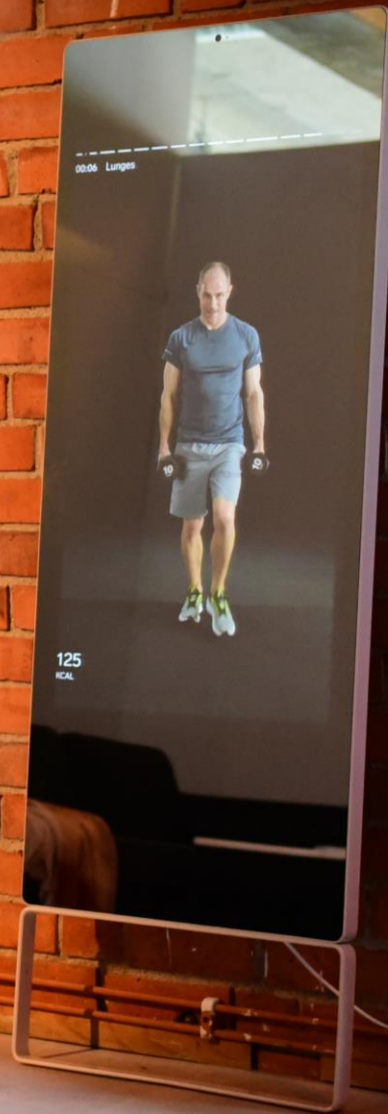


SATS Online

– Freedom to move



Yritykset hyötyvät siitä, että työntekijät pysyvät kunnossa

Säännöllinen liikunta lisää henkistä kapasiteettia ja parantaa muistia.

Treenaaminen tekee työntekijöistä tuottavampia, keskittyneempiä ja parantaa ajanhallintataitoja.

Liikuntaa harrastavat ihmiset ovat yleensä onnellisempia niin työssään kuin vapaa-ajallaan.



Joustava työskentelymalli on uusi normaali

Yritysten tulisi helpottaa
työntekijöidensä liikkumista niin
toimistossa, kuin kotona ja
kannustaa heitä liikkumaan
enemmän.



