Отчёт по качественному исследованию

Онлайн-тренировки

Цели исследования

Проверить и скорректировать гипотезу о ЦА.

Методология исследования

15 глубинных интервью по 30-60 мин:

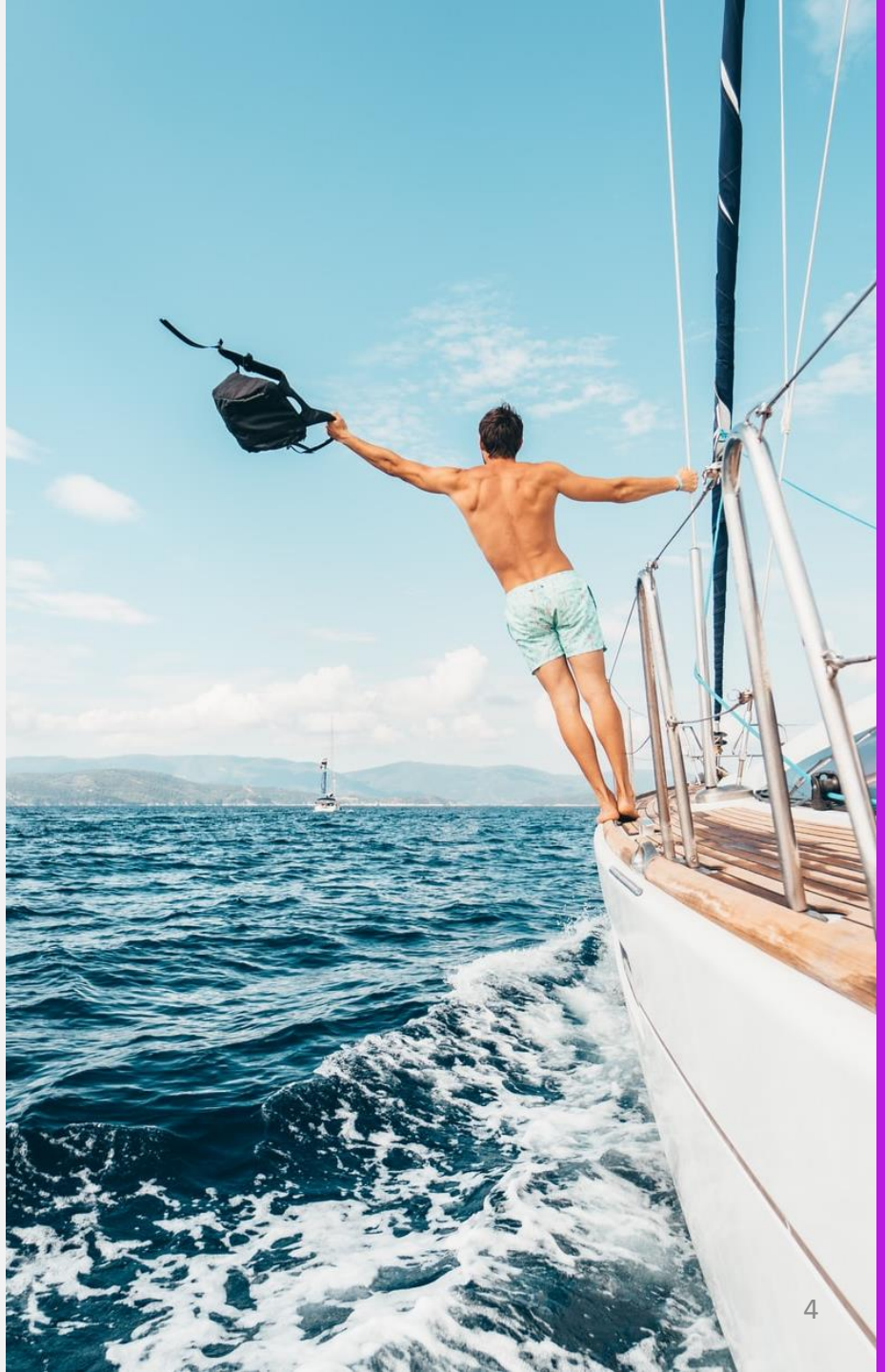
- Тренируются в фитнес-клубе — 5 человек.
- Тренируются онлайн — 5 человек.
- Тренируются самостоятельно — 5 человек.

- М/Ж = 50/50
- Не моложе 18 лет

О здоровом образе жизни

Все хотят вести здоровый образ жизни. Все понимают, что в идеале для этого нужно заниматься спортом.

Любая физическая активность, кроме занятий профессиональным спортом, воспринимается как часть ЗОЖ — от прогулок и игры в бадминтон в парке до серьёзных тренировок в спортзале.



О здоровом образе жизни

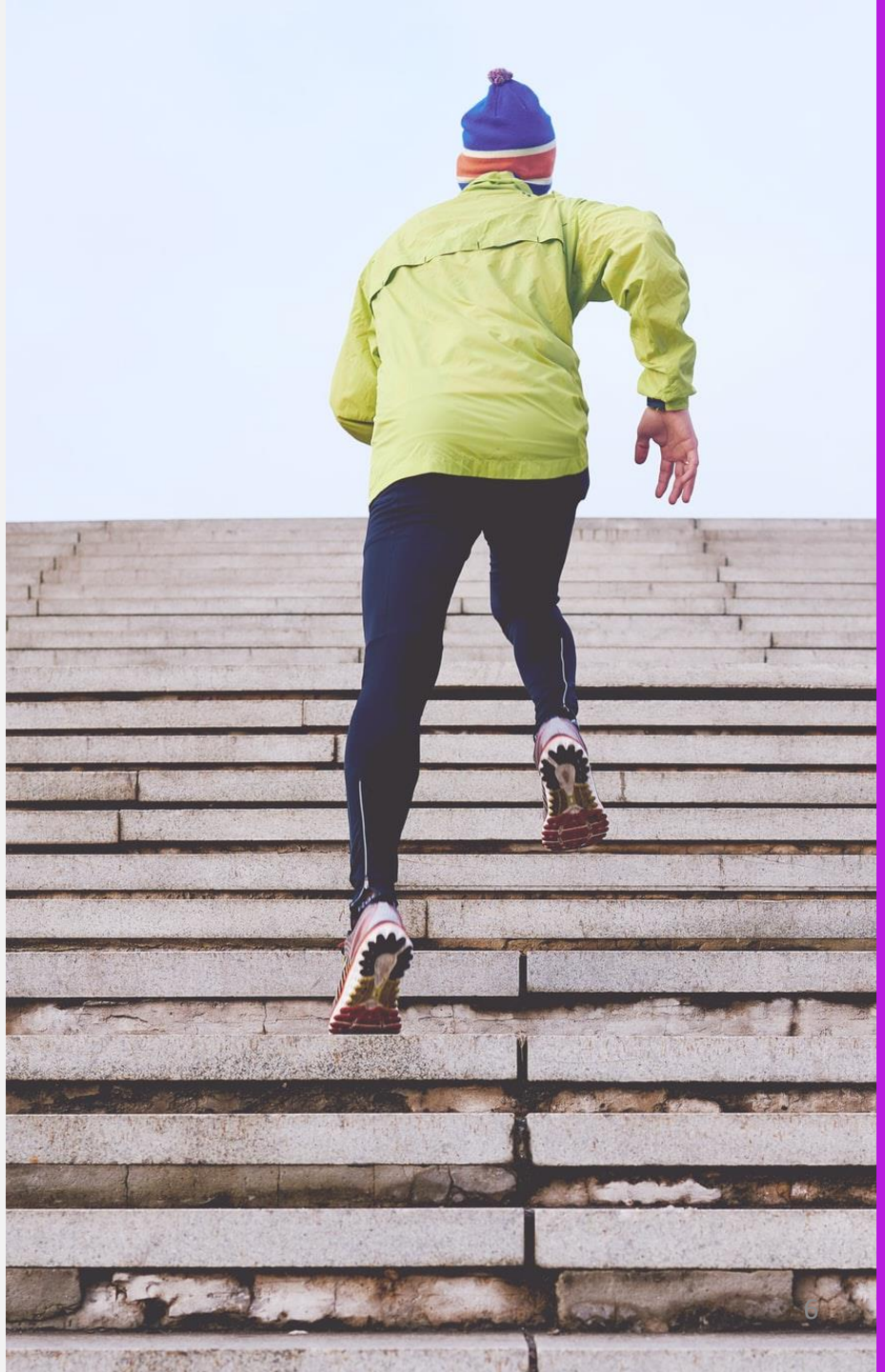
Ведению ЗОЖ больше всего мешает сидячая работа.

