



GP GLOBAL
PUMP
ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК



ЧТО ТАКОЕ
ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК?

GP Фитнес-ежедневник – это новейший продукт на российском рынке. Ежедневник был создан по американскому образцу профессиональными дизайнерами. Фитнес-ежедневник позволит записывать свои тренировки и приёмы пищи. Отбросив от американского образца лишнюю и не нужную информацию, мы получили «сухой остаток», который будет понятен и удобен любому потребителю. Ежедневник зарегистрирован в Российском Авторском Сообществе, как интеллектуальная собственность.





РОССИЙСКОЕ АВТОРСКОЕ ОБЩЕСТВО
ПО КОЛЛЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ПРАВАМИ АВТОРОВ, ИЗДАТЕЛЕЙ И ИНЫХ
ПРАВООБЛАДАТЕЛЕЙ ПРИ РЕПРОДУЦИРОВАНИИ, КОПИРОВАНИИ И ИНОМ
ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ



СВИДЕТЕЛЬСТВО

о депонировании произведения

Зарегистрировано в базе данных (реестре)
Российского авторского общества КОПИРУС

№ 015-003773 от «27» января 2015 г.

Настоящее Свидетельство является документом, подтверждающим, что на основании поданного заявления РАО КОПИРУС были осуществлены регистрация в Реестре и депонирование экземпляра произведения (объекта интеллектуальной собственности).

Название произведения:

GR Фитнес-журнал (дневник)

ISBN: 978-5-4472-3882-7

**Авторы и правообладатели: Пастернак Илья Владимирович,
Симаповский Дмитрий Яковлевич**

Заявитель: Пастернак Илья Владимирович

*Ответственность за правильность предоставленных сведений несет Заявитель.
Копии хранящегося в КОПИРУС экземпляра произведения могут быть предоставлены
в установленном порядке автору, заявителю, а также выдаваться по требованию
суда или иных правоохранительных органов в соответствии с действующим
законодательством.*



Генеральный директор КОПИРУС

В. В. Терлежский



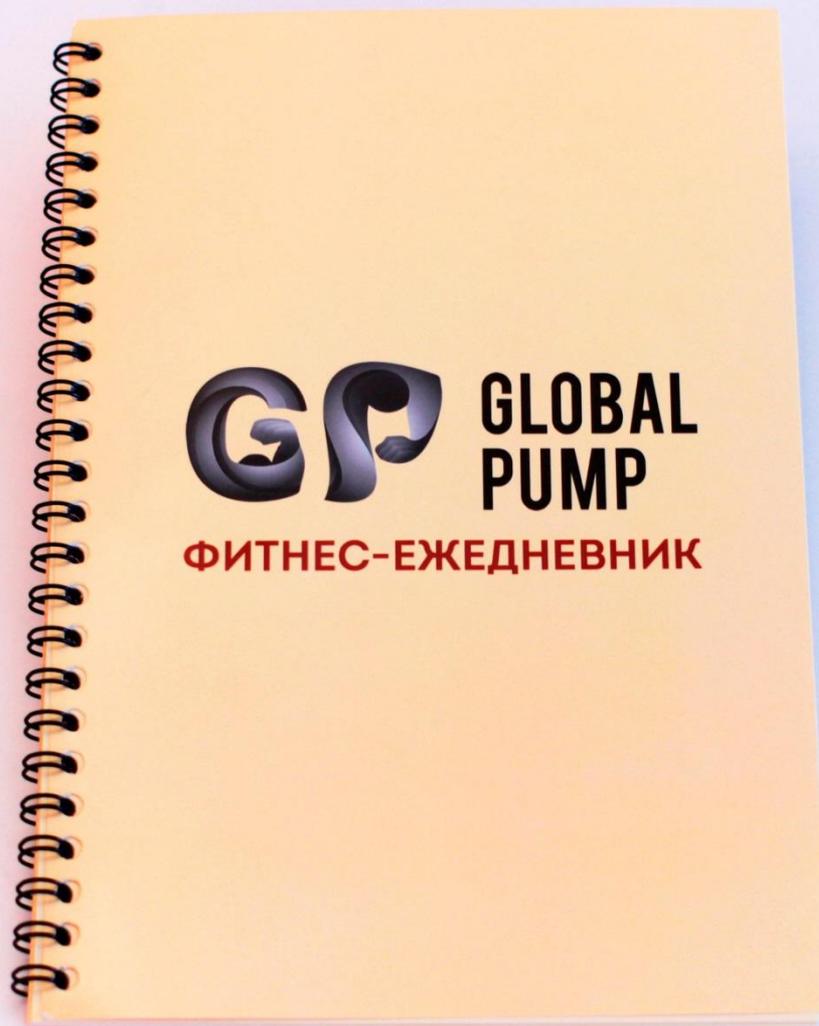
ДЛЯ КОГО
ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК?