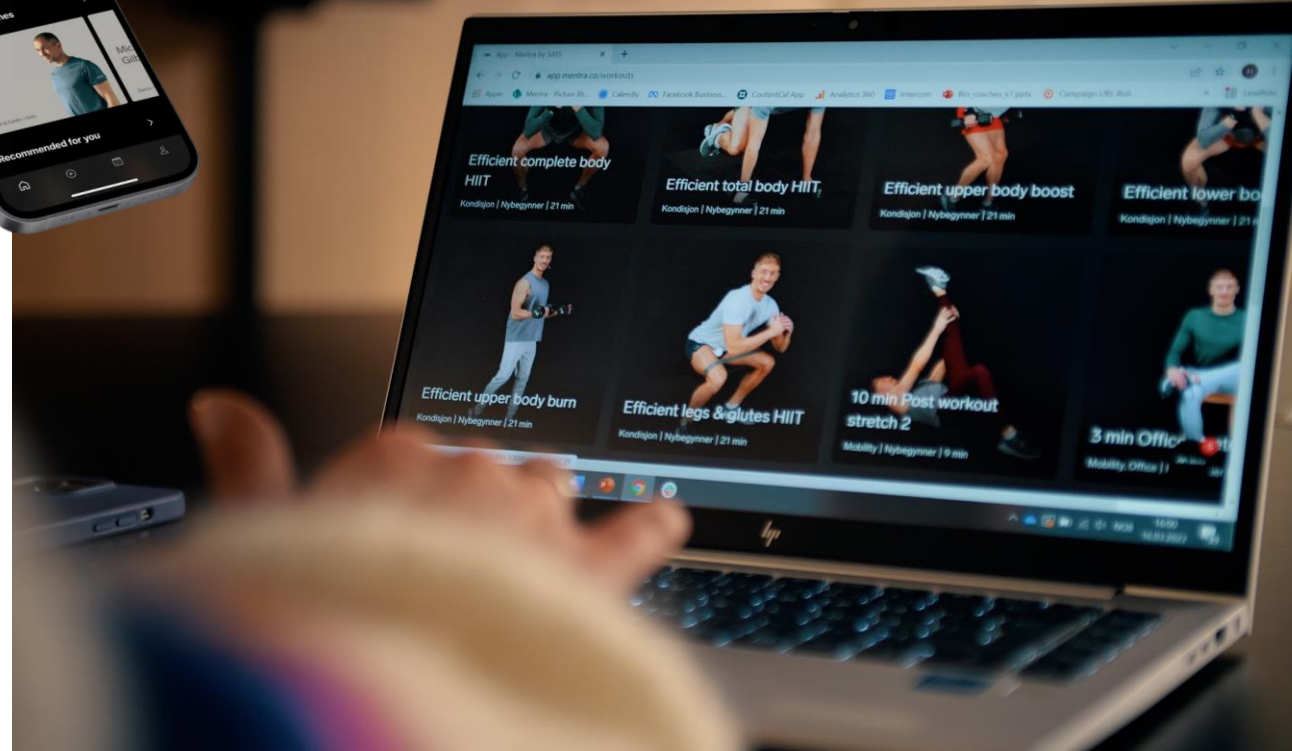
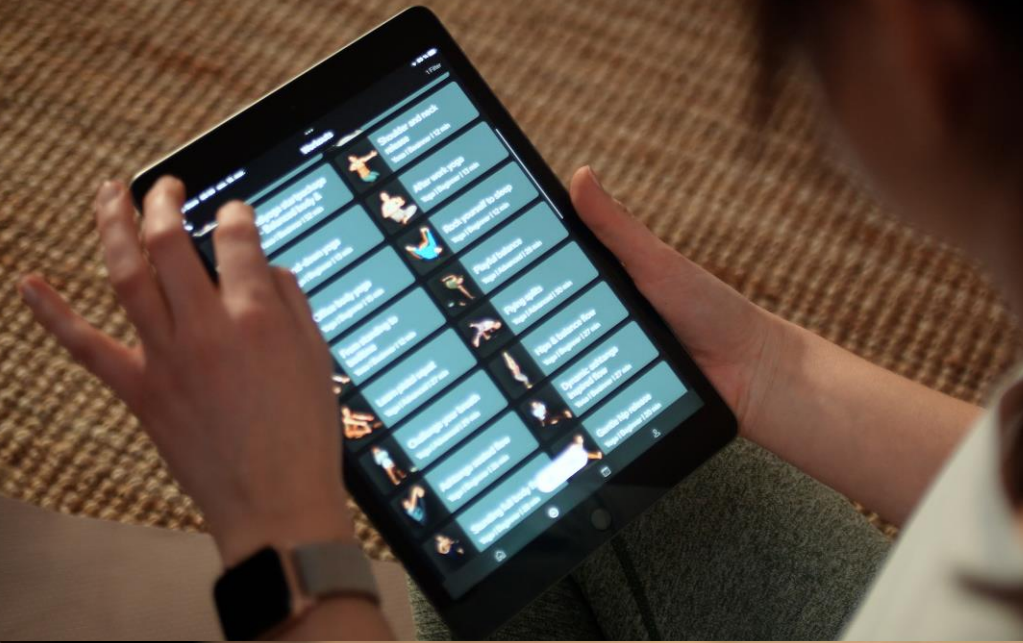
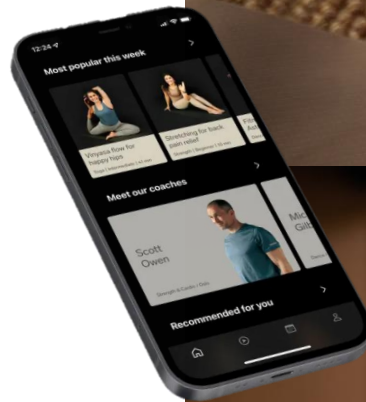
SATS ONLINE
ANYTIME INCLUDED

Saammeko esitellä – tämä on SATS Online

SATS Online on täysin uusi digitaalinen treenimaailma, joka avautuu sinulle SATS Online-sovelluksen kautta puhelimessa, iPadilla ja TV:ssä, sekä nettiselaimen kautta.