Есть мнение, если живёшь в большом городе с плохой экологией, вести ЗОЖ невозможно в принципе, так что можно даже не пытаться.

Об отношении к тренировкам

Спорт — любая целенаправленная физическая активность, а не только занятие конкретным видом. Пробежка в парке — это тоже «занятие спортом».

При этом некоторые респонденты разделяют термины «тренироваться» и «заниматься спортом». При занятиях спортом есть нацеленность на какой-то спортивный результат, а на тренировках такого может не быть.



Зачем люди тренируются

- **Конкретная цель:** похудеть, привести себя в форму после долгого перерыва, подкачаться.

- **Это полезно для здоровья:** поддерживать себя в форме, чувствовать себя хорошо, это часть ЗОЖ.

- **Для удовольствия:** просто в кайф заниматься физической активностью или конкретным спортом.

Среди респондентов примерно в равных долях присутствовали все потребности.

Как люди начинают тренироваться

1. С раннего возраста

Это было **принято в семье.** Или человек **сам начал заниматься** каким-то видом спорта. Люди могут вырасти и бросить спорт, но сохранить привычку регулярно тренироваться. Чаще для поддержания себя в форме и для удовольствия.

2. Во взрослом возрасте

Из-за недовольства собой и своей формой. В таких случаях более частая мотивация людей — «хочу привести себя в форму», «хочу красивое тело», «хочу накачать мышцы».

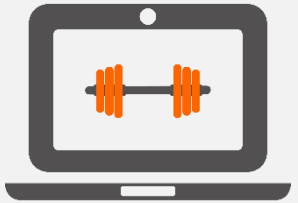
Ещё про тренировки

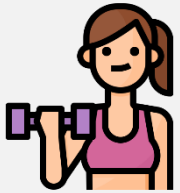
- Частота тренировок у респондентов существенно отличается. От одного раза в одну-две недели до 5–6 раз в неделю. При этом **зависимости частоты тренировок от формата не выявлено.**
- Кажется, что люди **тренируются чаще, если у них есть чётко поставленная цель** — похудеть, привести себя в форму после долгого перерыва, накачать мышцы.
- Если потребность звучит как «поддерживать себя в форме», людям явно сложнее мотивировать себя тренироваться. Отчасти потому, что они и так условно в форме.

Форматы тренировок

Формат тренировок не зависит от той потребности, что стоит за ними.

Есть ощущение, что формат тренировок больше зависит от привычки — люди пробуют заниматься определённым образом, и дальше в рамках этого формата находят способ удовлетворить свои потребности.





Те, кто ходит в фитнес-клуб

Нравится:

- наличие доступа к тренерам и к групповым занятиям;
- наличие разнообразных тренажёров и другого оборудования;
- абонемент мотивирует тренироваться регулярно.

Не нравится:

- цена абонемента;
- трата времени на дорогу, переодевание, очередь в душ;
- потные люди вокруг, атмосфера в целом.

Те, кто ходит в фитнес-клуб

Среди тех, кто ходит в фитнес-клуб, часть пользуются услугами **персонального тренера:**

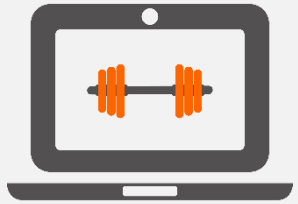
- создаёт индивидуальную программу тренировок **(плюс);**
- помогает с мотивацией **(плюс);**
- с ним можно поболтать **(плюс);**
- дорого **(минус).**

Те, кто ходит в фитнес-клуб

Думают о **формате онлайн-тренировок в прямом эфире с персональным тренером:**

- должно быть дешевле. Особенно актуально тем, кто занимается в фитнес-клубе с персональным тренером **(плюс).**
- Можно заниматься, когда уезжаешь на дачу, в командировку, в отпуск **(плюс).**
- Нужно купить специальный инвентарь, который будет занимать много места **(минус).**
- Домашние будут мешать тренировке **(минус).**
- Есть опасения, что будет плохая связь. Или что тренеру не будет видно человека, и он не сможет давать полезную обратную связь **(минус).**
- «Будет ли тренер как в фитнес-клубе просто наблюдать за тем, что я делаю, или он будет делать упражнения параллельно со мной?» **(непонимание)**

Те, кто занимается онлайн

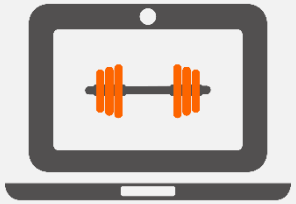


Тех, кто занимается онлайн, можно разделить на 2 сегмента:

1. **Платные тренировки.** Занимаются с персональным тренером или по заранее составленным программам.

2. **Бесплатные тренировки.** Занимаются по видео на YouTube или на других открытых платформах. Не планируют платить за тренировки.

Те, кто занимается онлайн



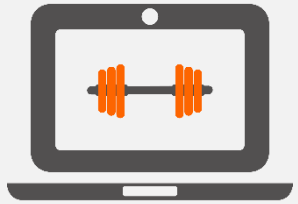
Нравится:

- возможность выбирать удобное время для занятия и любую продолжительность тренировки;
- доступ к большому числу тренеров и программ;
- возможность в любой момент поставить тренировку на паузу (в случае занятия по видео).

Не нравится:

- нехватка мотивации, отсутствие индивидуального подхода и обратной связи (если занимаются без тренера);
- когда живёшь в маленькой квартире с кем-то, бывает сложно уединиться. Заниматься в присутствии другого человека неловко или некомфортно.

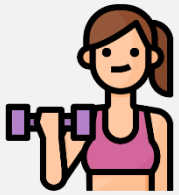
Те, кто занимается онлайн



Занятие онлайн с **персональным тренером** (1 респондент):

- индивидуальный подход **(плюс),**
- моментальная обратная связь **(плюс),**
- мотивация заниматься усердно и не пропускать **(плюс),**
- бывает плохая связь, тогда много времени уходит на переспрашивание **(минус).**

Те, кто тренируется самостоятельно



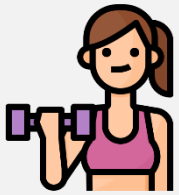
Нравится:

- свобода выбора времени и места тренировки;
- свобода выбора типа тренировки;
- то, что это бесплатно или почти бесплатно.

Не нравится:

- нехватка мотивации. Иногда пропускаешь неделю и находишь глупые отговорки;
- однообразие тренировок;
- когда живёшь в маленькой квартире с кем-то, бывает сложно уединиться. Заниматься в присутствии другого человека неловко или некомфортно.

Те, кто тренируется самостоятельно



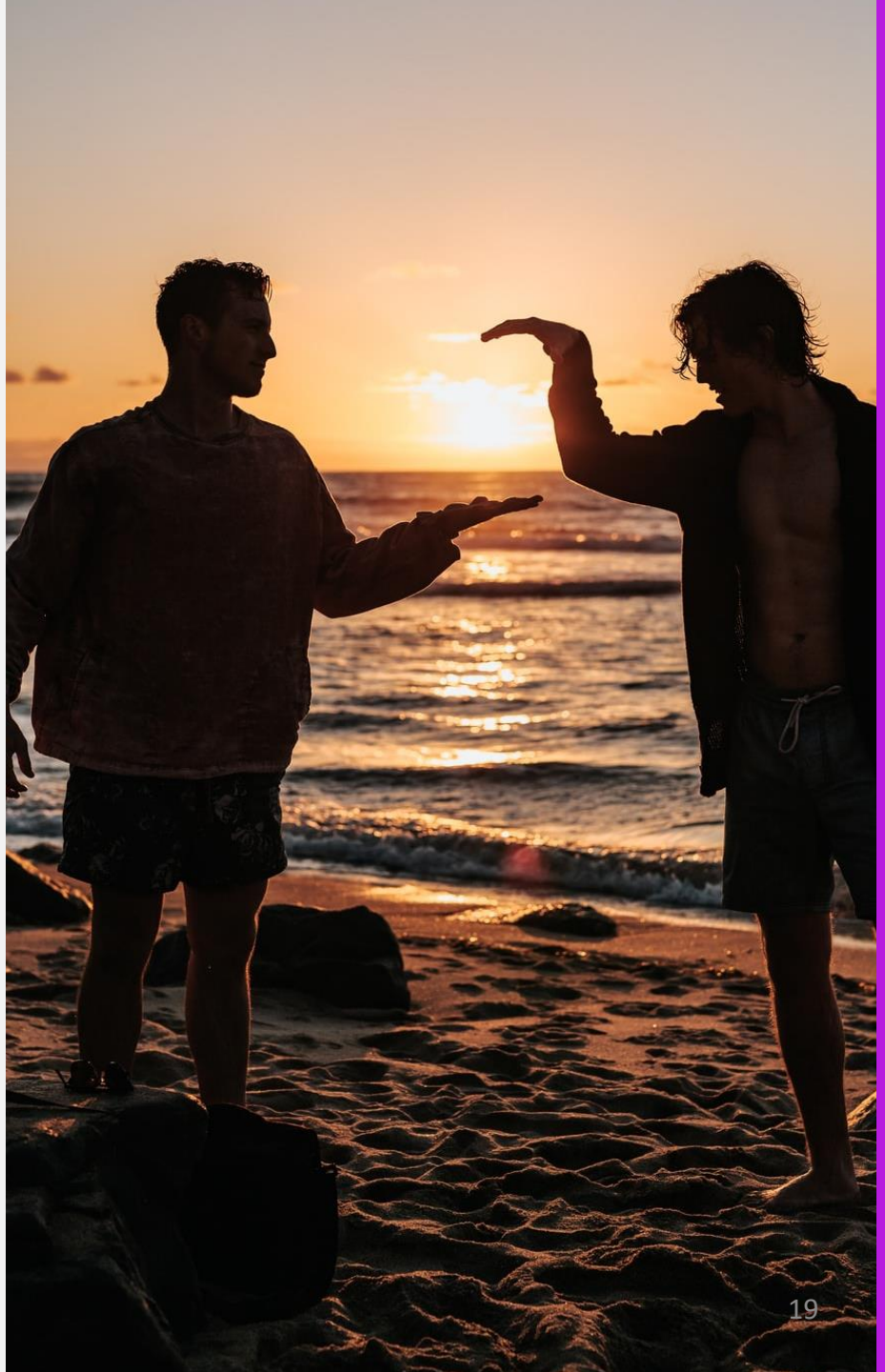
Думают о **формате онлайн-тренировок в прямом эфире с персональным тренером:**

- возможность разнообразить тренировки и повысить мотивацию за счет персонального тренера **(плюс);**
- дорого **(минус).**

Купили?

Результаты попытки «продать» респондентам две первых тренировки за 1000р:

- 1 респондент «купил» — согласился сразу перевести деньги.
- 10 респондентов согласились оставить почту.
- 4 респондента сказали, что их точно не интересует такой формат. Важно, что все они относились к сегменту «самостоятельные тренировки».



Спасибо за внимание