Ежедневник был создан для людей, занимающихся фитнесом, бодибилдингом, пауэрлифтингом и т.д..
Изначально ежедневник создавался как простое и универсальное средство для достижения своих целей для любого человека — от девушки, желающей привести себя в форму к лету, до профессионального бодибилдера, готовящегося к соревнованиям. Главное в достижении цели — это дисциплина. Наш Фитнес-ежедневник и создан для поддержания этой дисциплины.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ
ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК?

ПЕРЕДНЯЯ ОБЛОЖКА



РЕКЛАМНОЕ МЕСТО НА ПЕРВОМ РАЗВОРОТЕ



ИНСТРУКЦИЯ И СТАТИСТИКА

ЗАЧЕМ ВАМ НУЖЕН ФИТНЕС-ДНЕВНИК?

Согласитесь, что Вы занимаетесь фитнесом не просто так, а для того, чтобы достигнуть результата: похудеть, накачать мышцы, сделать фигуру более стройной – у каждого свои цели.

Фитнес-ежедневник, который Вы держите в руках, поможет Вам двигаться в верном направлении. Отражайте в нём проделанные упражнения, свой рацион, состояние самочувствия, вес и другие параметры. Делайте это день за днем – и Вы сможете выработать идеальную для себя программу тренировок и питания.

Здесь Вы найдете много полезной информации, которая поможет Вам добиться большего. Фитнес-ежедневник – это Ваш тренер, друг и учитель в одном лице!

КАК ЭТИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ГРУППЫ МЫШЦ

И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО: 20:30 КОНЕЦ: 23:30

ПЛЕЧИ РУКИ СПИНА ГРУДЬ ПРЕСС НОГИ ОФП

УПРАЖНЕНИЕ подход 1 подход 2 подход 3 подход 4 подход 5

Жила 90 10 110 7 90 7 80 5

ЗАПИСЫВАЙТЕ РАБОЧИЙ ВЕС

А ТАКЖЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН

(ЗАПИСЫВАЙТЕ ВАШ ПЛАН И ХОДЕГО ДОСТИЖЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 8 МИ НЕДЕЛИ)

НАЧАЛО: КОНЕЦ:

СТАТИСТИКА

МАССА

ДОЛЯ ЖИРА %

ДРУГОЕ (различные категории подходов, режимы и т.д.)