Digitaalinen treenimaailma sisältää satoja treenejä, alansa parhaat ohjaajat ja valmiiksi suunnitellut treeniohjelmat, kaikki yhdessä paikassa - siellä missä sinäkin!

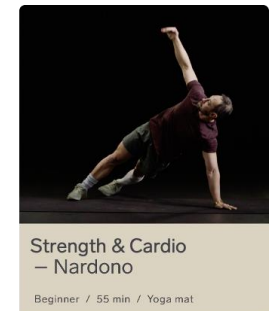
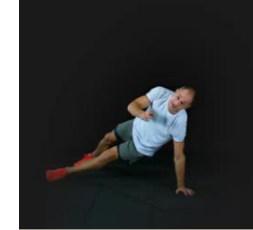
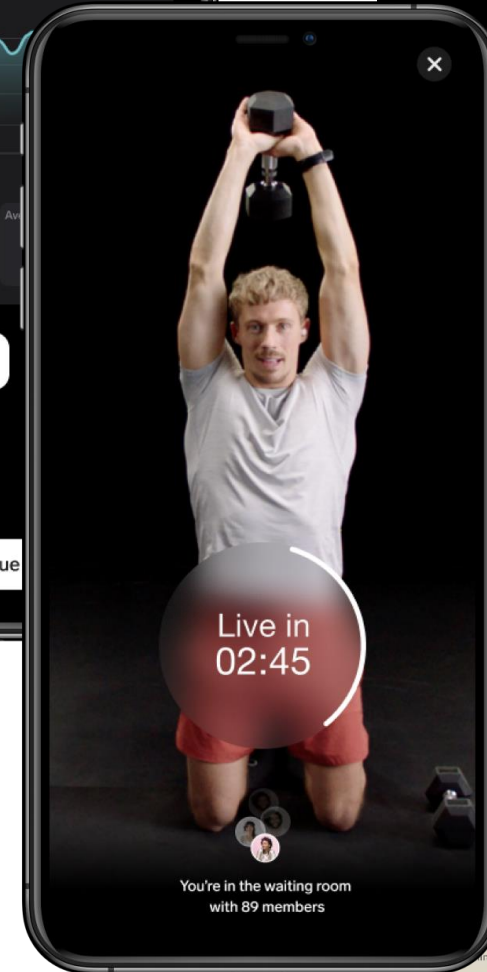
SATS Onlinen avulla työntekijäsi lisäävät aktiivisuutta arkeen helposti. Lyhyimmät harjoitukset ovat vain 3 minuuttia, joten jokainen löytää varmasti aikatauluihinsa sopivan treenin. Muistathan, että pienikin aktiivisuus on parempi kuin jäädä paikoilleen.



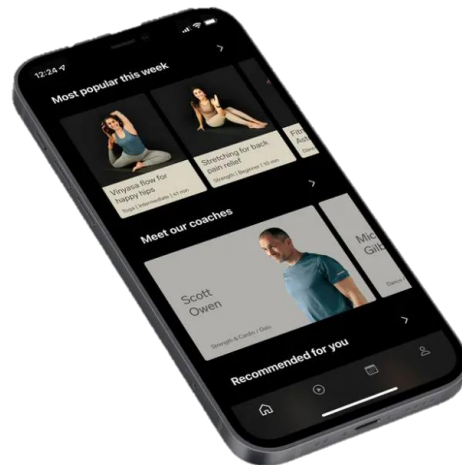
SATS ONLINE
ANYTIME INCLUDED

Täysin uusi digitaalinen treenimaailma

- ✓ Cardio
- ✓ Voima
- ✓ Jooga
- ✓ Liikkuvuus
- ✓ Tanssi
- ✓ Odotusajalle ja synnytyksestä palautumiseen
- ✓ Taukoliikuntaa työpäiviin
- ✓ On-demand
- ✓ Valmiit ohjelmat
- ✓ Kaiken tasoisille liikkujille
- ✓ 3-60 minuuttia



SATS ONLINE
ANYTIME INCLUDED



Treenit työpäiviin

Pitkät, staattiset työpäivät toimistossa tai kotona sekä tietokoneella vietetyt tunnit ovat keholle usein hyvin rasittavia. SATS Online on tarttunut haasteeseen tehdäkseen työntekijöiden päivistä aktiivisempia. **Laaja valikoima toimistotyöhön kohdennettua taukoliikuntaa, auttaa työntekijöitä pysymään aktiivisena ja virkeänä koko työpäivän.** Harjoitukset ovat lyhyitä (3-30 minuuttia) ja toteutetaan matalalla intensiteetillä.

Suosittellemme kokeilemaan:

- Liikkuvuusharjoituksia toimistoon – piristä päivää ja aktivoi verenkiertoa.
- Voima- ja liikkuvuusharjoituksia – kivun lievitykseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn.
- Joogaa ja meditointia – paranna keskittymiskykyä ja lataudu uudelleen.

Workouts Programs



Dance



Pre/Postnatal



Mobility



Mobility for happy shoulders

Mobility | Beginner | 10 min



Full body mobility

Mobility | Beginner | 33 min



Mobility for strength

Mobility | Beginner | 11 min



Office break mobility

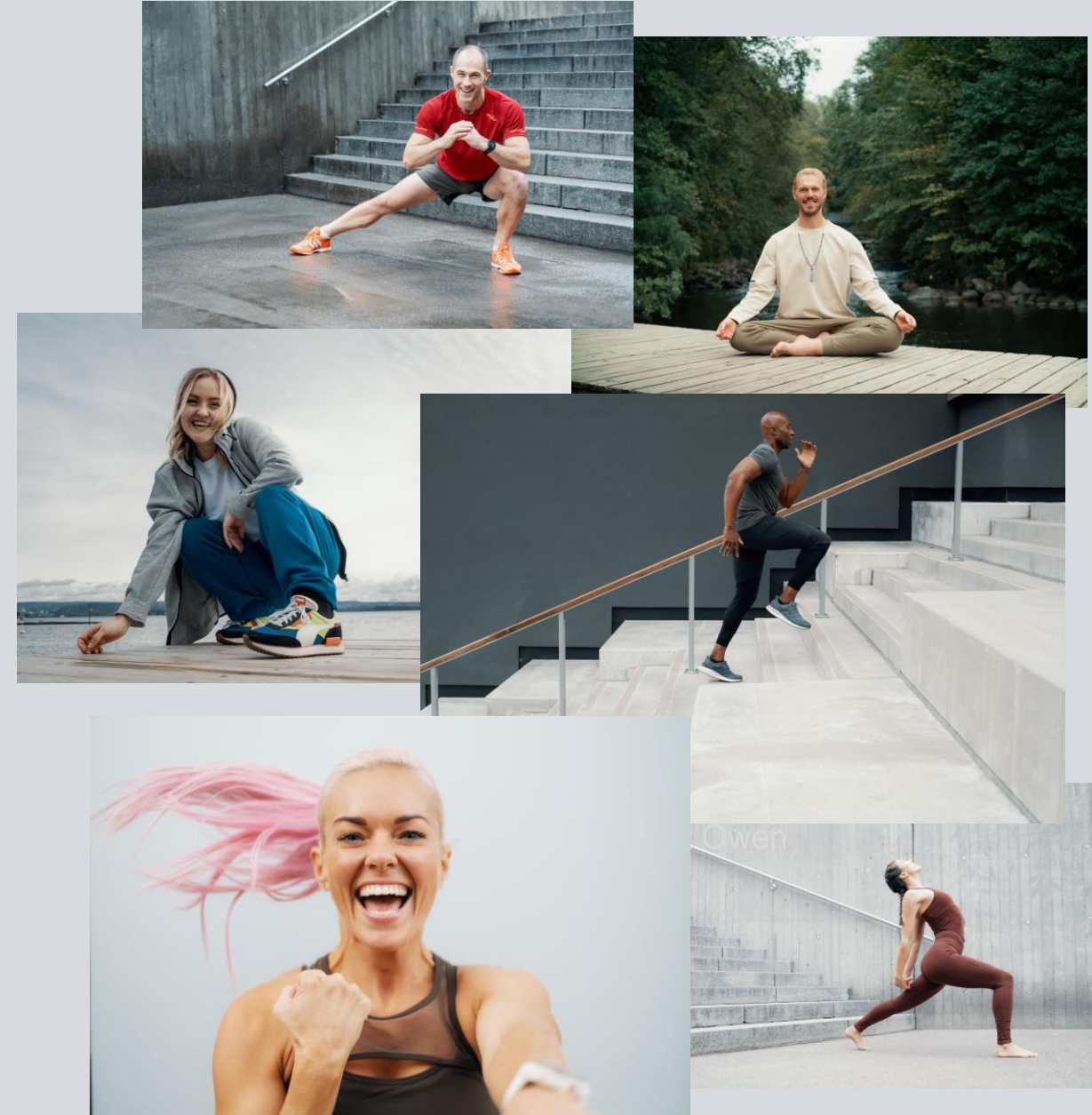
Mobility | Beginner | 10 min

Filters



Ohjausta alansa parhailta

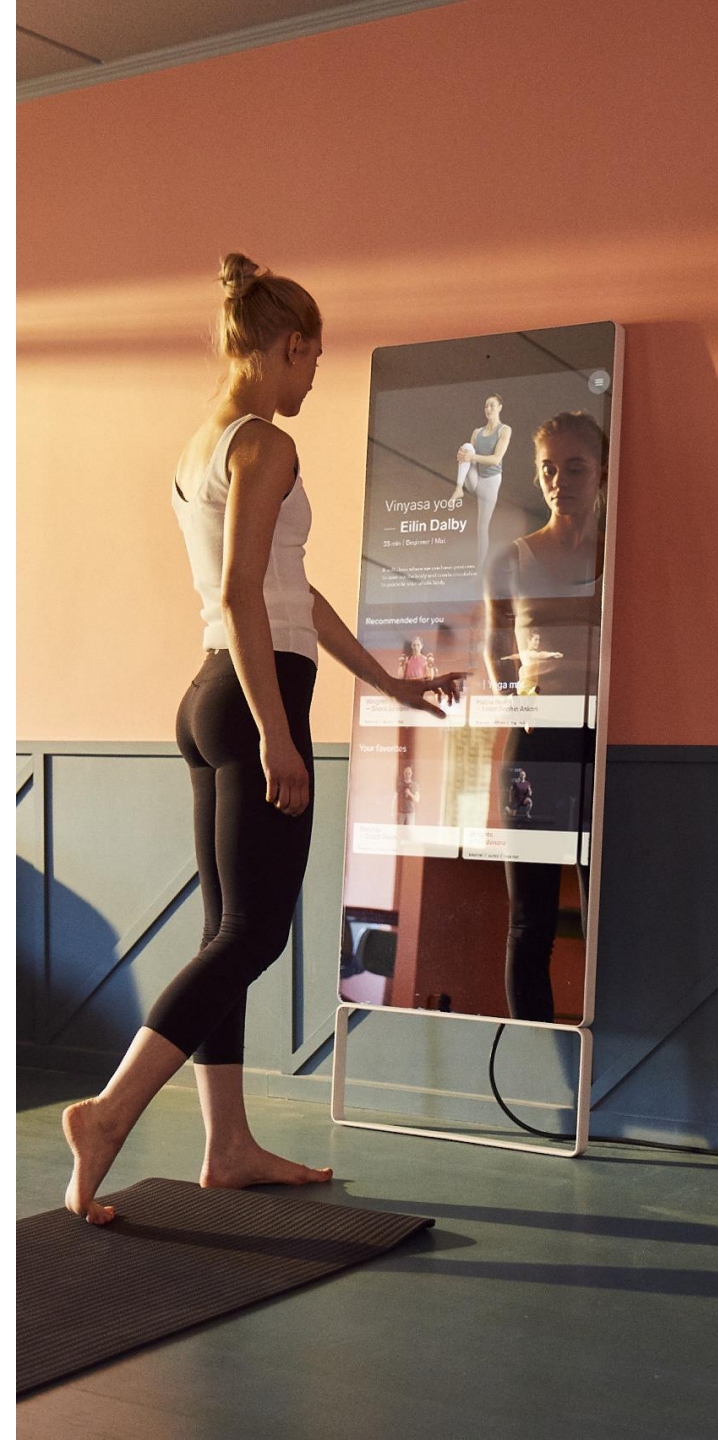
Valmentajamme ovat alansa
asiantuntijoita, huippuosaajia, jotka
motivoivat sinua juuri sinulle parhaiten
sopivalla tavalla. Jokainen valmentajamme
on ainutlaatuinen – aivan kuten sinäkin.



Missä vain, milloin vain, mitä vain

- Madalla aloittamisen kynnystä tuomalla Rflex-harjoituspeilin toimistoon: saatte käyttöönnne kokonaisen treeniuniversumin, joka on vain sormen näpäytyksen päässä
- Anna työntekijöillesi mahdollisuus treenata milloin vain SATS Online-sovelluksen kautta: yli 800 harjoituksen treenikirjasto, joka kulkee taskussasi, missä ikinä oletkin
- Rakenna yhteisöllisyyttä kokoamalla kollegat yhteisiin toimistotai etätyötreeneihin.
- Motivoi ja anna työkaluja aktiivisuuden säilyttämiseen: seuraa valmiita ohjelmia, omia treenitilastoja sekä edistymistäsi sovelluksesta saavuttaaksesi tavoitteet.

*



SATS ONLINE

ANYTIME INCLUDED

Saa työntekijäsi liikkumaan päivän aikana

Kun tuot Rflex-harjoituspeilin toimistoympäristöön, kynnys aktiivisuuden lisäämiseen madaltuu huomattavasti. Tällöin kuka tahansa on yhden sormen napautuksen päässä treenimaailmasta, jossa lyhyimmät harjoitukset kestävät vain 3 minuuttia.

Tarvitsetko tauon?

Kokeile Office Stretch -taukoliikuntaa parantaaksesi verenkiertoa tai joogaa ladataksesi akut ja keskittyäksesi uudelleen.

Kipuja toimistotyöstä?

Lievitä niska-hartiaseudun kipuja ja ennaltaehkäise vammojen synty Rflexin avulla.

Aika kortilla?

Valitse lyhyempien harjoitusten joukosta suosikkisi – yllätyt, kuinka hyvän treenin voi tehdä jo 10 minuutissa

Motivaatio hukassa?

Seuraa treeniohjelmaa saavuttaaksesi tavoitteesi, liity live-tunnille muiden kanssa tai anna huippuvalmentajiemme ohjata sinua.



Anna työntekijöillesi keinot pysyä liikkeessä ja seuraa heidän aktiivisuuttaan

Saatte käyttöönnne laajat tilastot palvelun käytöstä

- Kuinka paljon yrityksen henkilöstö on käyttänyt palvelua?
- Suosituimmat harjoitteet?

Palvelun käyttöönotto on helppoa!

- Työntekijät voivat ladata SATS Online -sovelluksen App Storesta / Play Kaupasta ja luoda oman SATS Online -profiilinsa.
- Saadakseen yrityksen käyttöoikeuden palveluun, heidän on syötettävä yrityksen oma koodi palveluun rekisteröityessä.

