vaiennettaviin liittyvä data ja hoitaa koko seuran vaiennus.

YRITYSTILI JA RAPORTIT

Yrityslisenssin lisäominaisuudet normaaleihin tileihin verrattuna

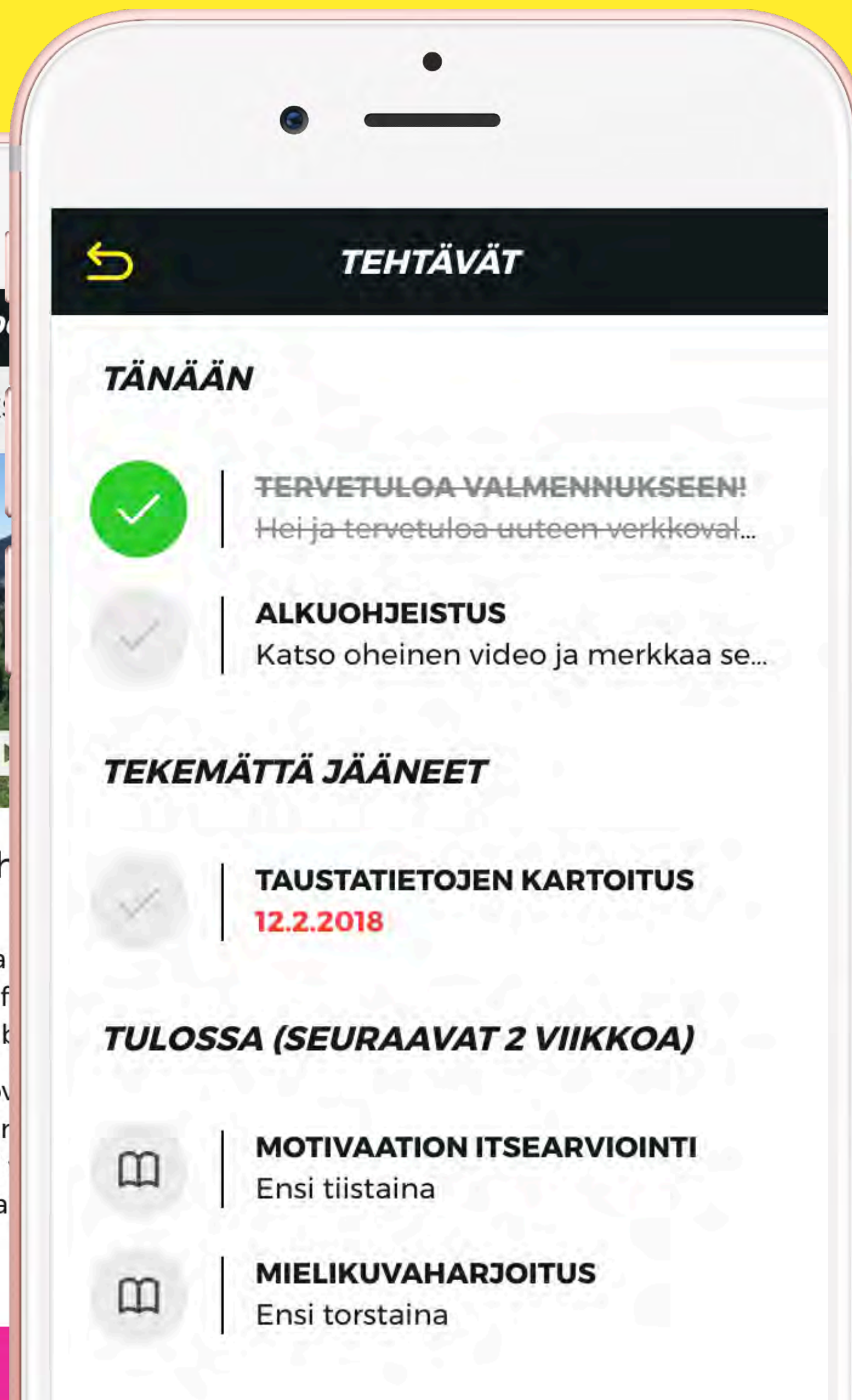
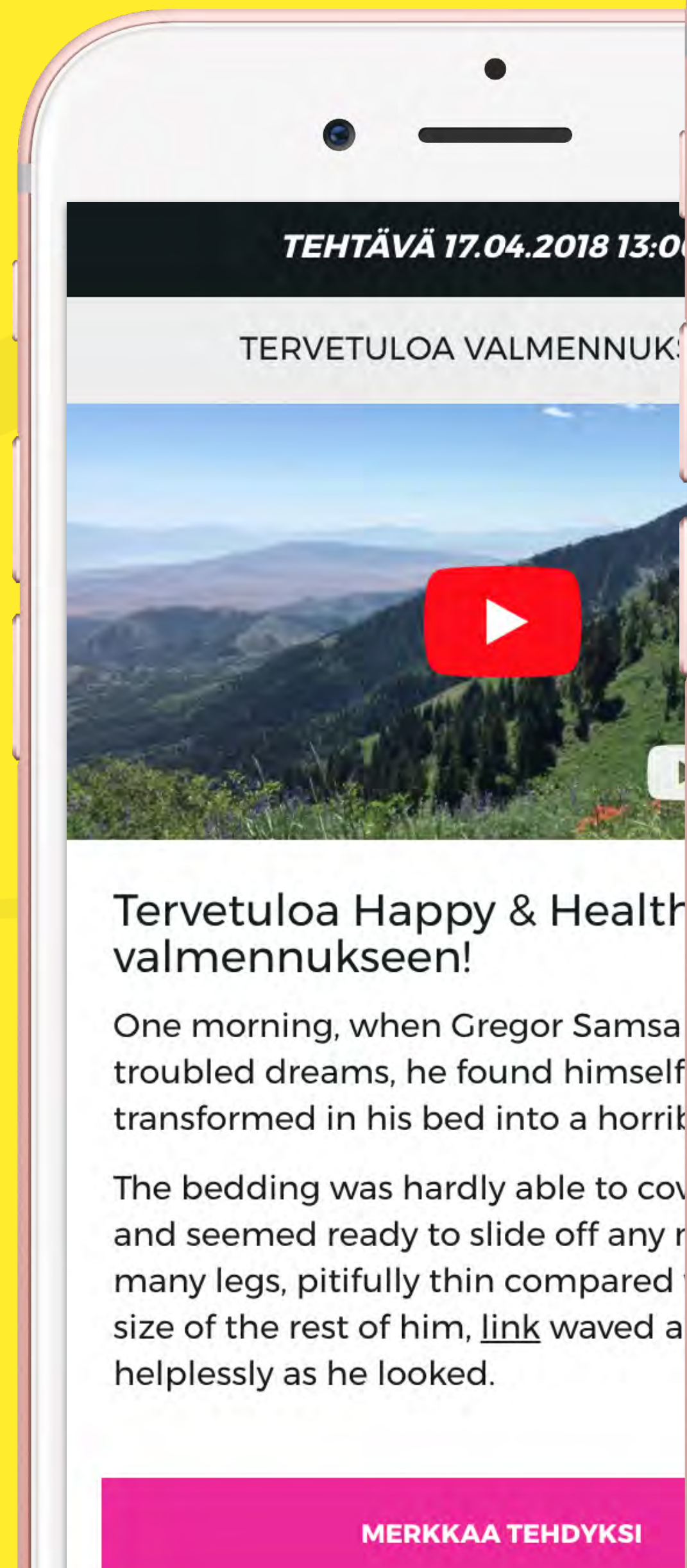
- Tämän ohjelman tarjoaa maininnat applikaatiossa
- Rajoittamaton asiakasmäärä (hinta/asiakas/kuukausi) → Hinnoittele helpommin
- Kaikki kaupat, valmentajahakupalvelut ja muut Sykkeen oman palvelut piilossa asiakkailta
- Monitasoinen (omistaja, adminin-valmentajat ja valmentajat)
- seurakohtaiset ryhmät ja materiaalien toimitus massoille (myös aliryhmät eli esim. A-junnut ja sen alla voimaryhmä ja kestävyysryhmä))
- Yksilöiden ja ryhmien jakaminen monen valmentajan kesken
- Asiakasmassojen kutsuminen ja helpompi kutsuttujen asiakkaiden hallinta
- Valmennettavien seuranta, ohjelmat ja liitteet jaettavissa monen valmentajien kesken
- Seuran sisäiset asiakaskohtaiset muistiinpanot (MINI-CRM) jaettavissa koko seuran valmentajien kesken



VERKKOVALMENNUS & AUTOMATISOINTI

VALMENNUKSEN AUTOMATISOINTITYÖKALU - MITÄ KAIKKEA SILLÄ VOI TEHDÄ?

- **Luoda helposti halutun viikkomäärän kestäviä valmennuksia ja valmennuksen perusrunkoja**
 - Upottaa verkkovalmennukseen erilaisia tehtäviä, ohjeita ja materiaaleja
 - Tekstiä
 - Kuvaa
 - Videota
 - Haluttu määrä kysymyksiämonivalinta /valitse yksi/ teksikenttä / tekstialue
 - Pdf-tiedostoja
 - Linkkejä





PERUSOMINAISUUDET

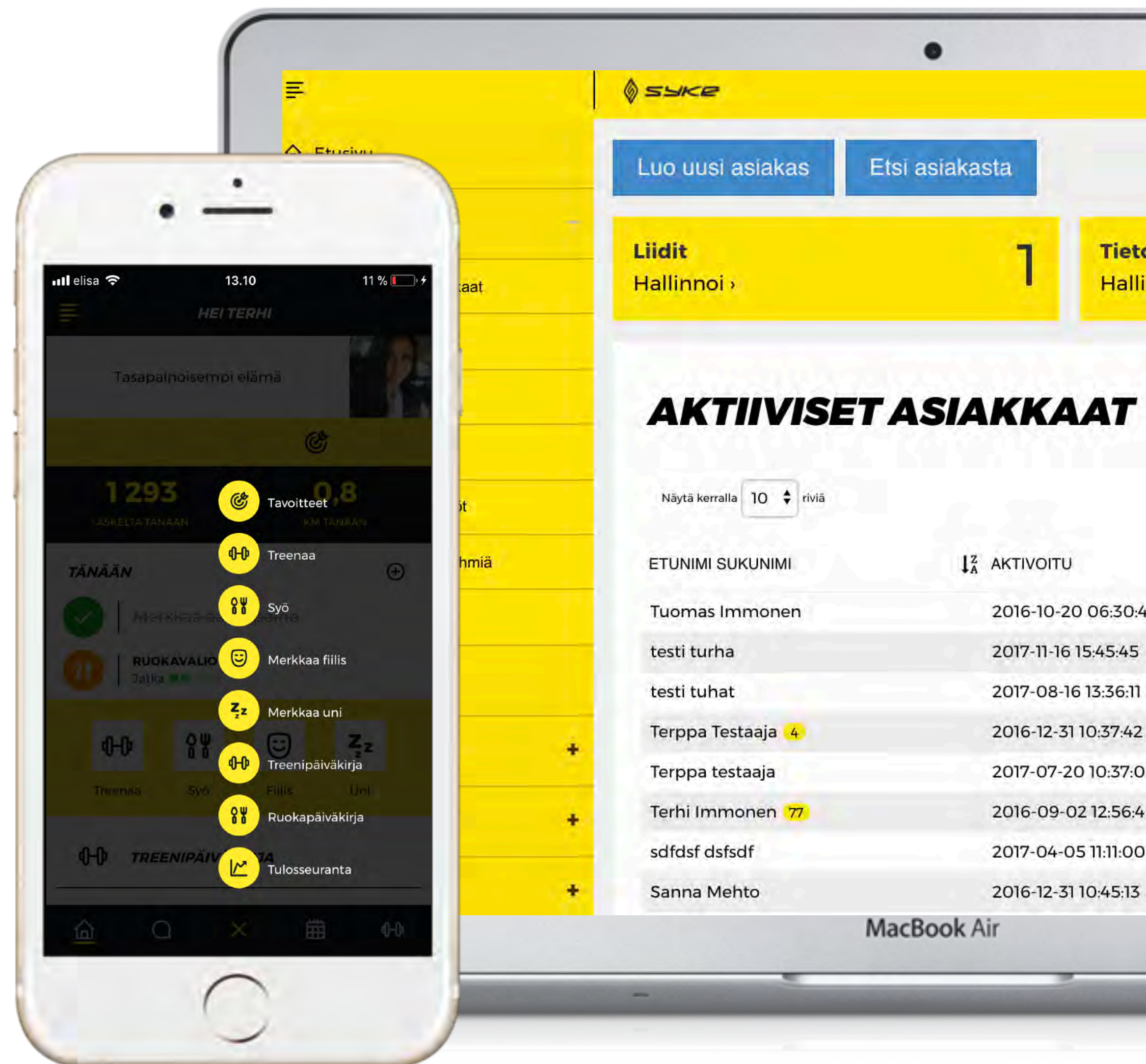
Syke sisältää kaikki tärkeimmät ominaisuudet mitä valmennuksen aikana voidaan tarjota. Sen merkittävin etu on valmennuksen kokonaisvaltainen hallinta valmennettavaa motivoivalla tavalla.

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.



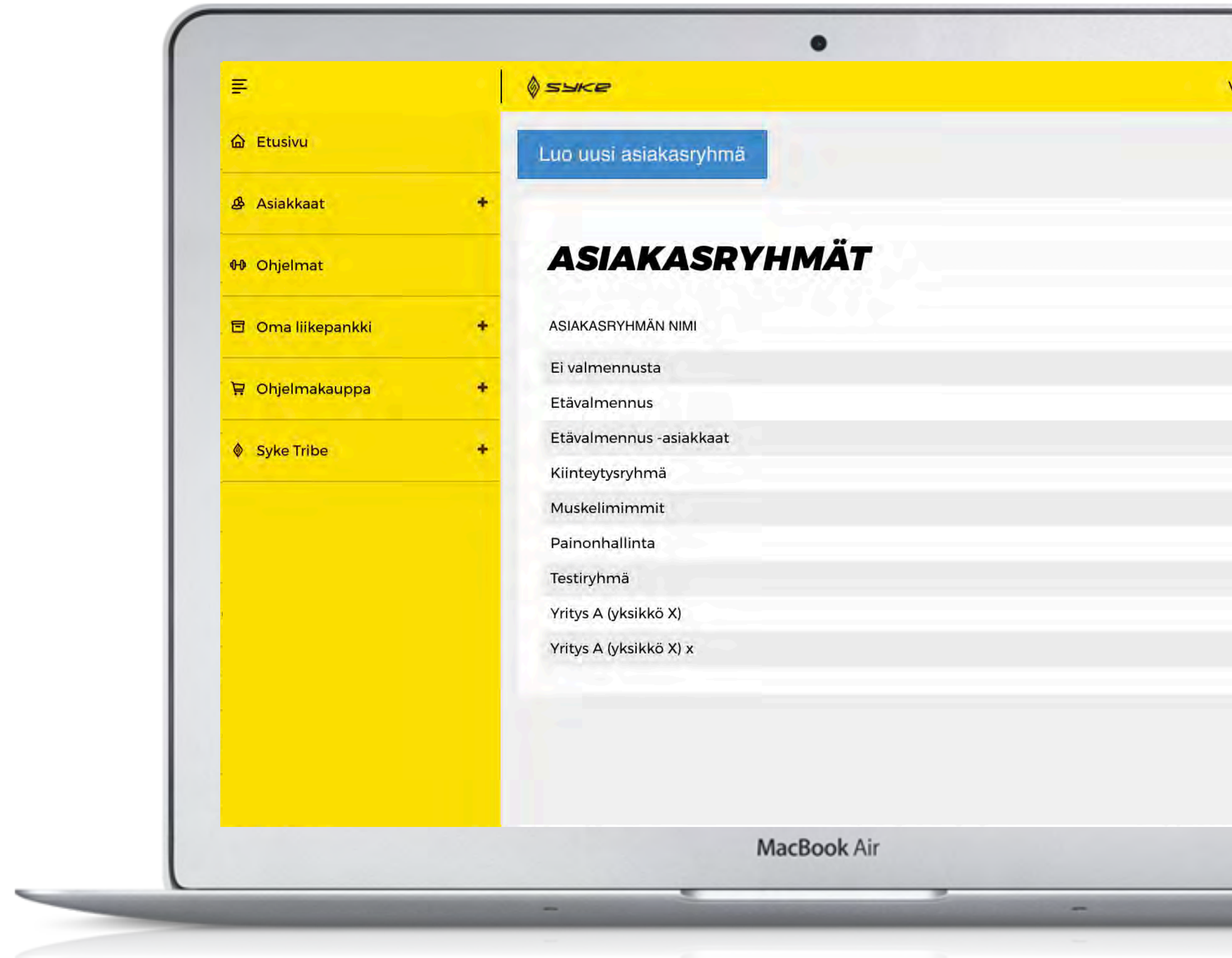
RYHMIEN HALLINTA

SYKE mahdollistaa ryhmien hallinnan mm. seuraavilla tavoilla:

Asiakkaiden ryhmittely: Luo niin monta asiakasryhmää ja alaryhmää kuin haluat

Kutsuminen ryhmiin: Valitse ryhmä ja toimita esitietolomake, niin asiakkaat 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-applikaation
- Asiakas pääsee määrittelemään omat tavoitteensa
- Asiakkaan kulutus lasketaan automaattisesti asiakkaan antamien tietojen pohjalta
- Valmentaja saa selkeän esitietolomakkeen, jonka voi myös tulostaa

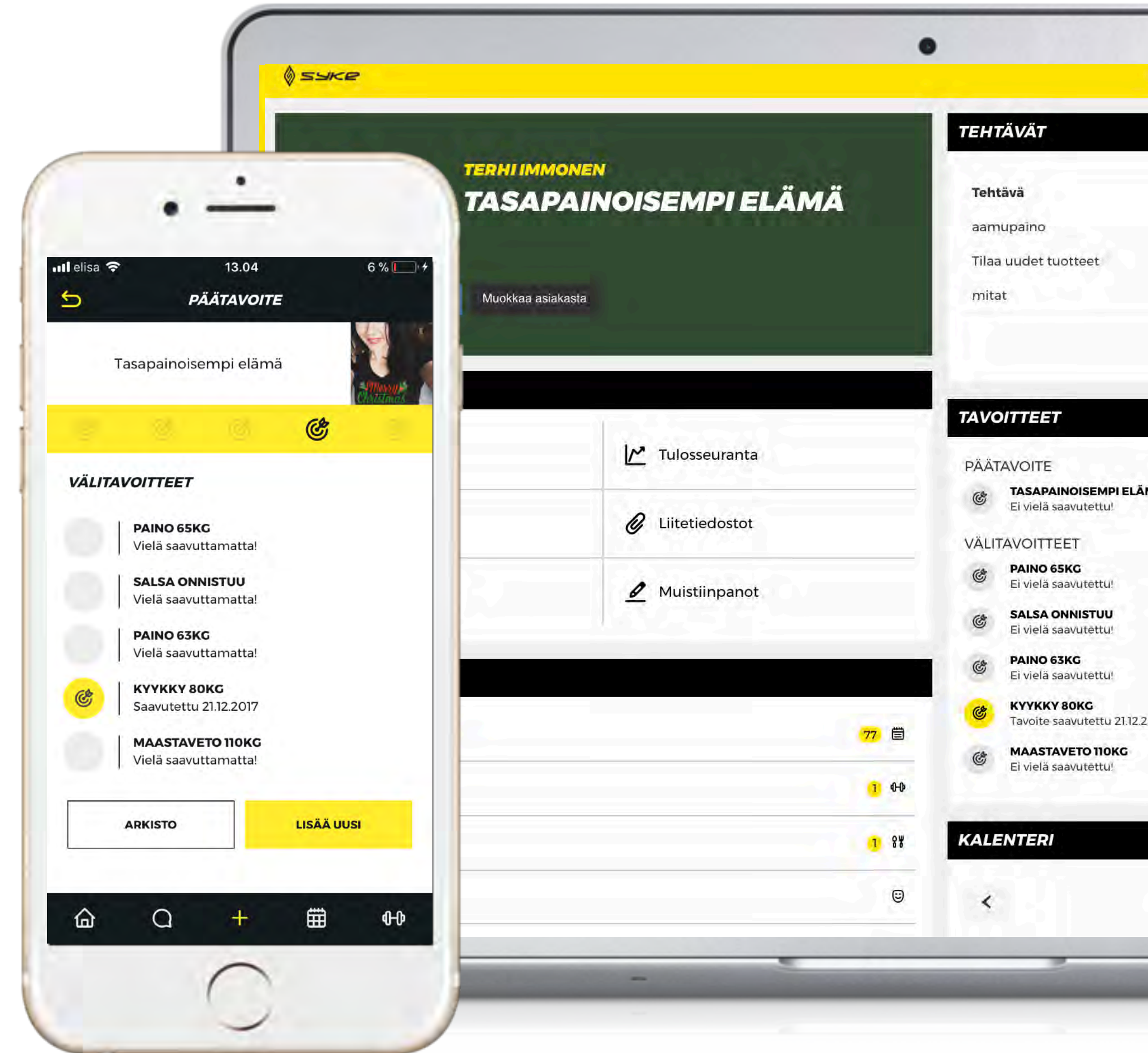


TAVOITTEIDEN HALLINTA

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.

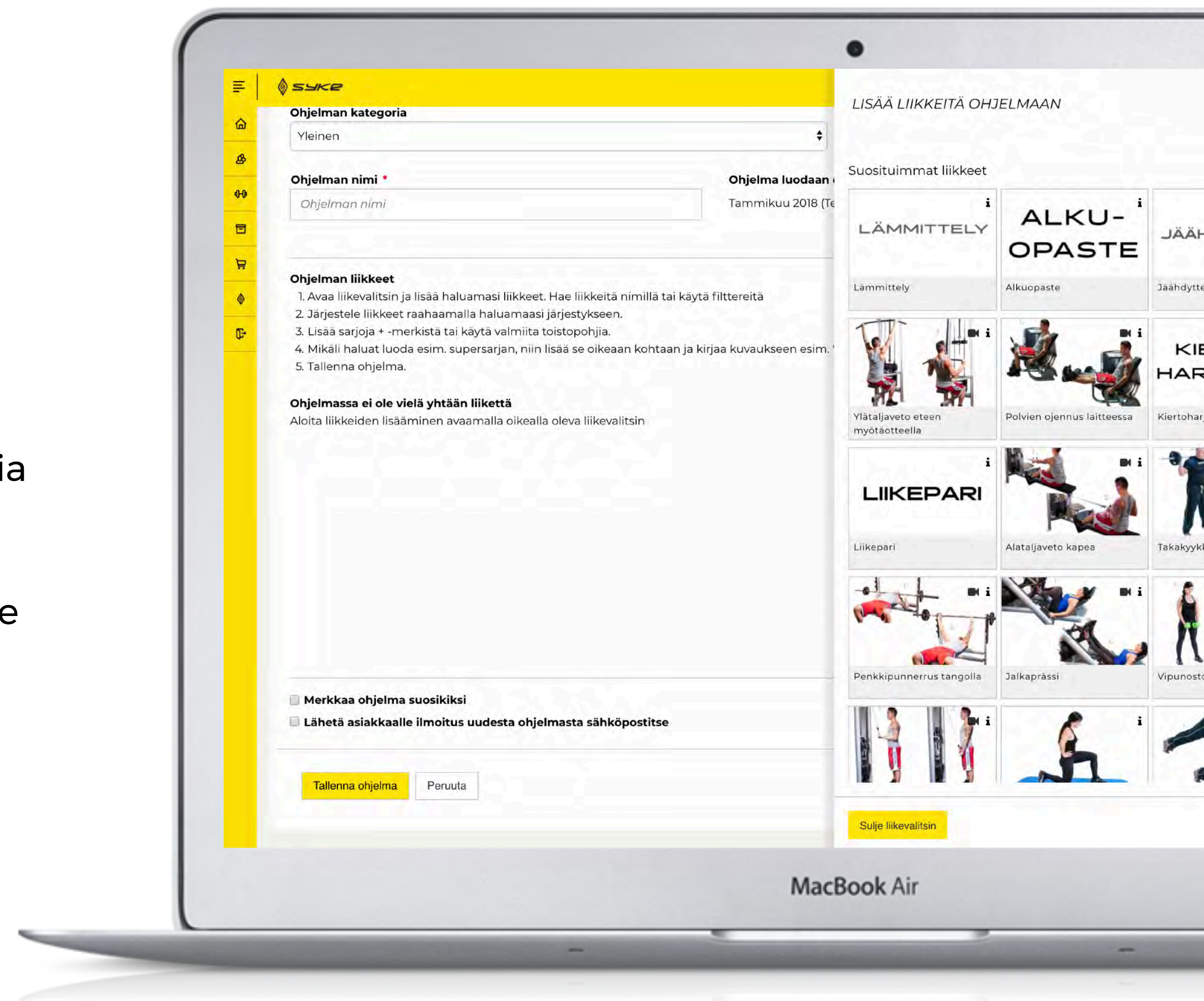


TREENIOHJELMIEN LAADINTA

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 seuralle oma liikepankki.

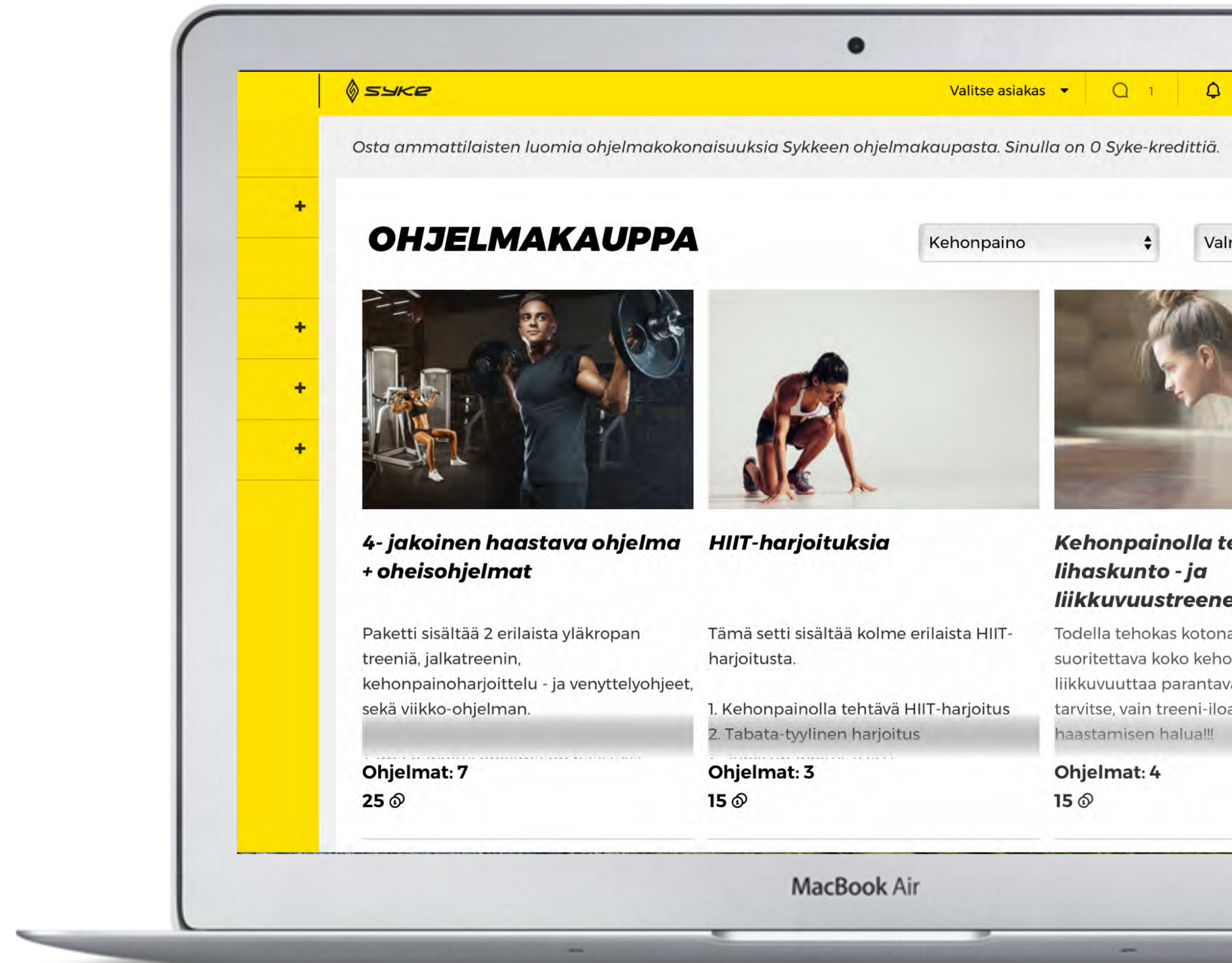
Ohjelmille pääsee määrittelemään mm. toistot/ajan, vastuksen, lepoajan, matkan, sykkeen, jne. Ohjelmiin voi tehdä myös omia huomautuksia ja muokata liikkeiden kuvauksia.



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.

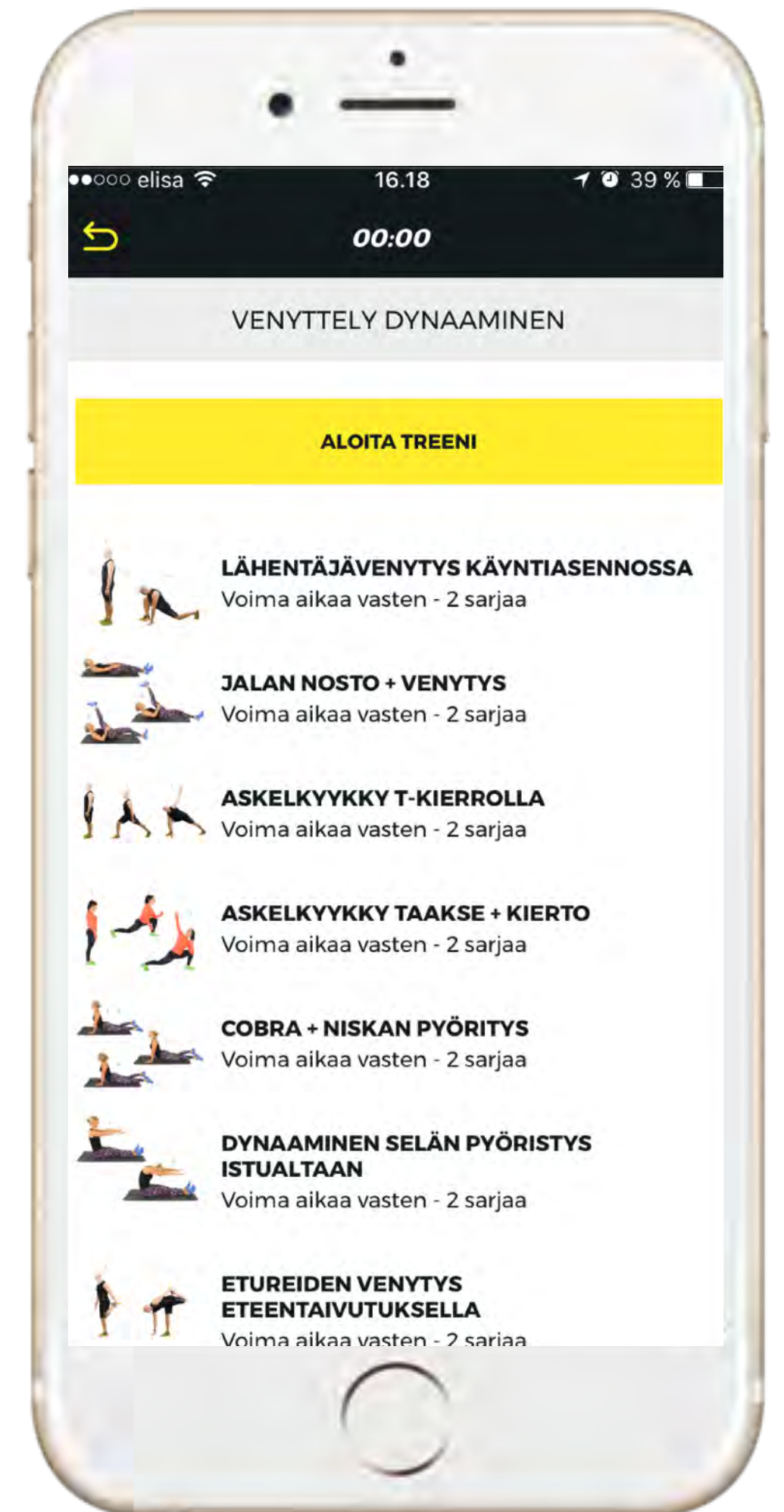
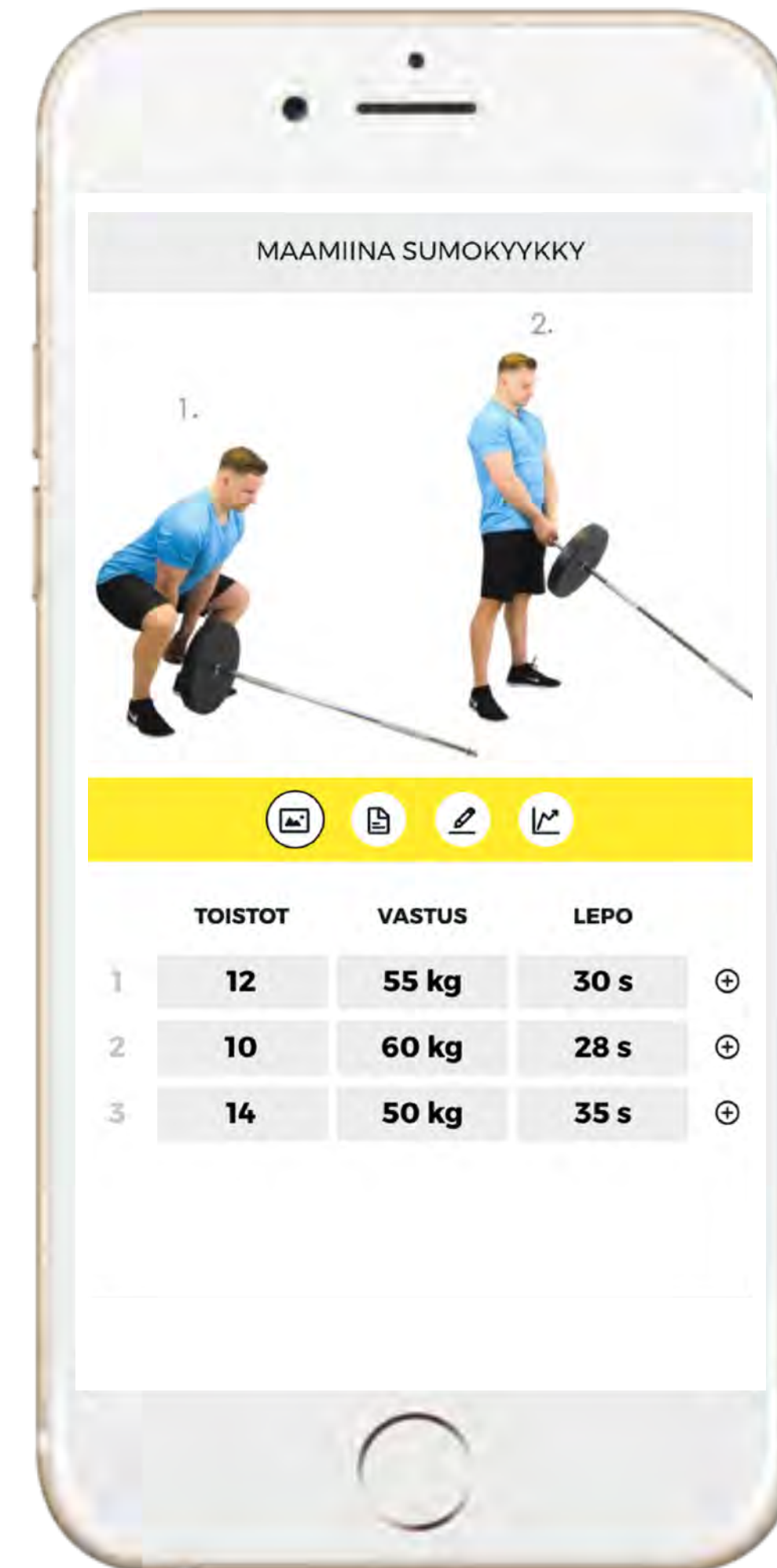


TREENIEN SUORITUS APPLIKAATIOSTA

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.

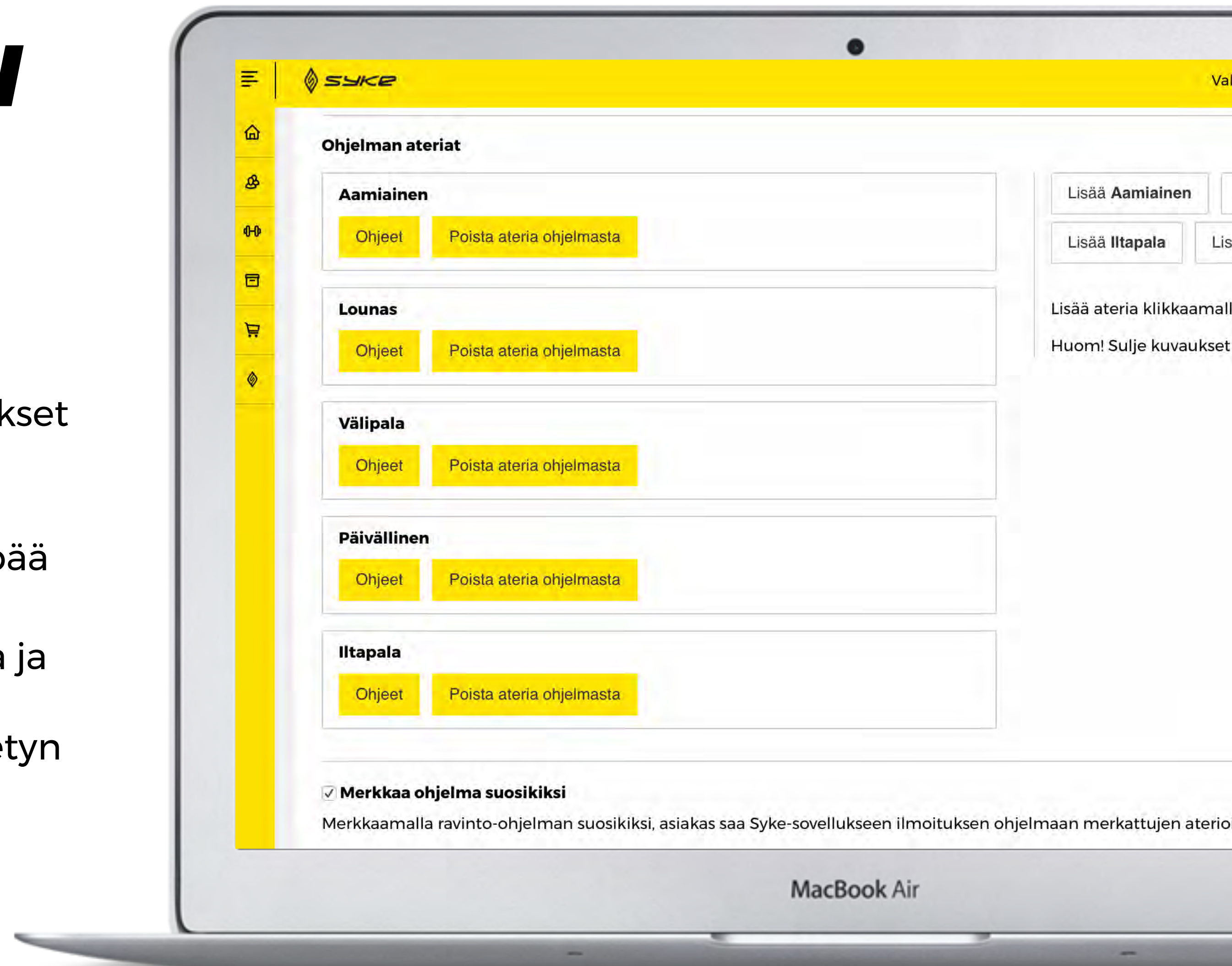


RAVINTO-OHJELMIEN LAADINTA

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.



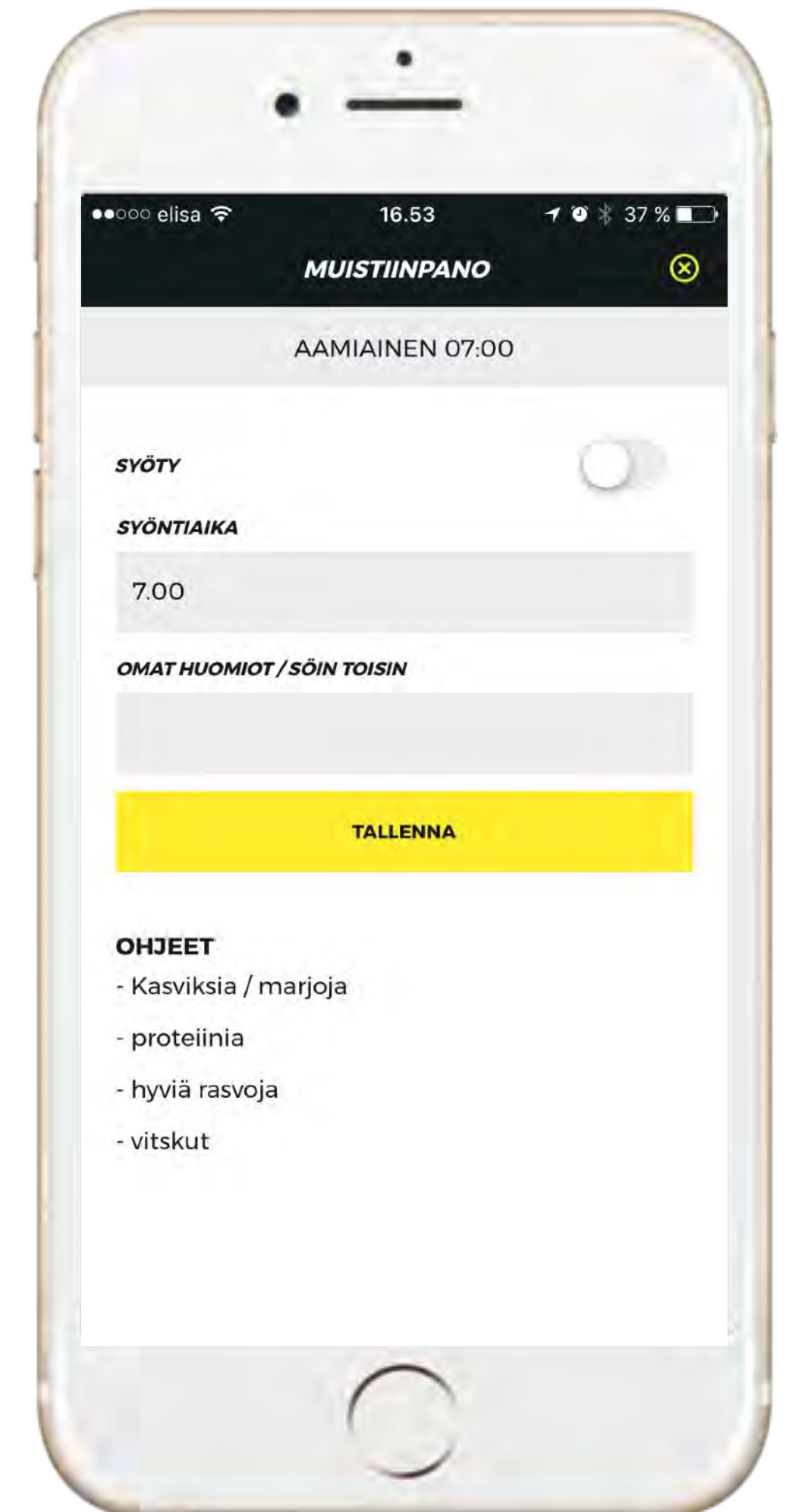
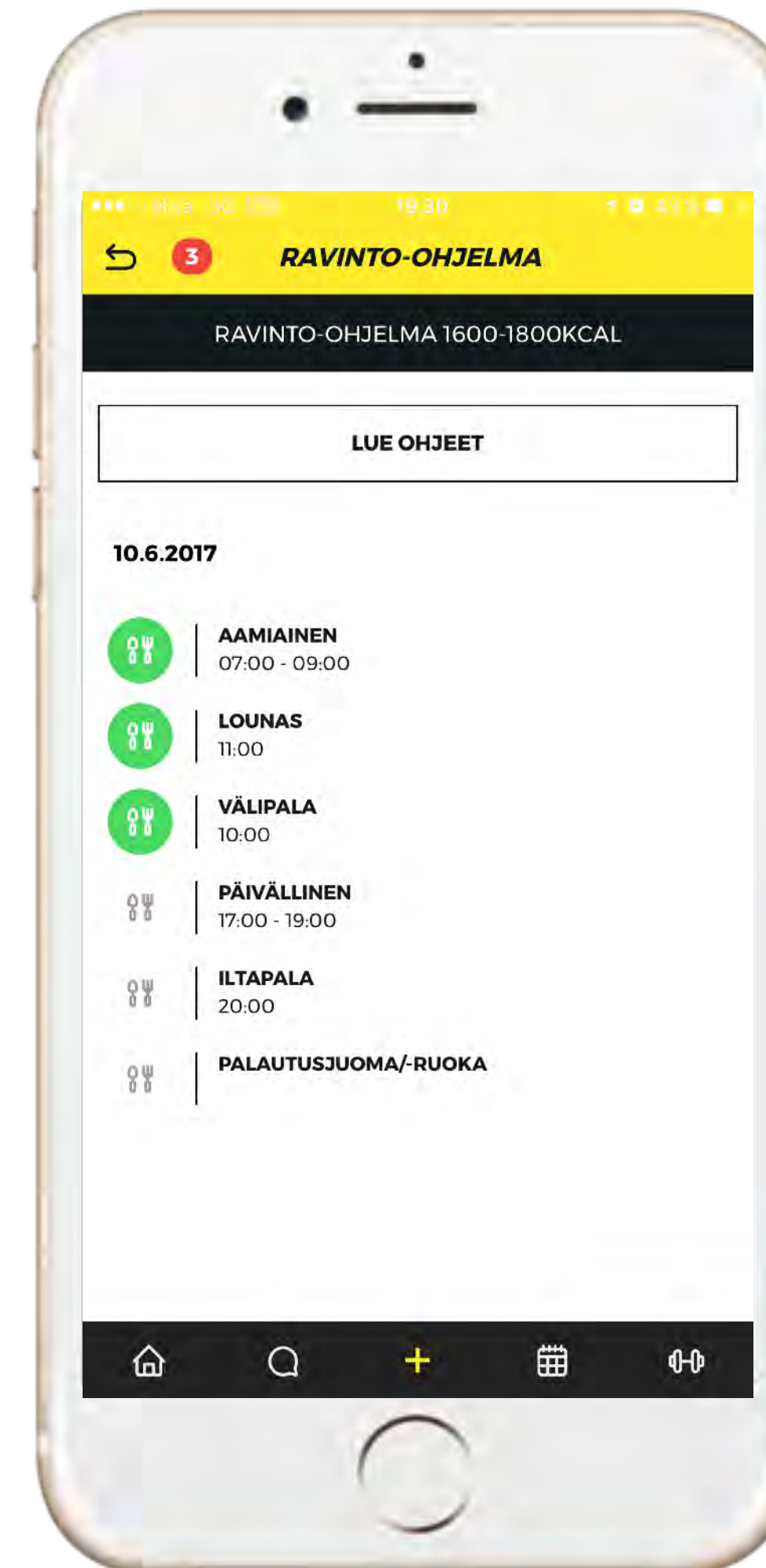
RAVINTO-OHJELMIEN SUORITUS

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.

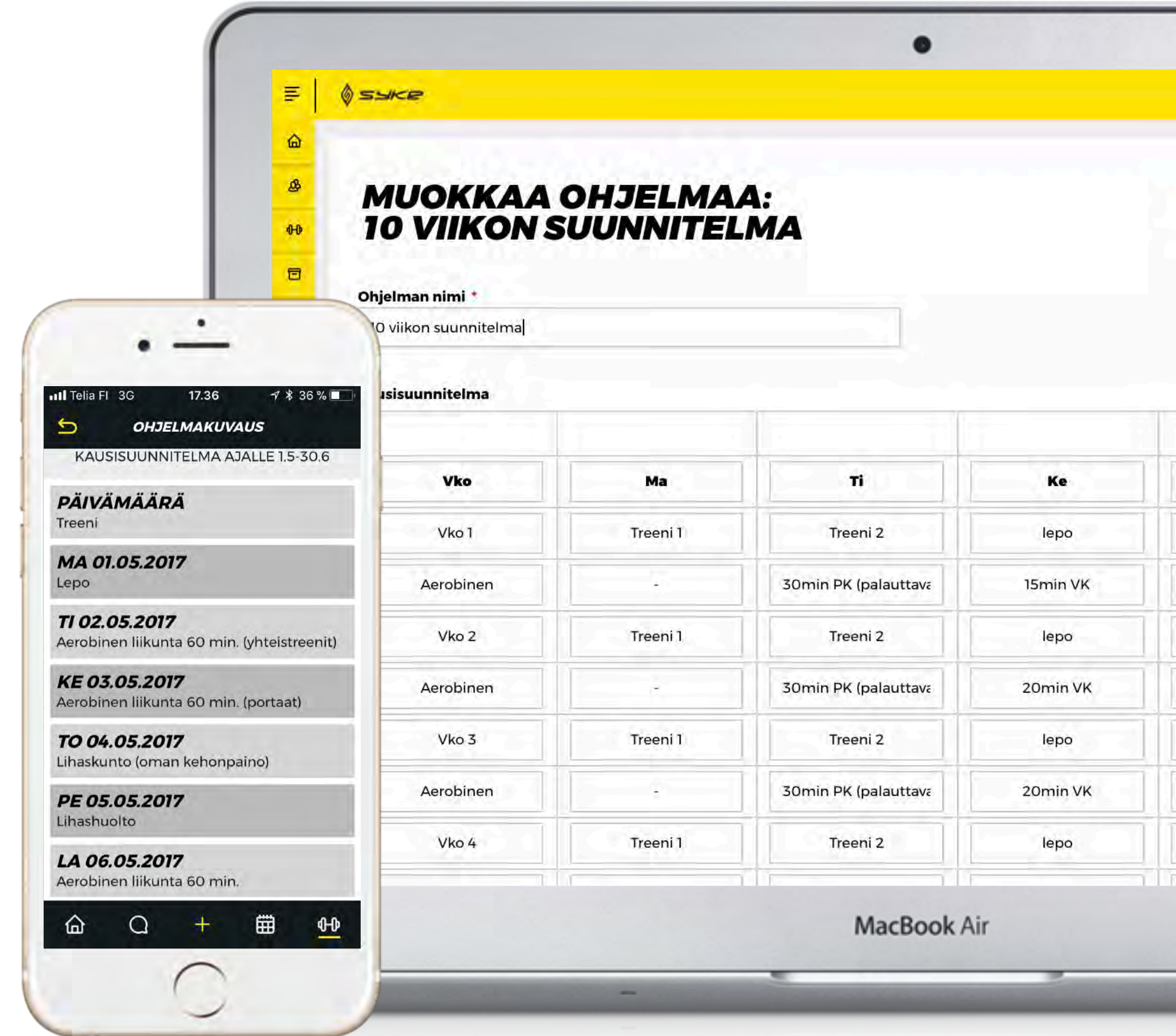
Tämä mahdollistaa mm. reseptien toimituksen, yleisten ohjeiden kirjoittamisen, jne. Työkalua voi käyttää mihin tahansa opastamiseen missä asiakkaalle pitää saada toimitettua tekstimuotoisia ohjeita.



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.

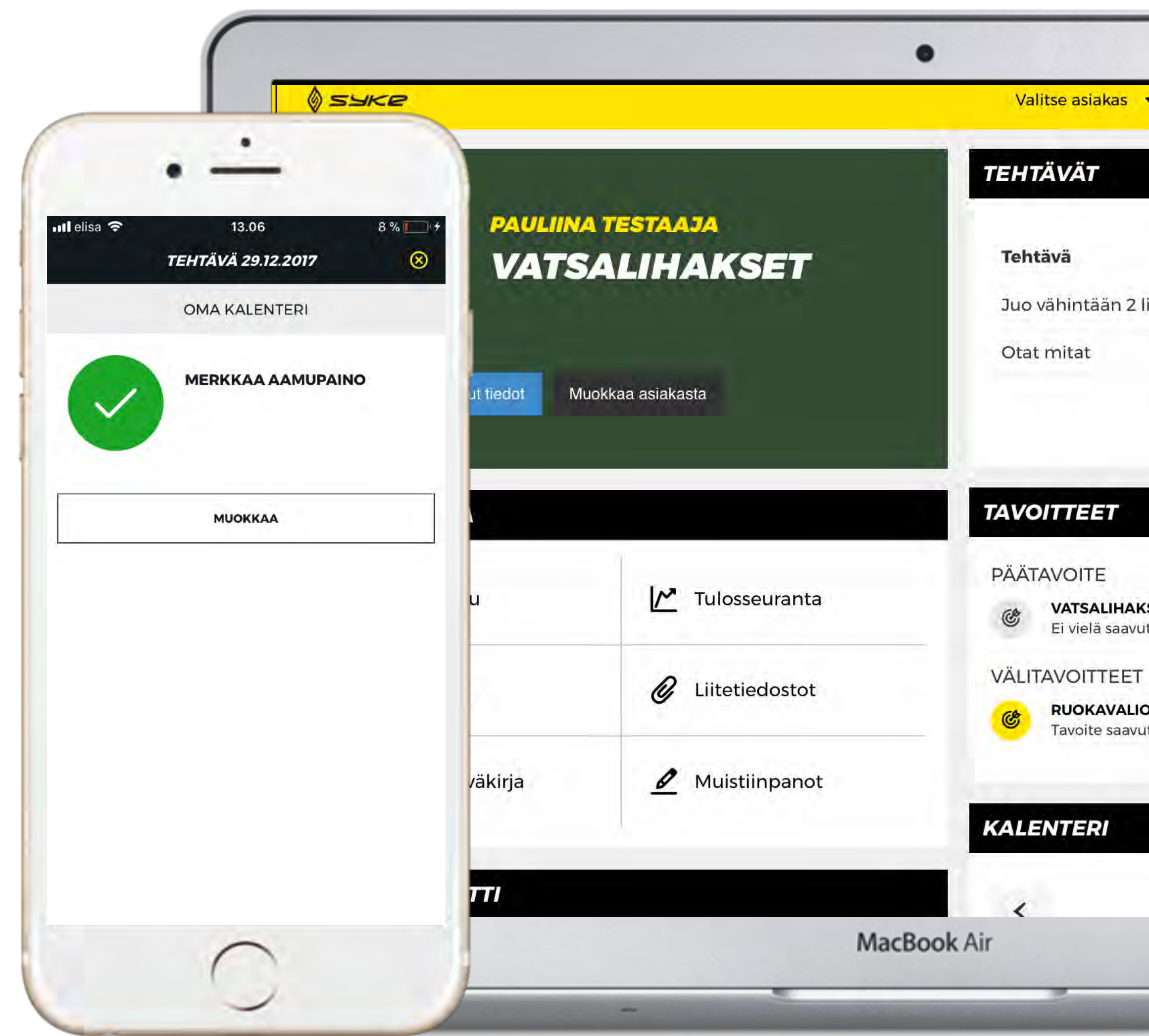


TAVAT JA TEHTÄVÄT

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.

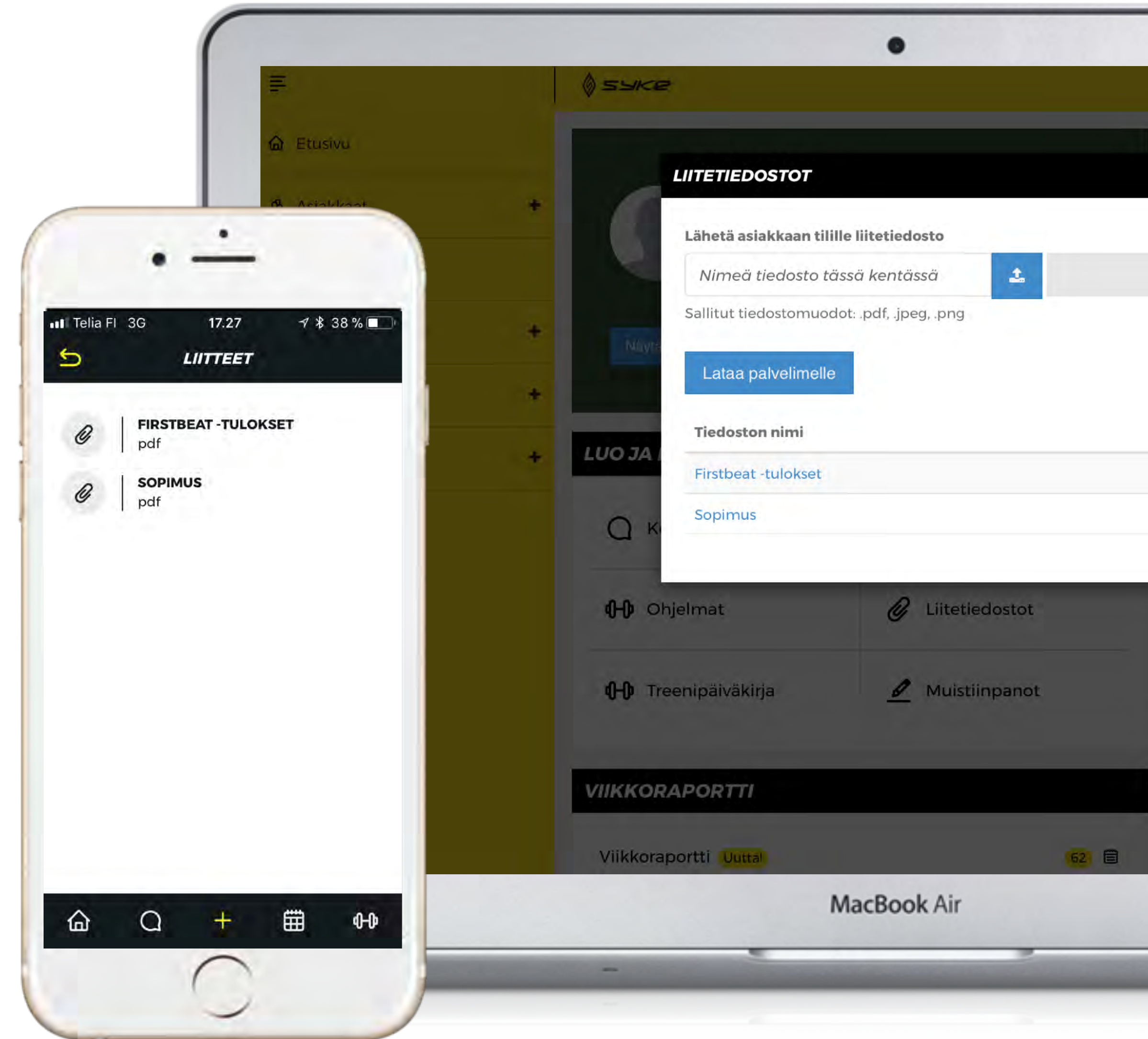


LIITETIEDOSTOT

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.



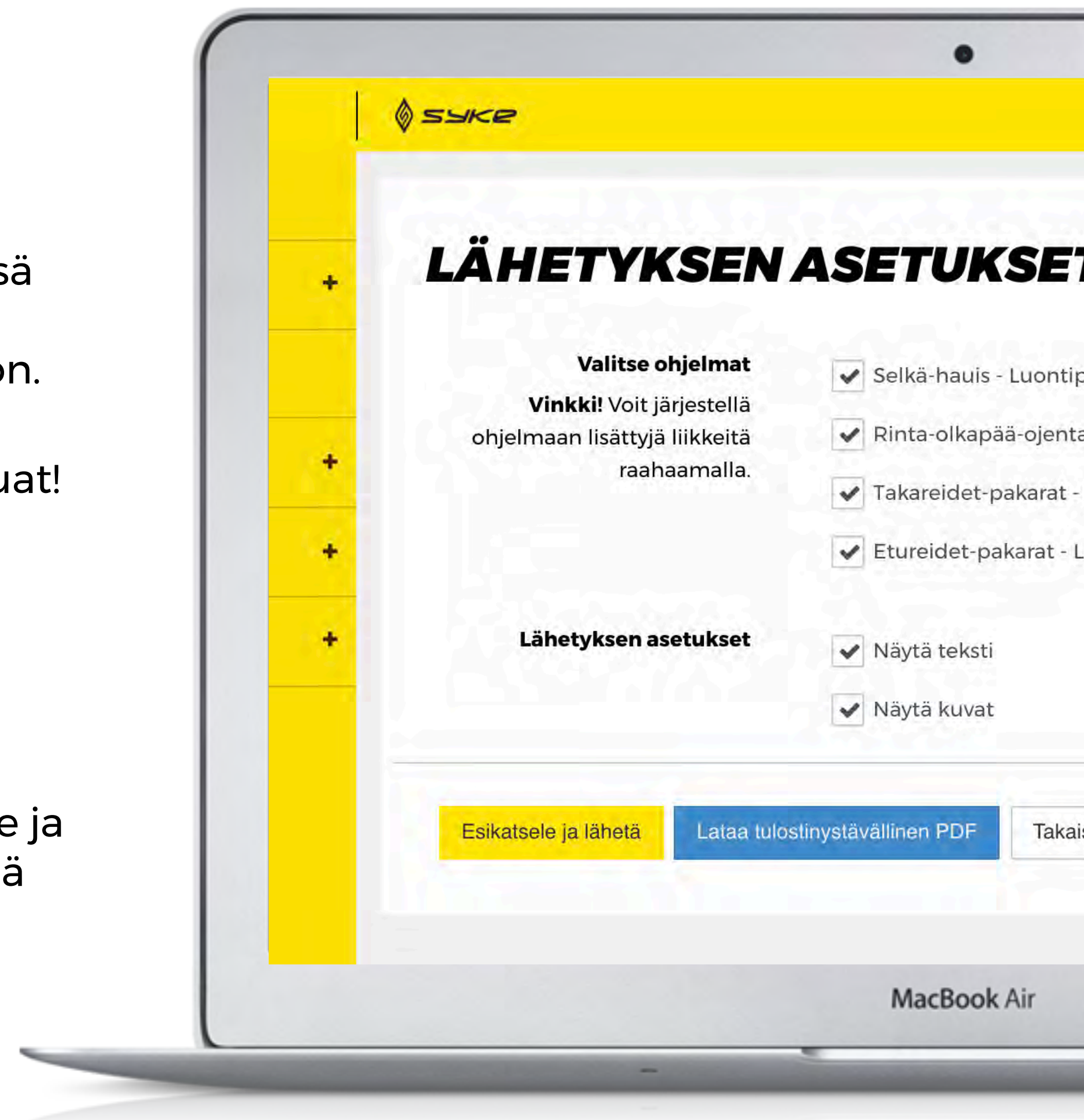
LAAJAT LÄHETYS- JA JAKOTOIMINNOT

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.

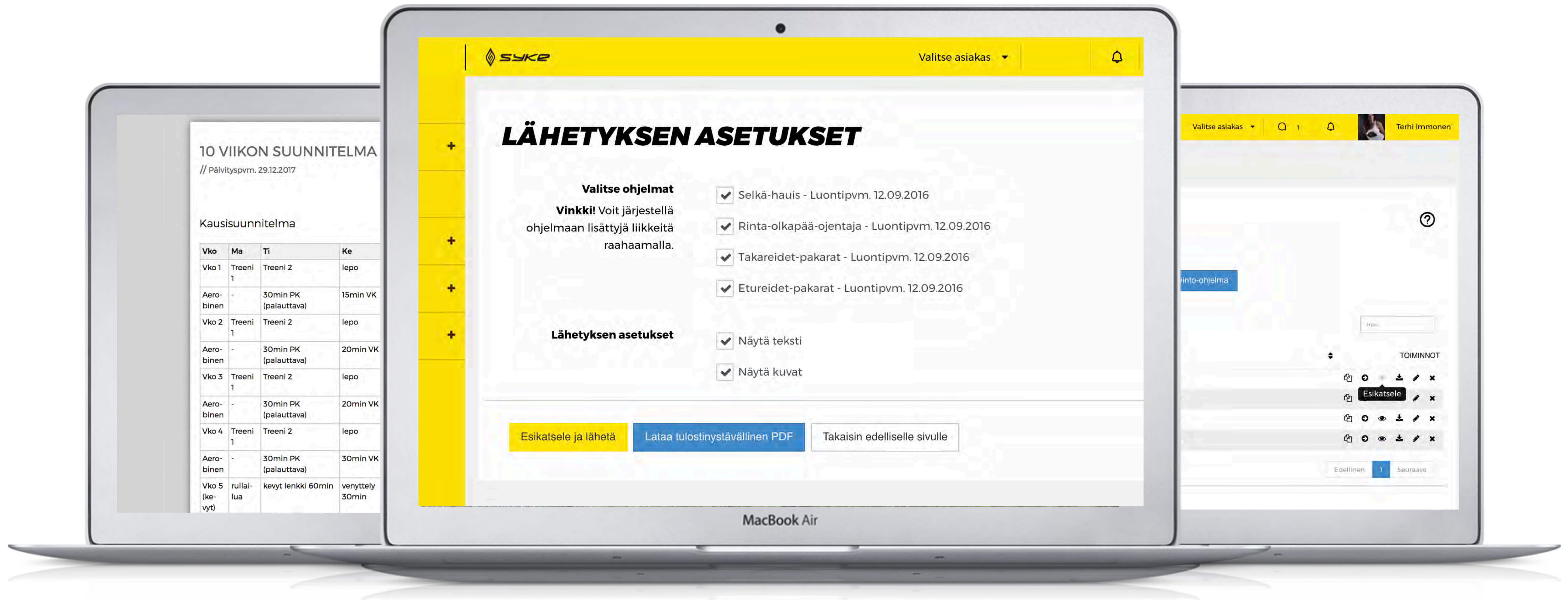
Sykkeen avulla voit toimittaa materiaaleja asiakkaalle miten itse haluat!

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	olkapää-tvatsat-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

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo



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

Ylätaljaveto eteen kapea Ohjeet / video

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo



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

Alataljaveto kapea Ohjeet / video

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea, 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

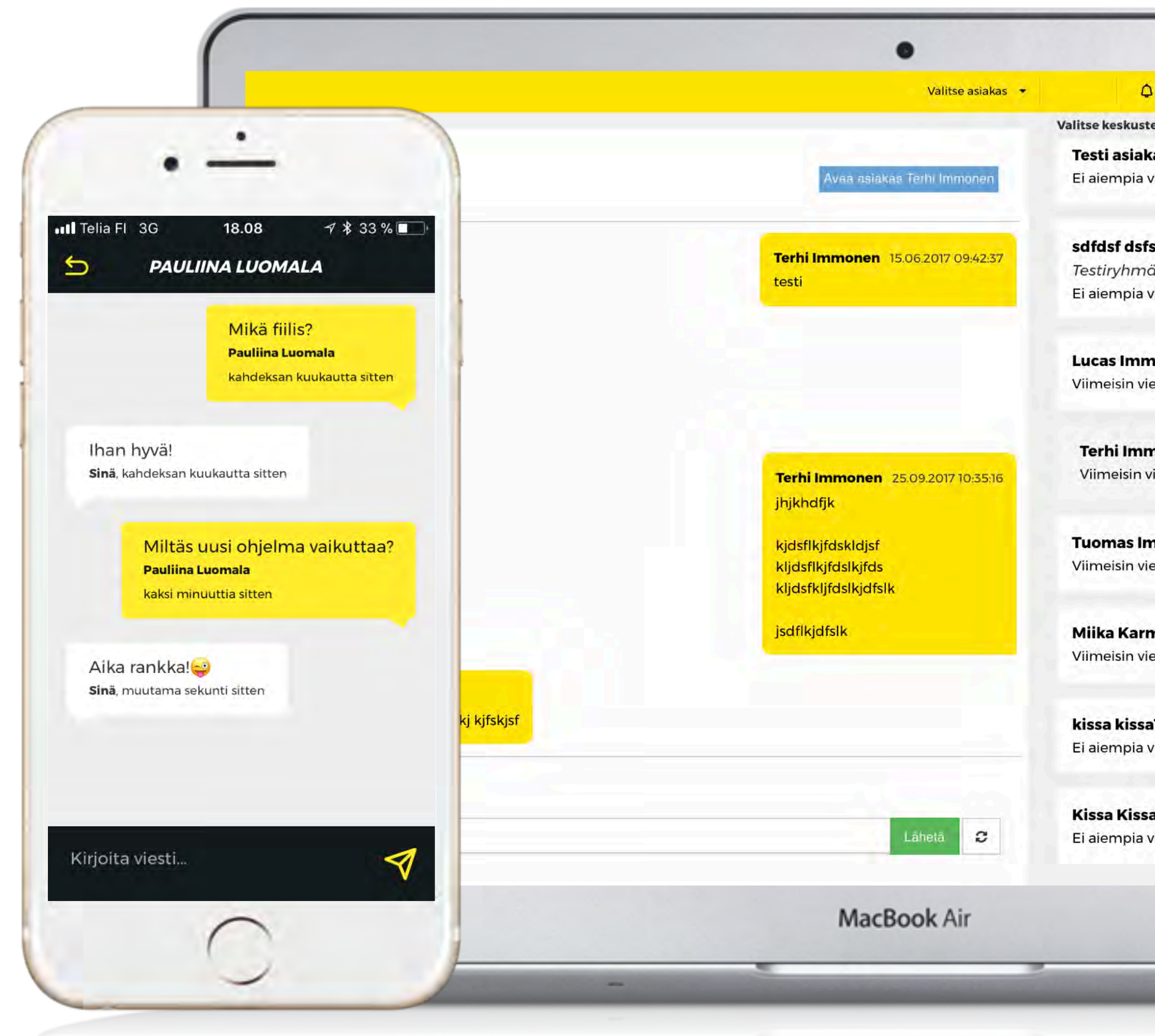


OMA CHAT ASIAKKAILLE

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

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

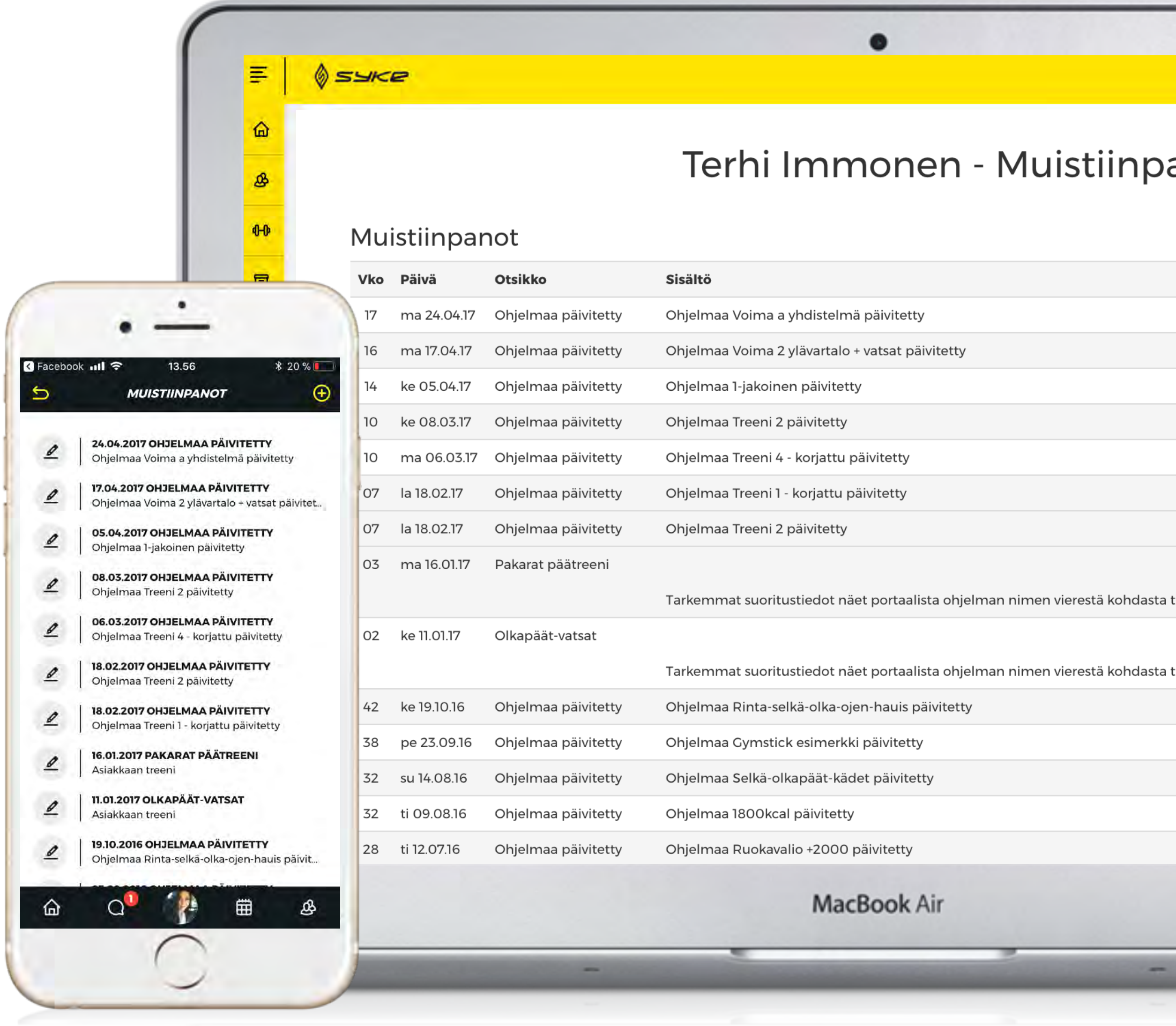
Mikäli viestejä on jäänyt lukematta, niin valmentaja ja asiakas saavat muistutuksen sähköpostiin asiasta.



VALMENTAJAN MUISTIINPANOT

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

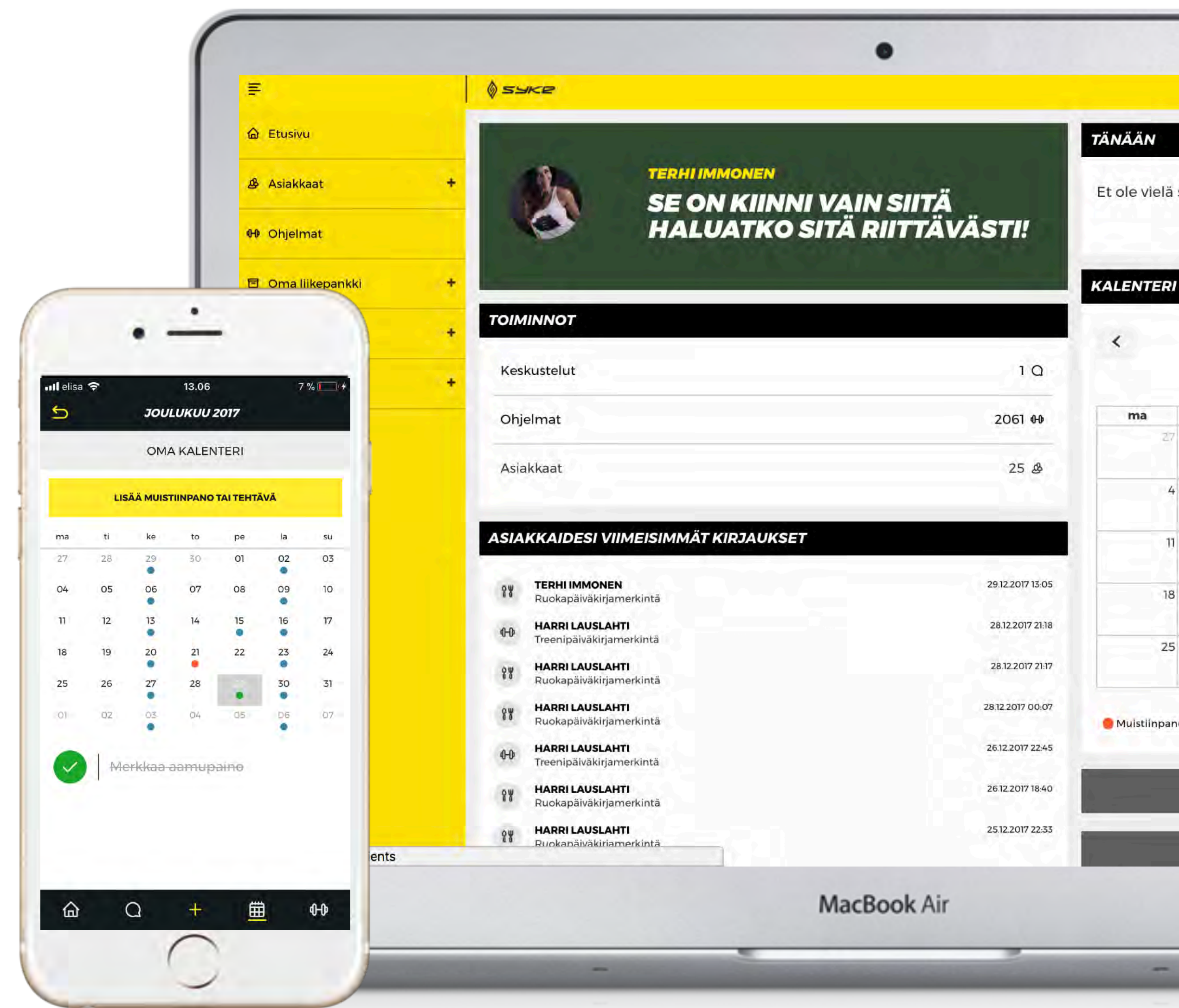
Muistiinpanoihin tallentuu myös **automaattisesti** tieto kun ohjelma toimitetaan asiakkaalle tai asiakkaan ohjelmaa muokataan.



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.

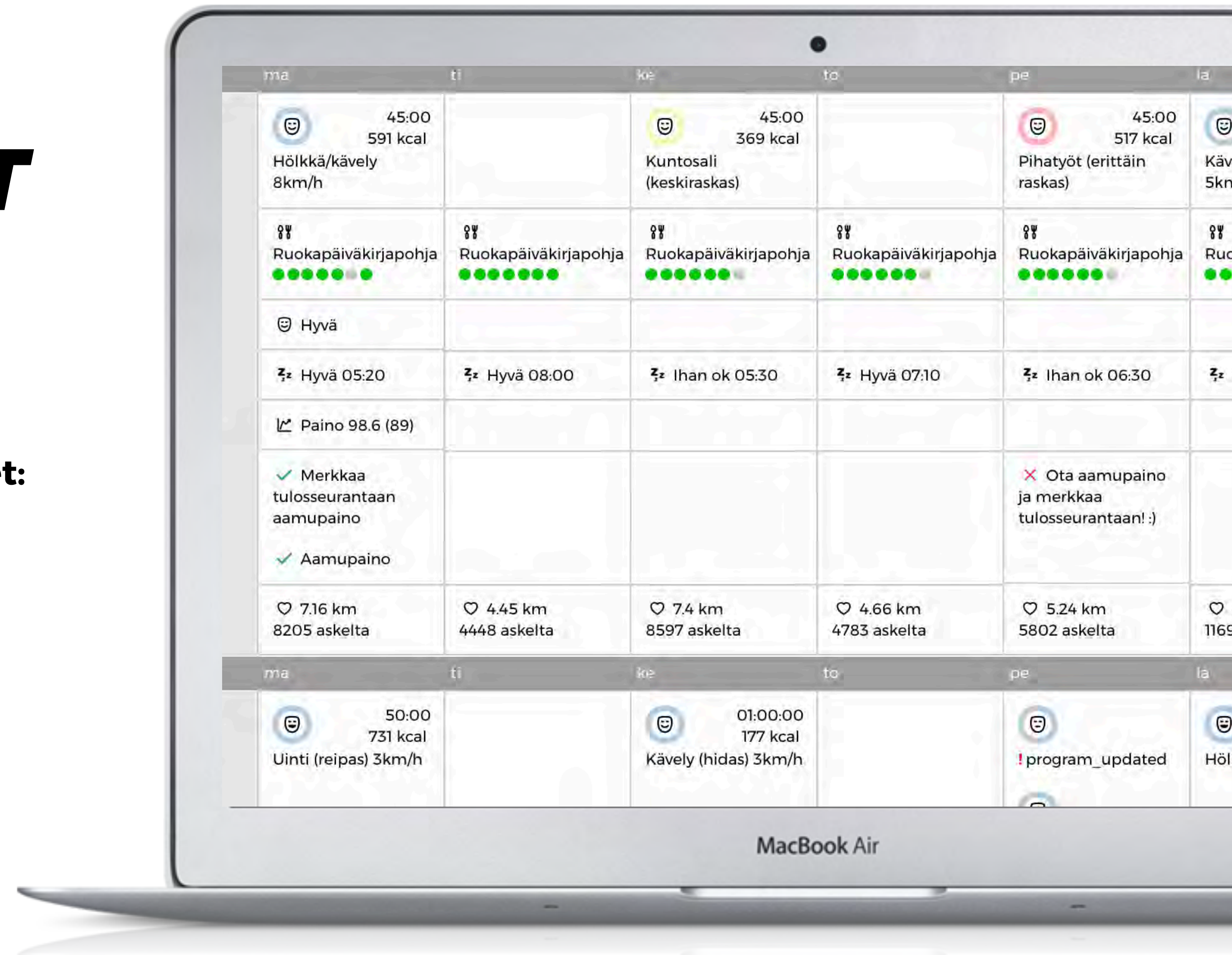


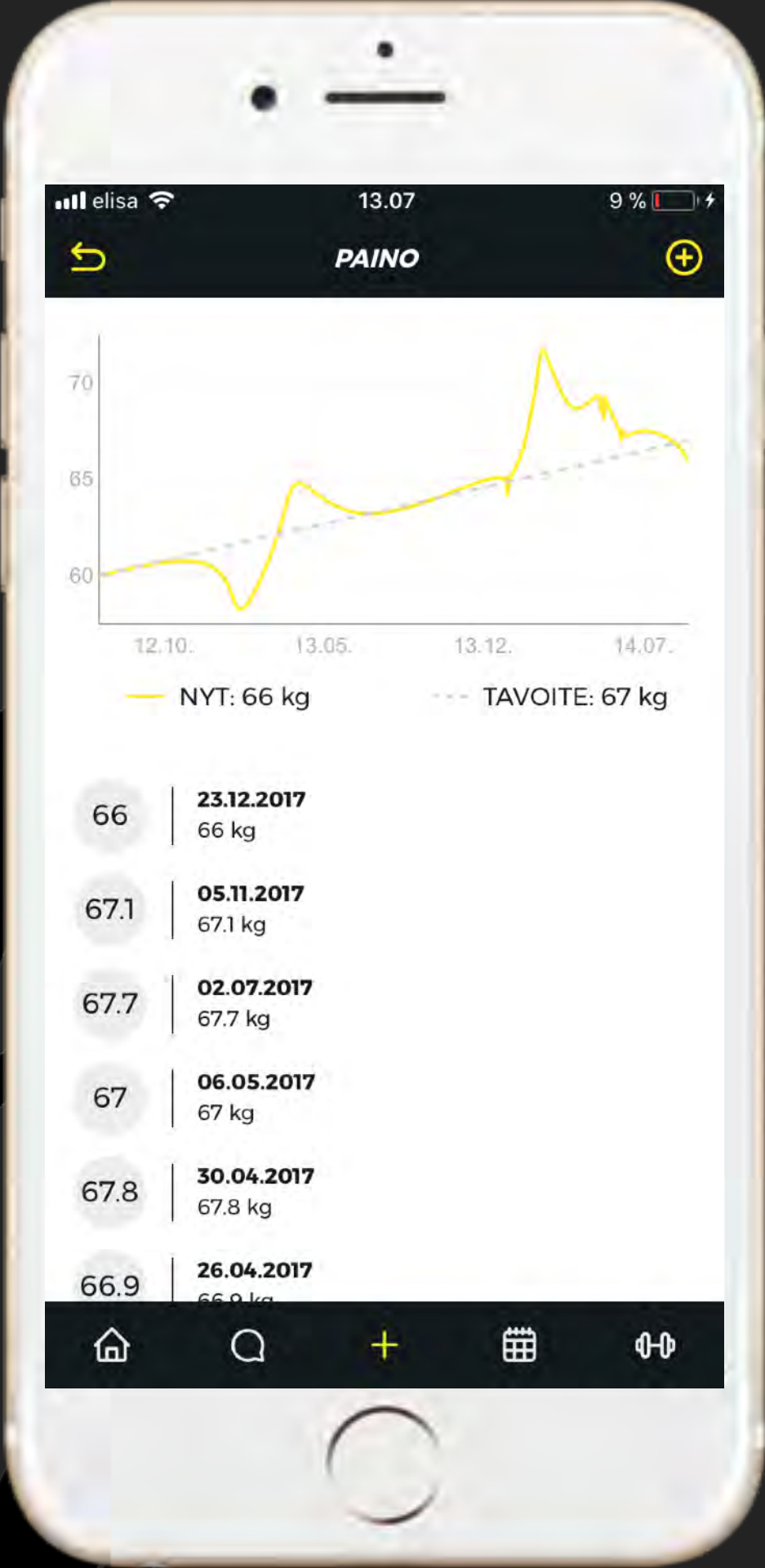
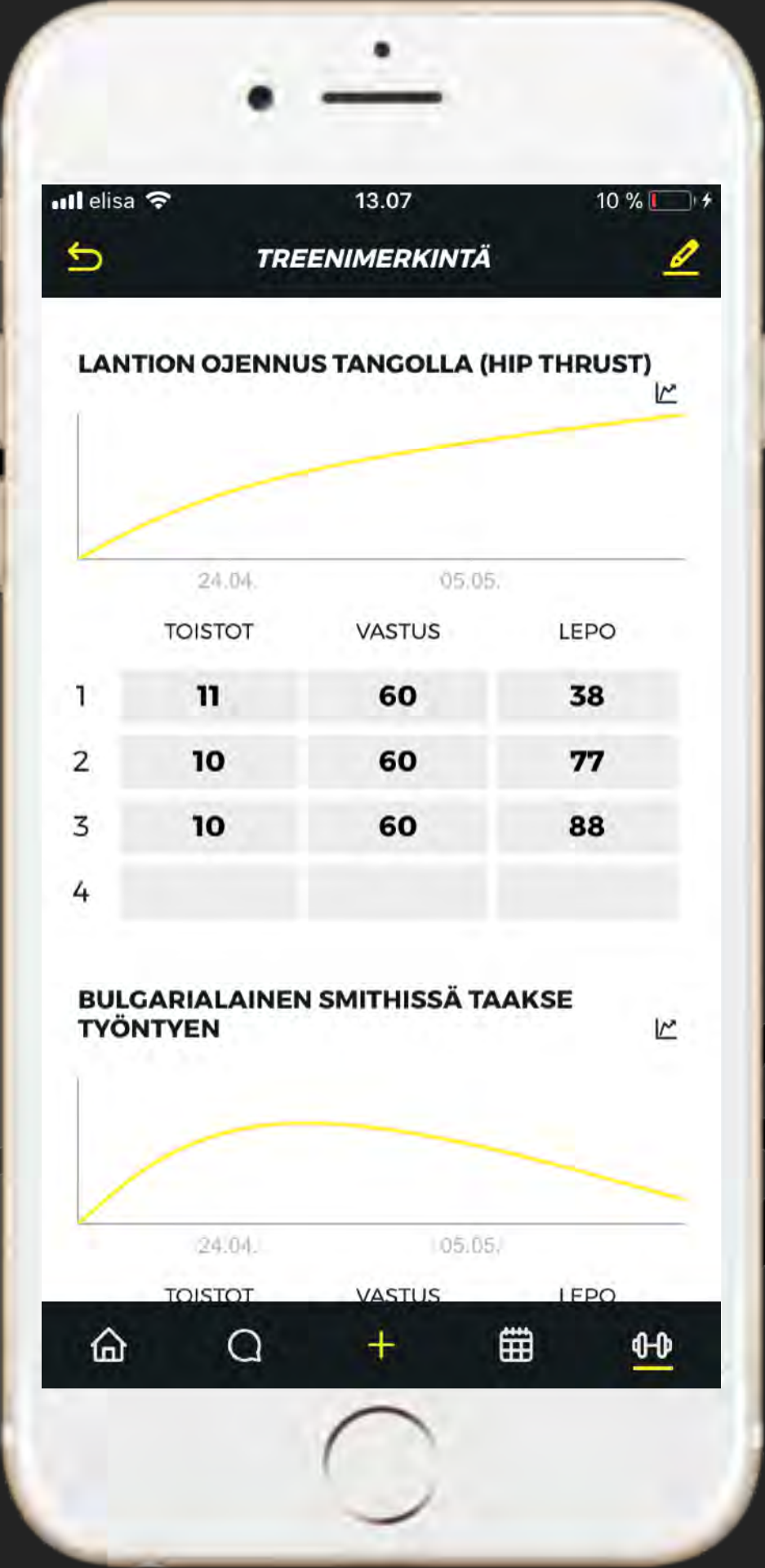
MONIPUOLISET SEURANTATYÖKALUT

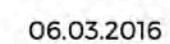
SYKE kattaa monipuoliset seurantatyökalut, jotta valmentajan on helppo pysyä kärryillä asiakkaan kehittämisestä, sekä tekemisistä.

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







	Iltpala 20:00	Välipala 14:00
roileipiä + teja +	✗	✓

	Iltpala 20:00	Välipala 14:00
	✗	✗

	Iltpala 20:00	Välipala 14:00
	✓	✓

	Iltpala 20:00	Välipala 14:00

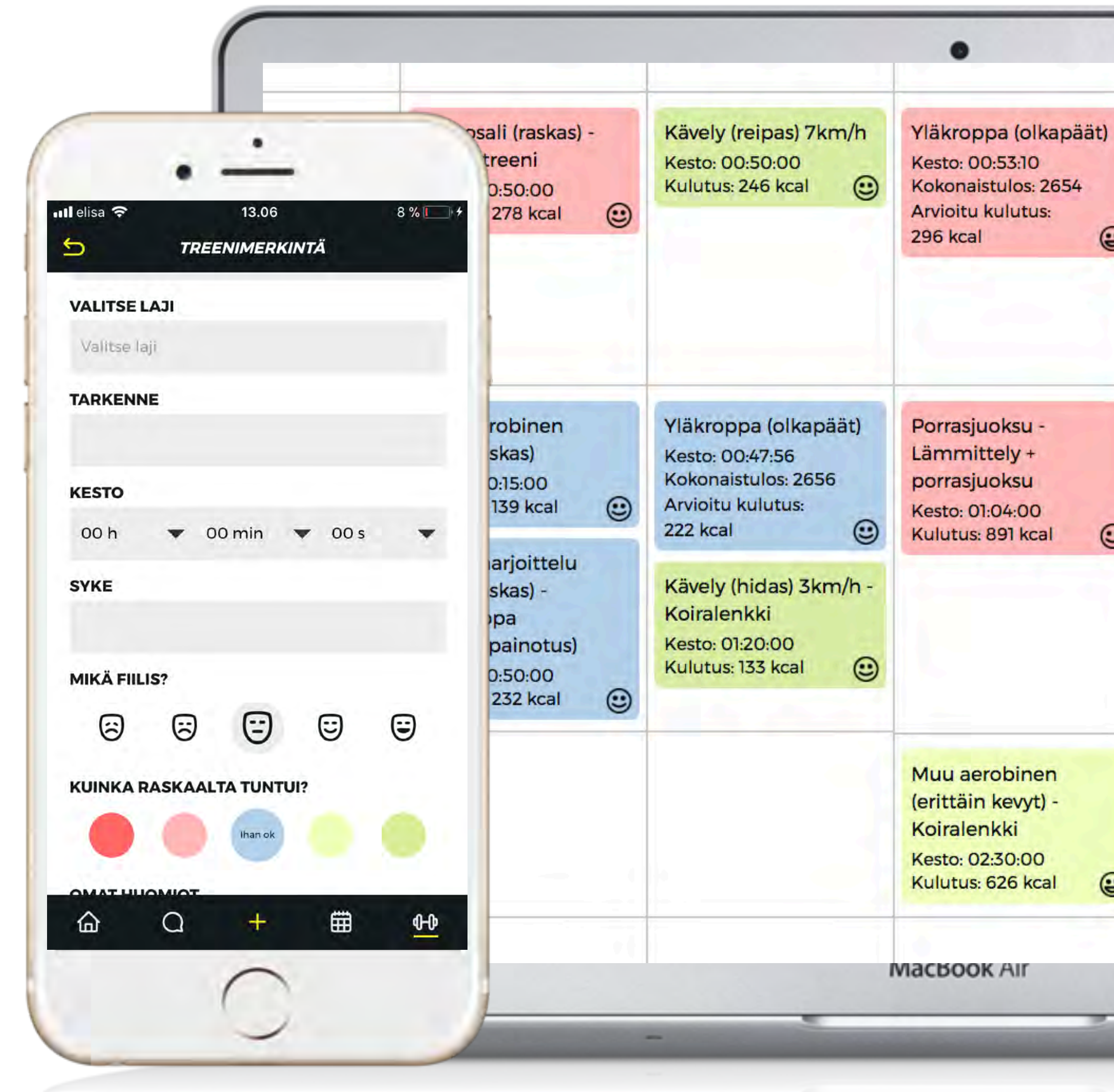
TREENIPÄIVÄKIRJAT

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.

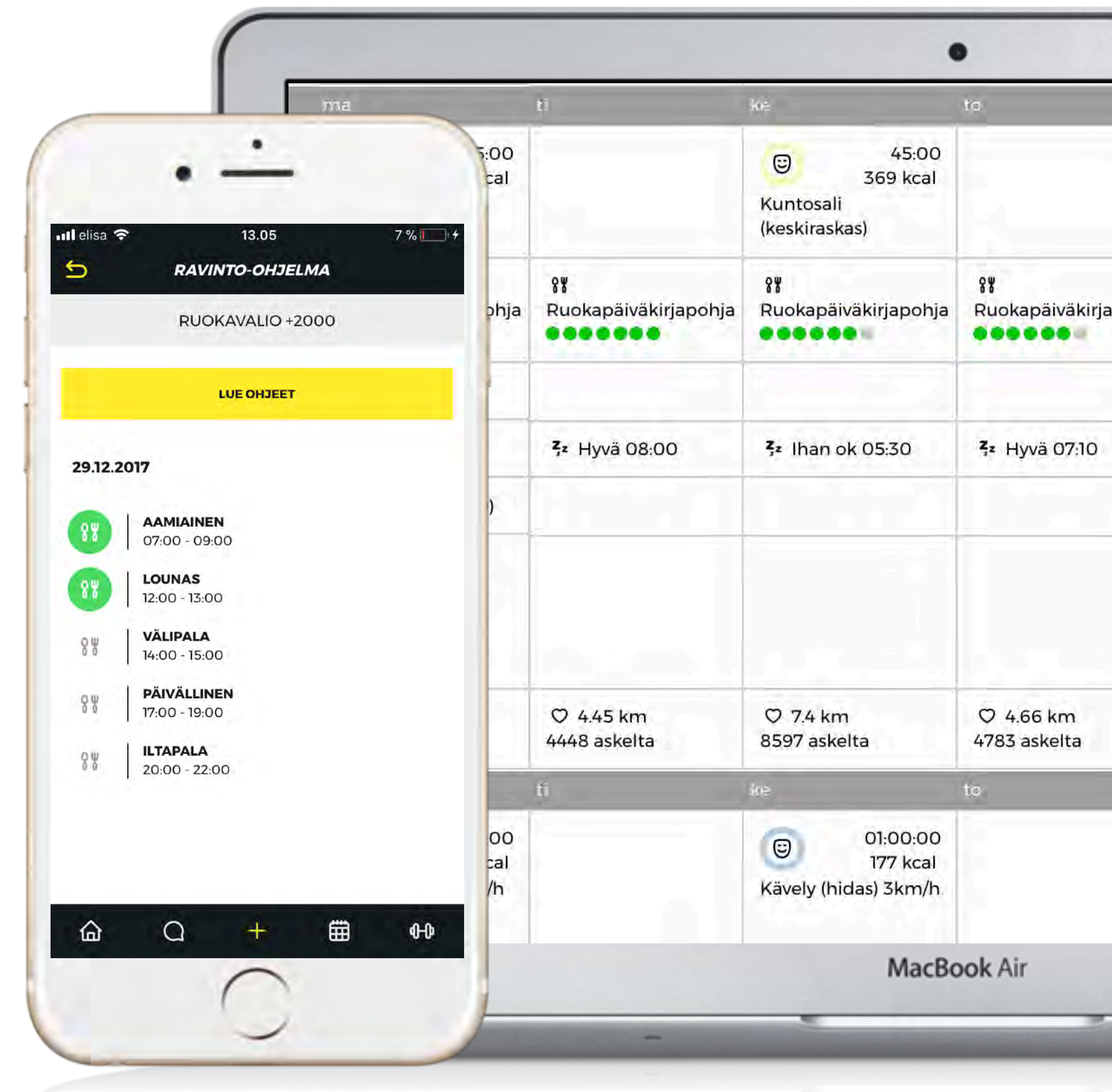


RUOKAPÄIVÄKIRJA

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.

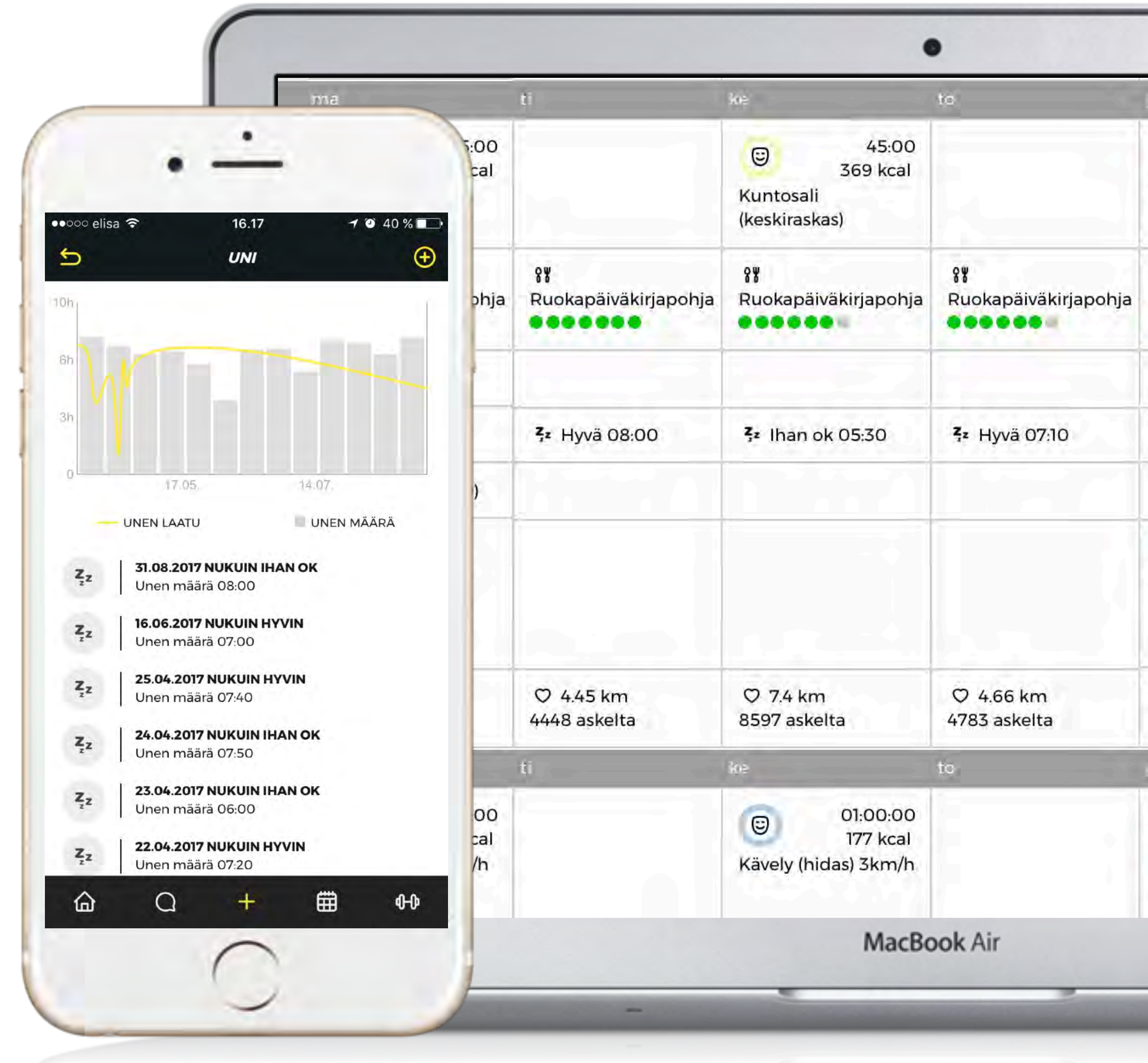


UNEN SEURANTA

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.

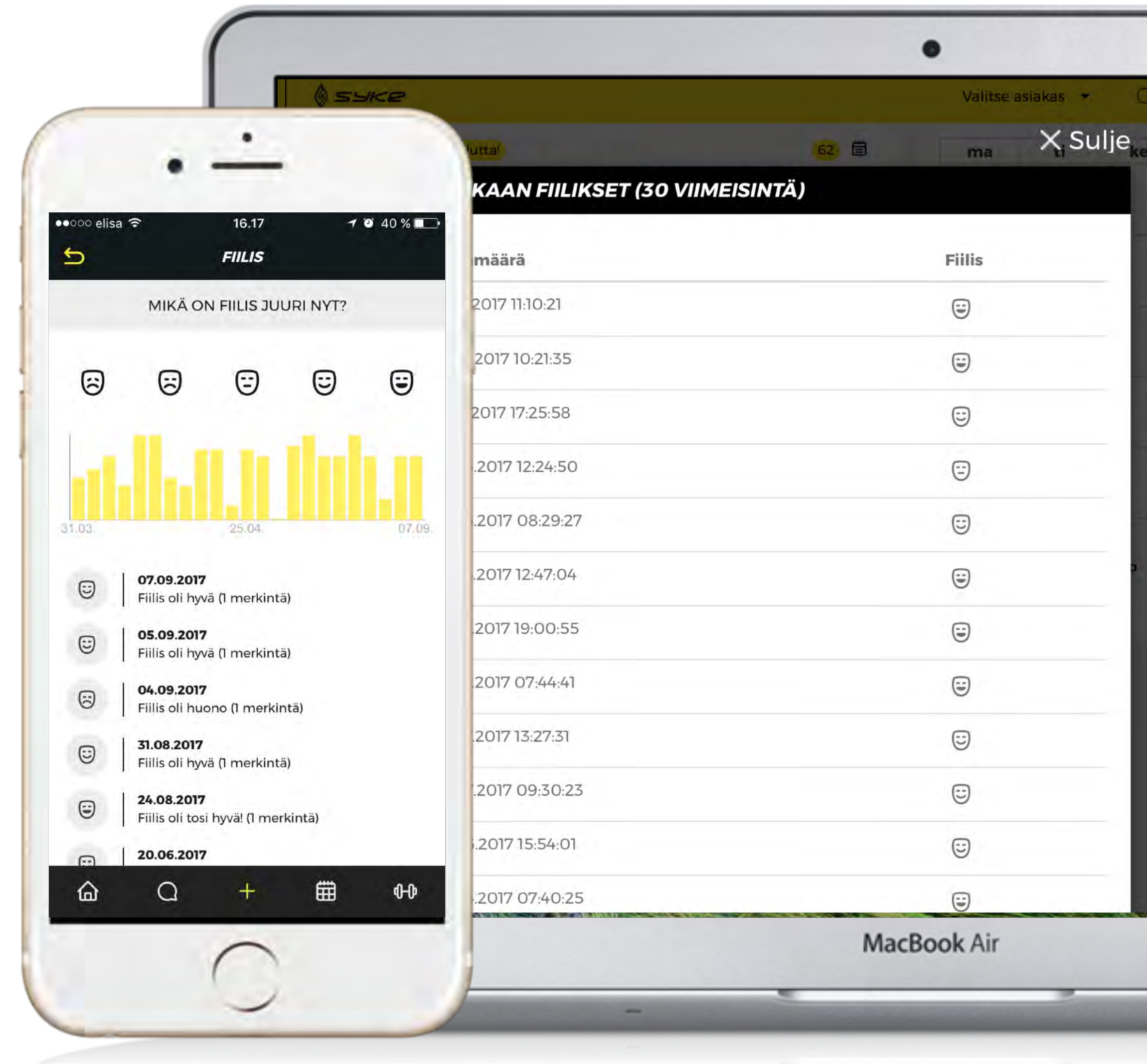


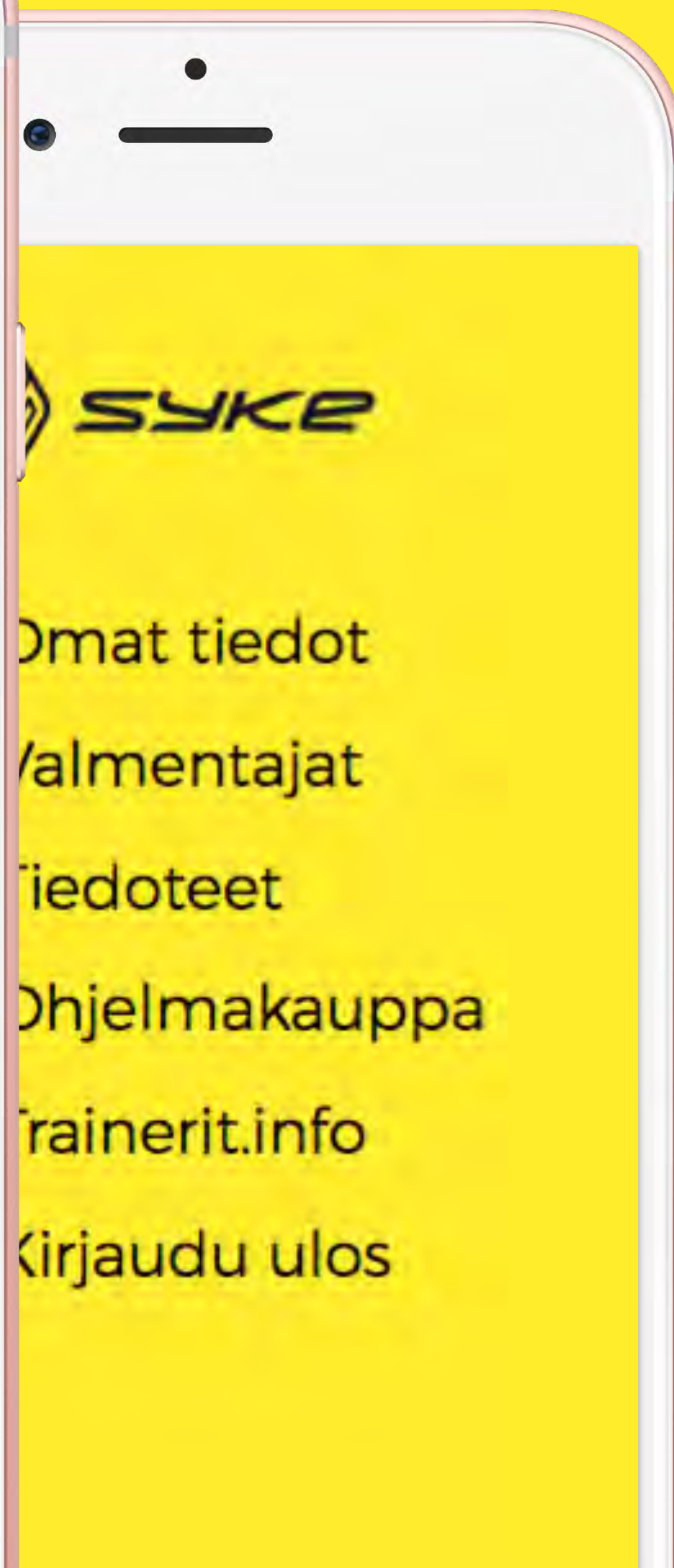
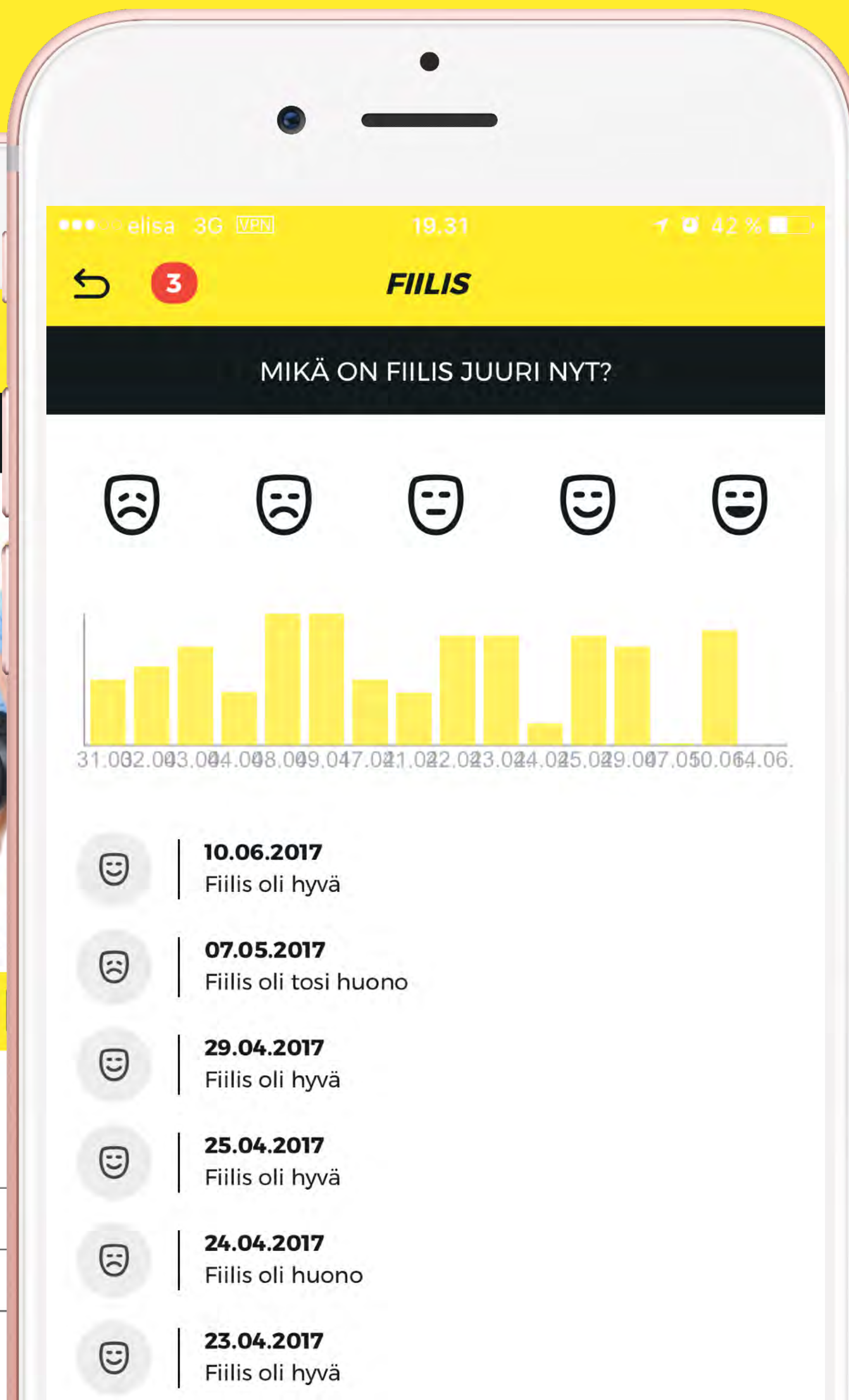
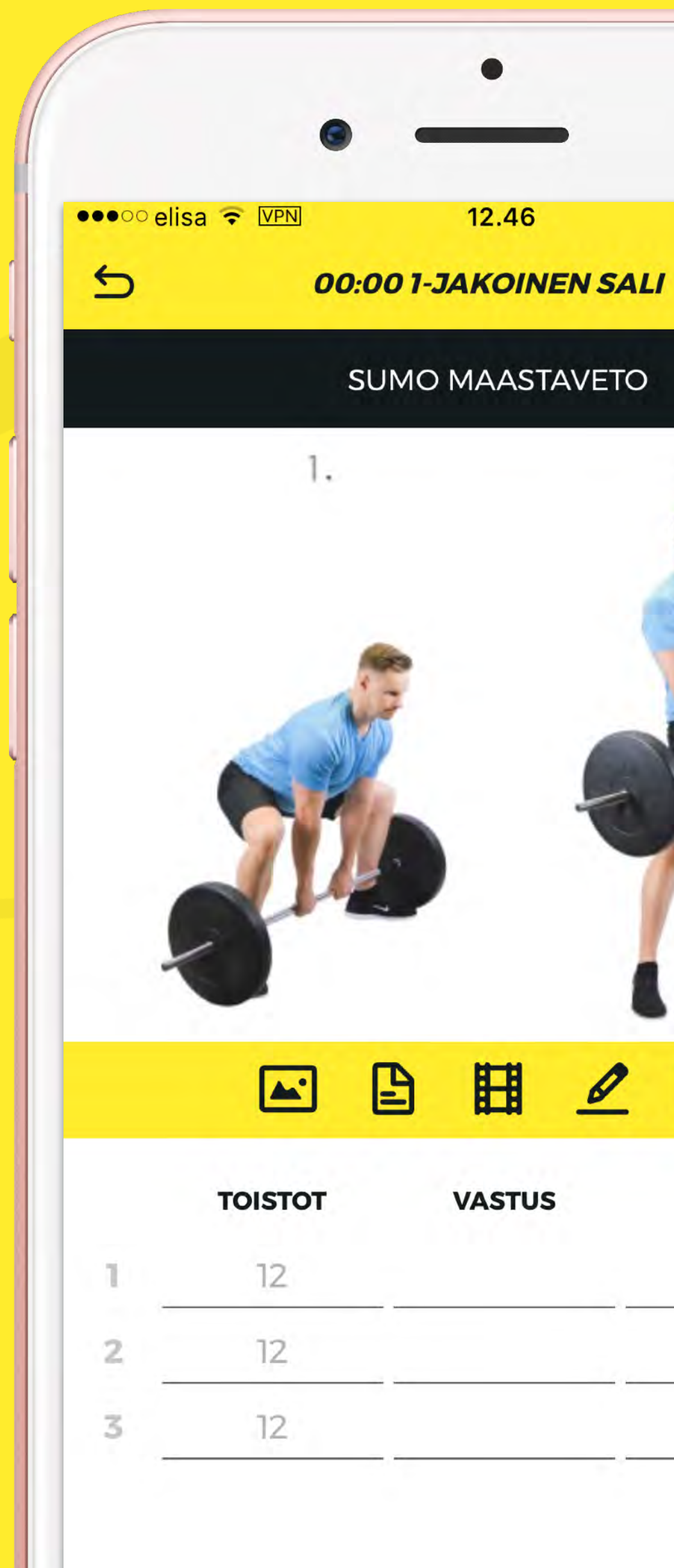
FIILIKSEN SEURANTA

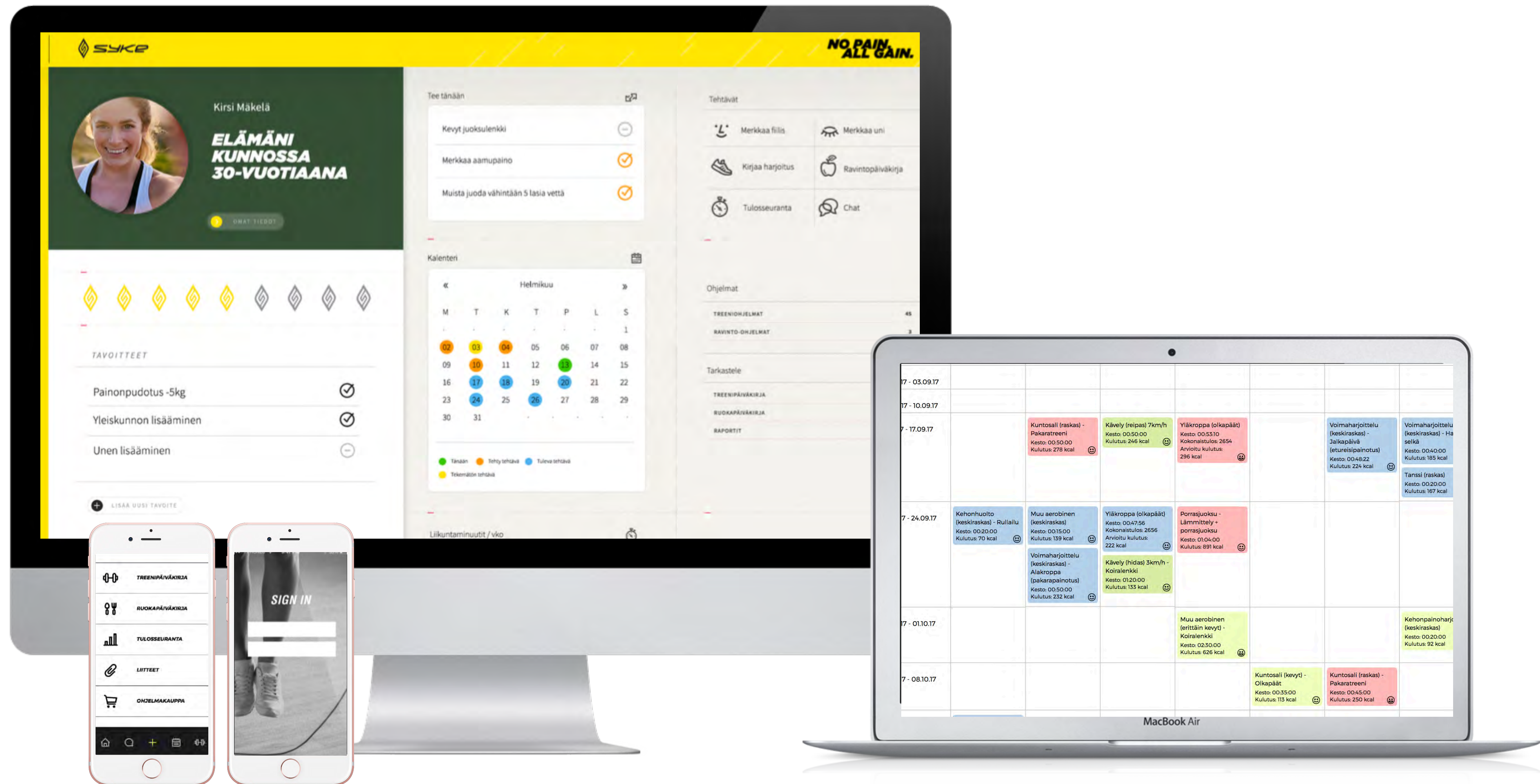
Asiakkaat voivat pitää applikaation ja portaalin kautta myös kirjaa fiiliksestä helppojen hymiöiden avulla.

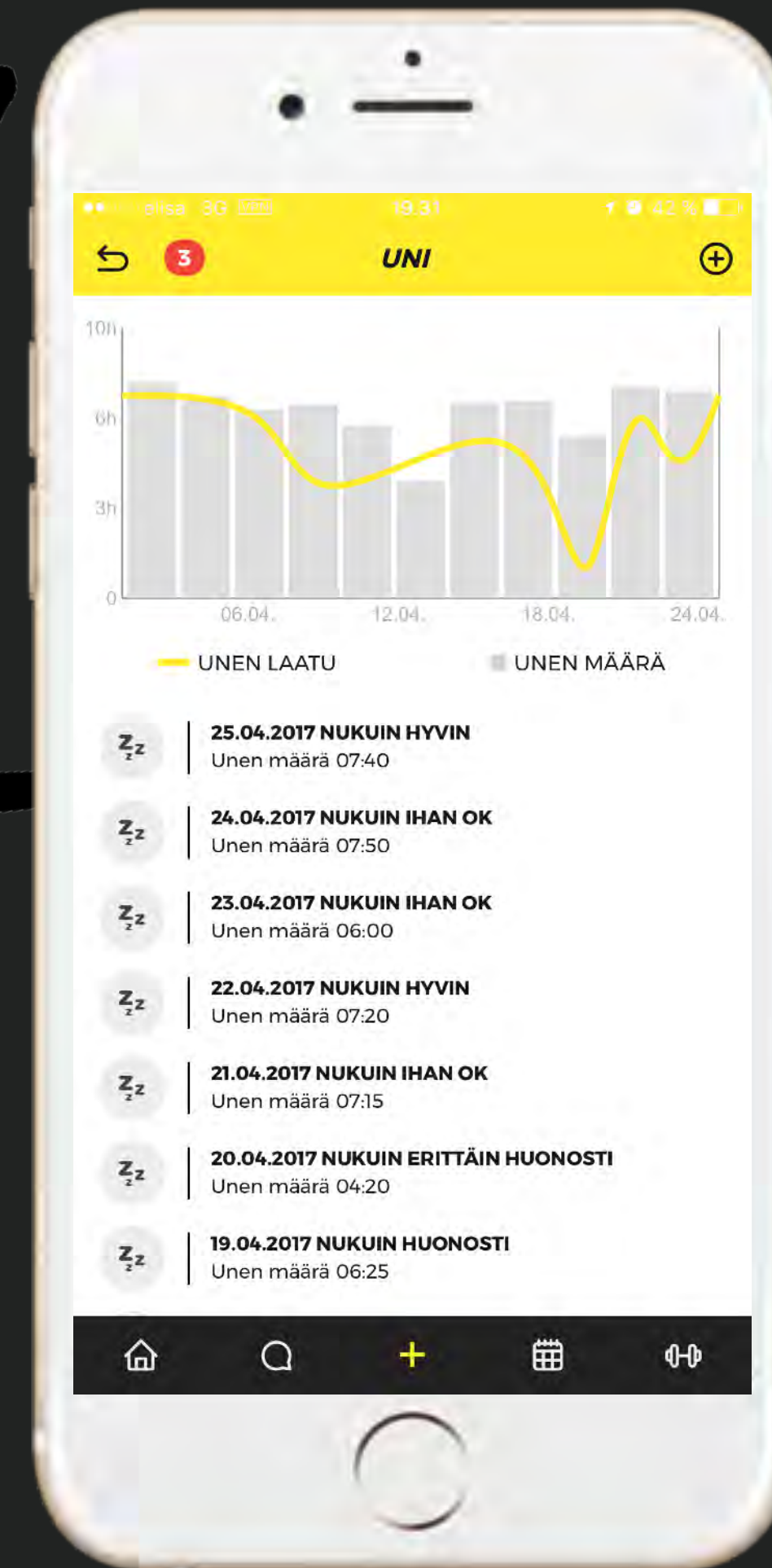
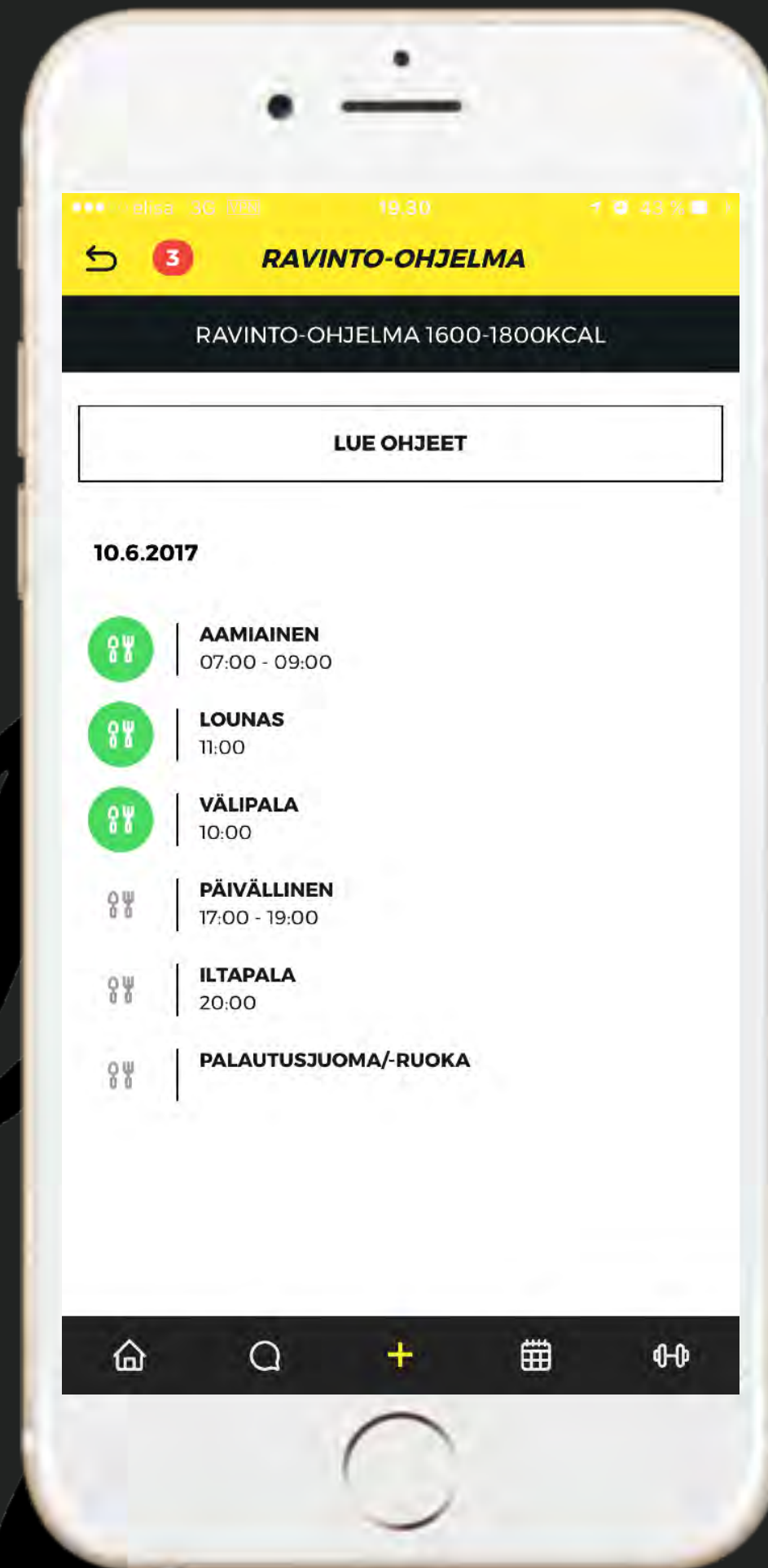
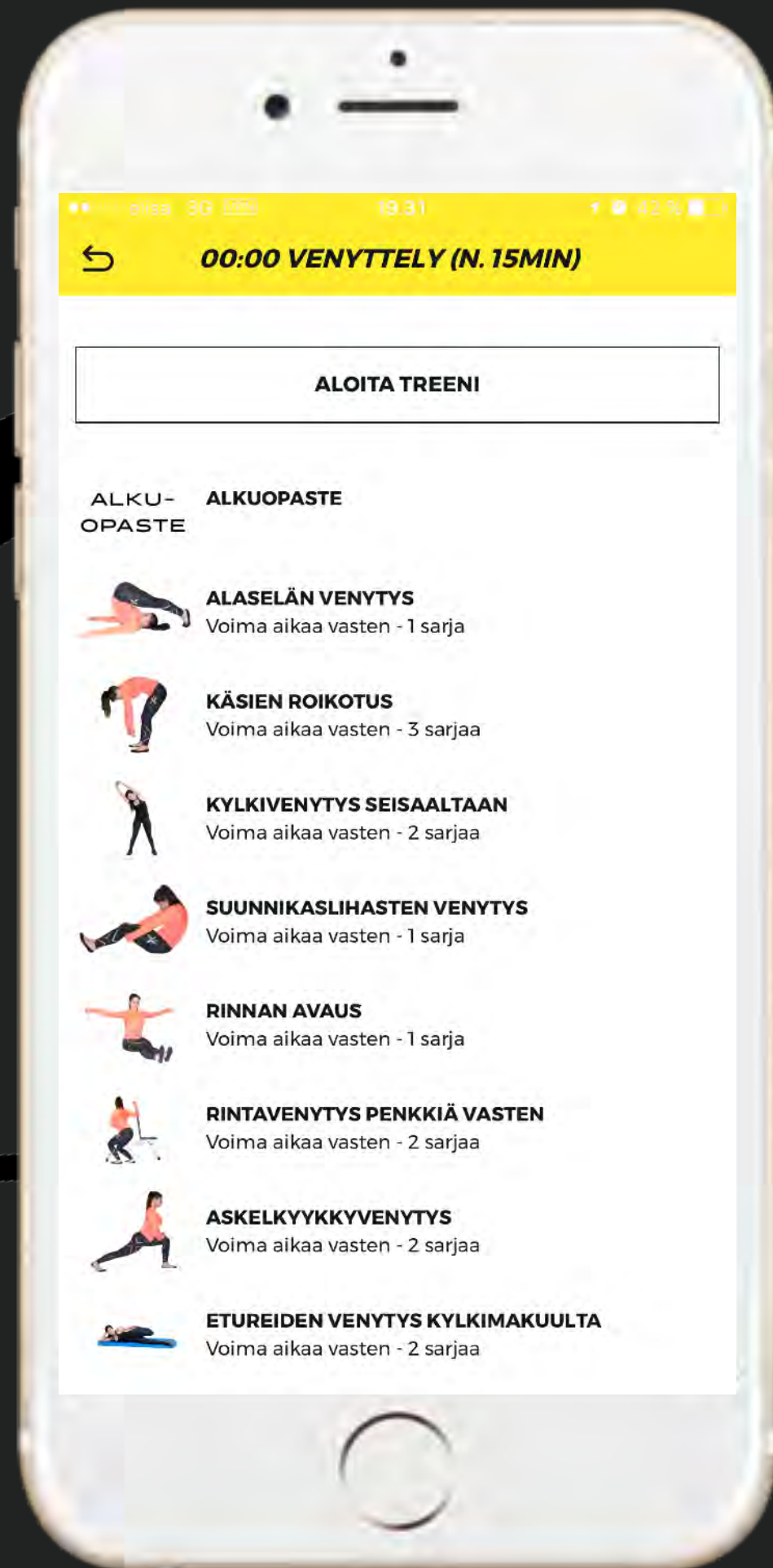
Selkeän graafin avulla asiakkaasi voi seurata omaa fiilistään ja valmentaja taas voi katsella esim. viikoraportista fiiliksen vaikutusta mm. uneen tai harjoituksiin.

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









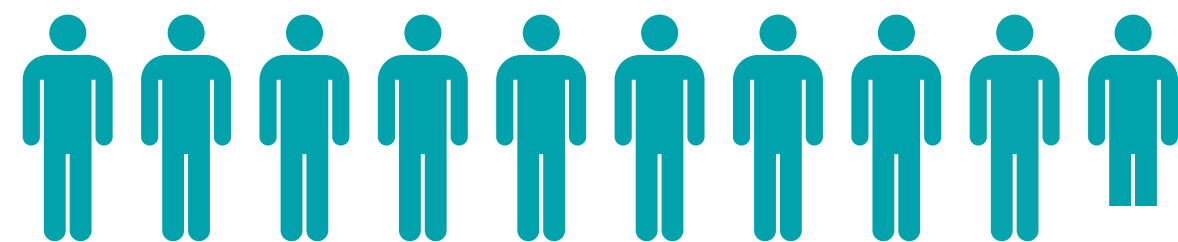


SIMPLIFYING THE JOURNEY TO WELLNESS

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

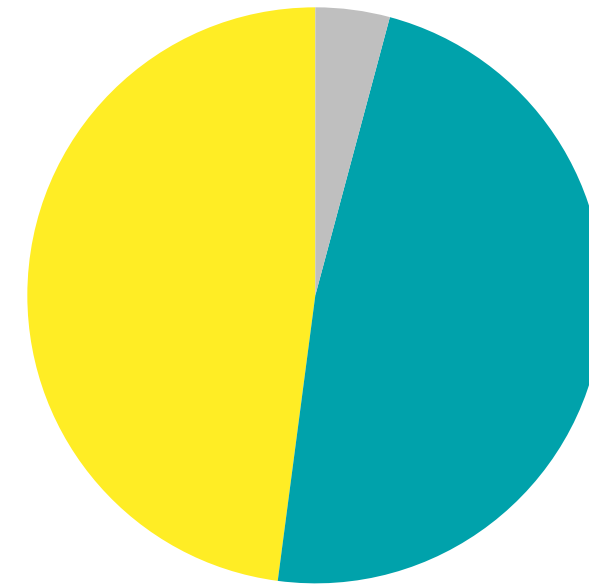
Suosittaleeko asiakkaamme palveluamme?



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.

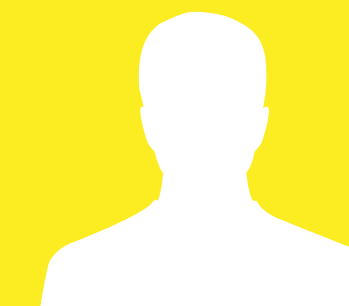
Vuonna 2016 50% vastaajista piti yhtenä tärkeimpänä asiana sitä, että valmennuksen tueksi asiakas saisi käyttöönsä applikaation, johon ohjeet tulisivat ja jonka kautta voisi raportoida.

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

Vuosi 2016



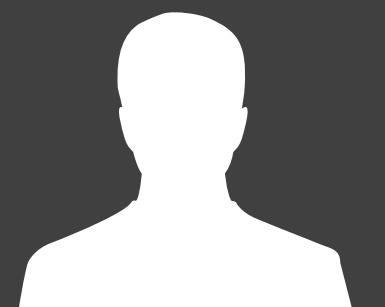
Vuosi 2017



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

FINNVERA

**LISTATTU JA
TUKEMA**



Tekes



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Nordea



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