СПИСОК ЦЕЛЕЙ

ТРЕНИРОВКИ

ПИТАНИЕ

ДРУГОЕ

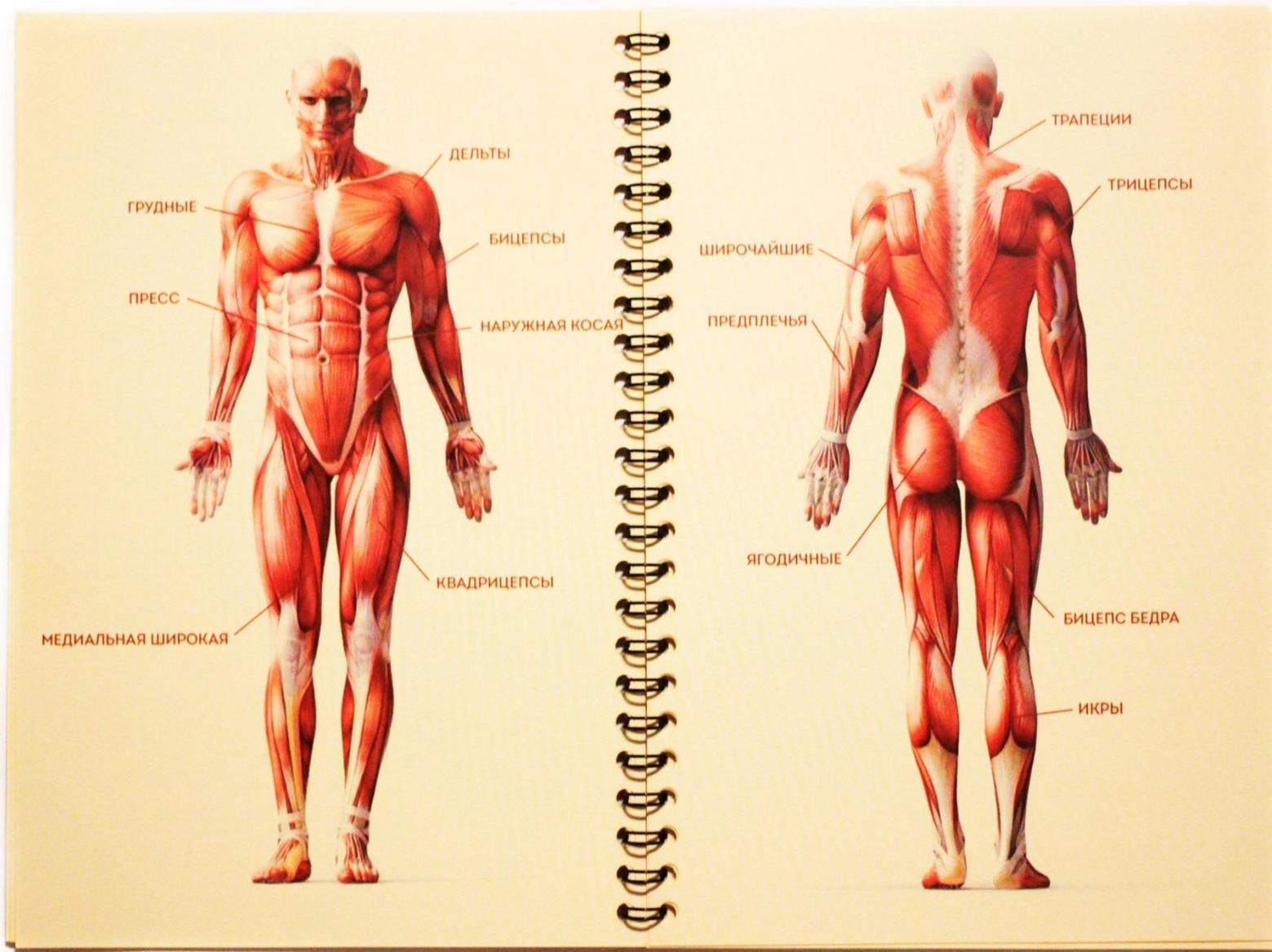
МОТИВАЦИЯ

"ВЫСТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ, ПЛАНИРОВАТЬ И РАЗВИВАТЬ УСПЕШНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШЕЙ КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ. ПРИМИТЕ МЕРЫ, БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ОСТАВАЙТЕСЬ СОСРЕДОТОЧЕННЫМИ.*"

JAY CUTLER

[ТО, ