



Высшая школа маркетинга и развития бизнеса

Трансформация мотивации к ЗОЖ

Бурочкин Алексей

marketing.hse.ru

16.06.2016

Москва, 2016



Мотивация к ЗОЖ. Советское время





Мотивация к ЗОЖ. 90-е





Мотивация к ЗОЖ





Любимые виды спорта у россиян

Футбол

Хоккей

Волейбол

Баскетбол

Легкая атлетика

Лыжные гонки/

Биатлон

Бокс

Фигурное катание

Теннис

Шахматы





Немного цифр

Доля активных любителей спорта выросла с 12 % в 2006 до **24 % в 2015 году.**

Опрос ВЦИОМа

Чаще других занимаются спортом мужчины, люди в возрасте от **18 до 30 лет**, имеющие высшее образование, доход выше **20 тысяч рублей в месяц**, жители городов-миллионников.

Чаще других не занимаются спортом жители населенных пунктов с численностью населения **менее 50 тысяч человек**, люди, имеющие доход **ниже 20 тысяч рублей (и особенно ниже 10 тысяч рублей)** в месяц, люди пожилого возраста (46-60 лет и старше).



Самые распространенные виды спорта

6% посещают тренажерный зал, фитнес-центр,
5% легкой атлетикой, бегом, ходьбой,
4% плаванием,
3% предпочитают беговые лыжи, биатлон,
3% футбол,
2% катаются на велосипеде,
2% играют в волейбол,
2% занимаются фигурным катанием, катаются на коньках,
2% боксом, восточными единоборствами,
2% баскетболом,
1% гимнастикой (спортивной, художественной),
1% йогой, аэробикой,
1% теннисом,
1% хоккеем,
1% туризмом, спортивным ориентированием,
менее 1% опрошенных предпочитают лыжи, сноуборд, столько же катаются на скейтборде, роликовых коньках, столько же спортивными танцами, столько же — скалолазанием, парашютным спортом, дельтапленизмом. 3% занимаются каким-то иным спортом.



Современные инструменты мотивации к ЗОЖ





Мобильные приложения



Планировщик
персональных
достижений



Контроль за
здоровьем



ЗОЖ



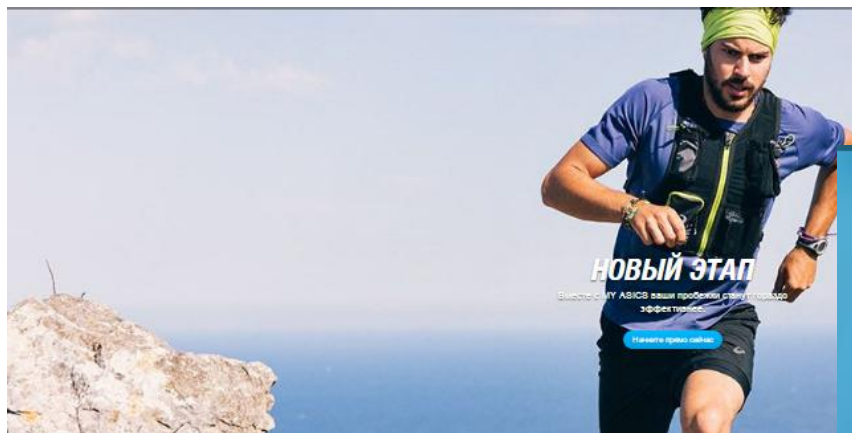
Планировщик персональных достижений



coach.me



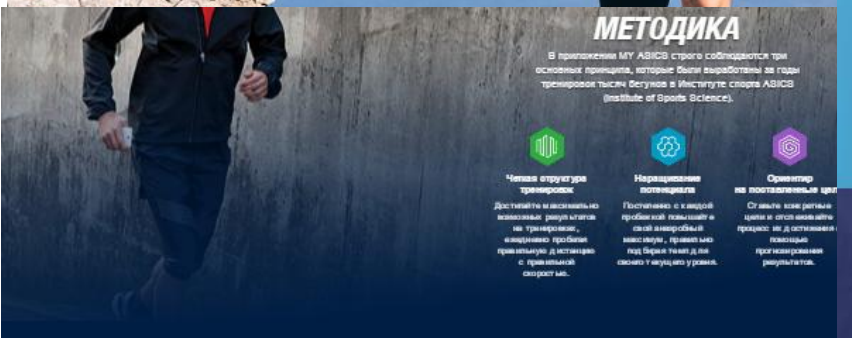
Планировщик персональных достижений



НОВЫЙ ЭТАП

Вместе с MY ASICS ваши пробежки станут гораздо эффективнее.

Платите только за себя



МЕТОДИКА

В приложении MY ASICS строго соблюдаются три основных принципа, которые были выработаны за годы тренировок тысячи бегунов в Институте спортивной науки (Institute of Sports Science).



Четкая структура тренировок

Достижение и максимальное улучшение результатов на тренировках, особенно проблемные моменты, решаются с помощью структурированных тренировок.



Индивидуальный подход

Поступая с каждой пробежкой, программа и свой индивидуальный маршрут, вы получаете индивидуальный подход к каждому уровню.



Систематичность тренировок

Систематичность тренировок и регулярность пробежек — залог успеха в достижении ваших целей.

АДАПТИВНЫЕ ПЛАНЫ

Отследите двух спортсменов по их планам.

Наша 37-летняя бегунья планирует пробежать 10 км. В последние недели ее темп пробежки начал снижаться до 3:45. Ее цель — пробежать 10-километровый маршрут за 3:45.



Нашему 28-летнему бегуну было поручено пробежать 10 км за 3:30. Его цель — пробежать 10-километровый маршрут за 3:30.

Приложение MY ASICS поддерживается различными смартфонами и мобильными устройствами, так что вы сможете создавать тренировочные планы и отслеживать свои успехи наиболее удобным образом.

Ваши устройства получат еще один преимущество — MY ASICS

- Создайте тренировочный план и отслеживайте свои пробежки через наше приложение для iPhone и Apple Watch.
- Получите персонализированные планы тренировок с MY ASICS, используя мобильные приложения для Android.
- Настройте любимой музыкальный плейлист во время пробежки с максимальным качеством музыки Sony Smart 5-Track.
- Хотите перенести информацию о часах другой маркой MY ASICS? Легко! Мы предлагаем вам интегрировать данные с различными устройствами.

ОБМЕН ОПЫТОМ

Советы и хитрости от опытных бегунов помогут вам достичь большего.

Присоединитесь





Контроль за здравьем



Health Management App





Здоровый образ жизни

Считаем, сколько пробежали





Здоровый образ жизни

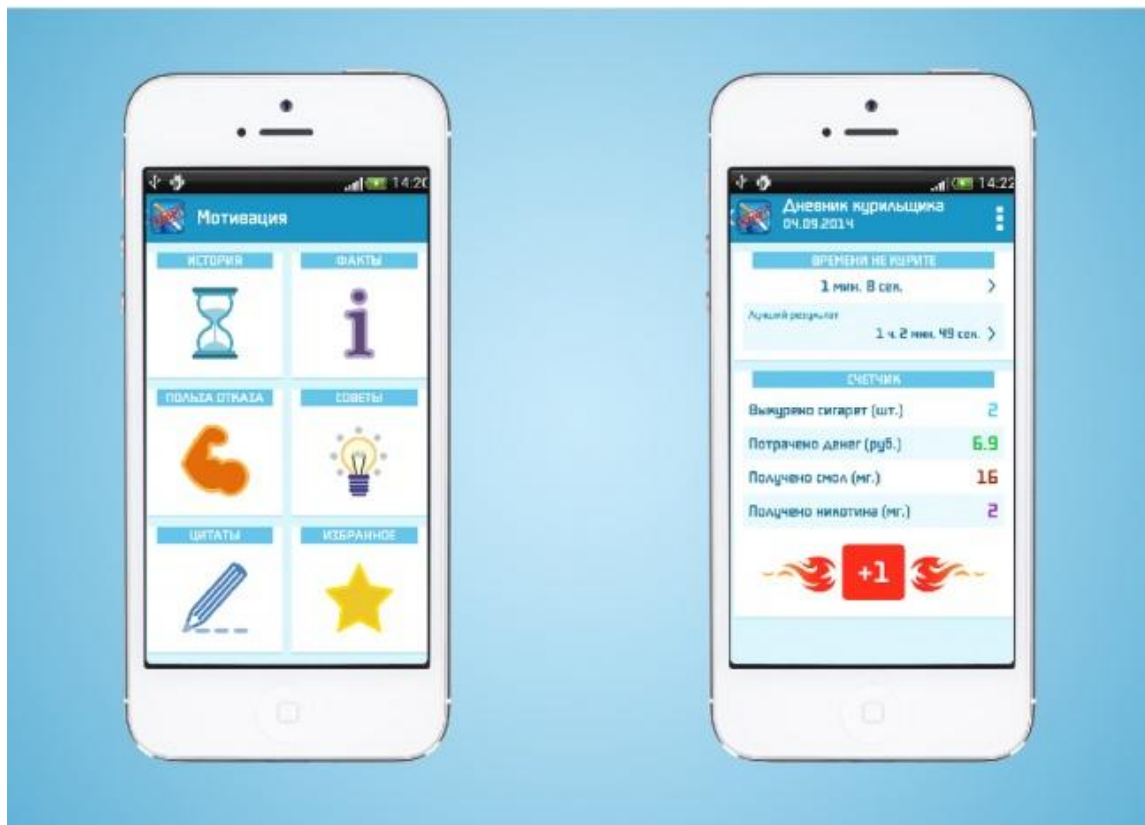
Сколько выпили воды





Здоровый образ жизни

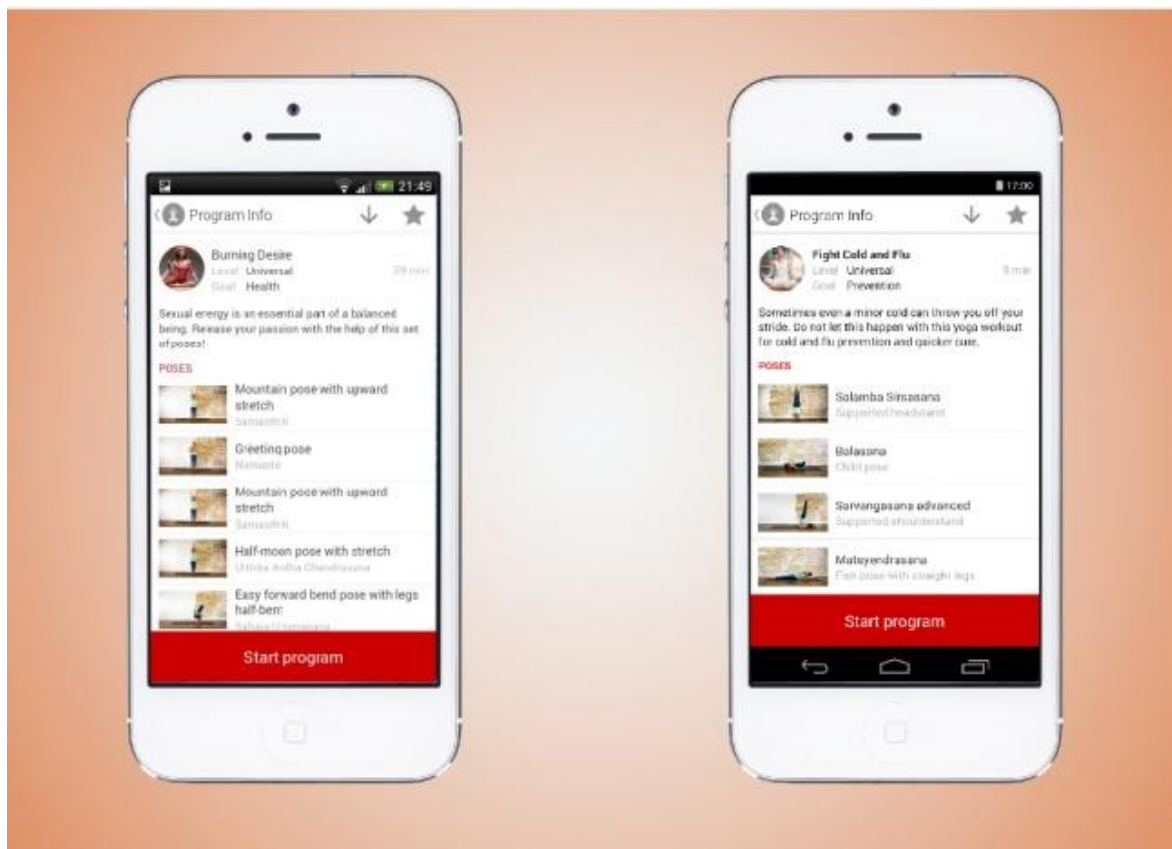
Бросаем курить





Здоровый образ жизни

Занимаемся йогой





Здоровый образ жизни

Качаем мышцы и общаемся с профи





Здоровый образ жизни



Бот в Telegram @MyMaraphon_bot



MyMaraphon

Заболевания

10:59:22 PM

/5 - Можно ли бегать с плоскостопием?

/3 - Причина болей ахилловых сухожилий и икроножных мышц?

/4 - Что делать, если болят ахилловы сухожилия и икроножные мышцы?

/1 - Причина болей суставов при беге?

/2 - Что делать если болят суставы при беге?



Write a message...



SEND



Write a message...



SEND

Начало тренировок

Одежда и обувь

Здоровье

Режим тренировок

Остались вопросы?



Начать



О нас



Остановить

MyMaraphon bot

Media

/1 - Лучше бегать утром или вечером?

/2 - Сколько раз в неделю можно бегать?

/3 - Не опасно ли для организма бегать 2 раза в день?

/4 - За сколько можно подготовиться к первому марафону/полумарафону?

/5 - Как правильно дышать во время бега?

/6 - Можно ли бегать с утяжелителями?

/7 - Можно ли есть перед пробежкой?

/8 - Как питаться во время подготовки к марафону – нужно ли соблюдать диету?



Write a message...



SEND

Лучше бегать утром или вечером?

Сколько раз в неделю можно бегать?

Не опасно ли для организма бегать 2 раза в день?

За сколько можно подготовиться к первому марафону/полумар

Как правильно дышать во время бега?



Еда

Ароматизатор для воды



Корпорация Соса-Сола решила выпустить инновационный продукт – капли Dasani Drops, которые являются ароматизатором для обычной питьевой воды и не содержат калорий.

Продукт выпускается в виде капель в бутылочках с такими вкусами: клубника и киви; ананас с кокосом; ягодный микс и розовый лимонад.



Технологический майонез



«Новый майонез» сделан из смеси, включающей рапс, лецитин из подсолнечника, органический сахар, каноловое масло и другие растительные ингредиенты.

Благодаря использованию растительных протеинов, отсутствию холестерина и глютена эти продукты гораздо полезнее для здоровья, чем их натуральные прототипы



Одежда

Велоперчатки-поворотники



Перчатки со встроенными светодиодными поворотниками – Zackees Turn Signal Gloves. сделают его владельца заметным в темное время суток.

Перчатки Zackees просты в управлении. Прижал, не отрывая руки от руля, большой палец к основанию указательного и включился мигающий поворотник.

Светодиоды расположены на тыльной стороне перчаток, поэтому встречные машины увидят ваш сигнал.



Одежда

Офисный костюм для велосипедистов



Деловой костюм для велосипедистов, которые трудятся в офисах. Он шит из высококачественной австралийской шерсти, смешанной со спандексом, для придания ткани эластичности и влагостойкости.

Чтобы решить проблему пота, в подкладке использованы спецтехнологии, позволяющие вывести лишнюю влагу наружу без ущерба для внешнего вида костюма.

Кроме того, под мышками вшили молнии, расстегнув которые можно легко провентилировать эти области.



Гаджеты

Фитнес-браслеты



Фитнес-браслеты позволяют проконтролировать пульс, количество пройденных шагов.

Большинство «умных» браслетов обладает возможностями следить за сном и будить в определенное время.

Наличие дисплея у некоторых браслетов позволяет отображать время и текст пропущенных уведомлений.



Гаджеты

«Умные» весы



Сообразительные весы, которые способны следить, как быстро худеет человек, анализировать количество жира в его организме, а потом через интернет моментально передавать все актуальную информацию на iPhone или компьютер





ВЫСШАЯ ШКОЛА МАРКЕТИНГА И РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА

Москва, ул. Малая Ордынка, 17
+7 (495) 959-45-52 | market@hse.ru
www.marketing.hse.ru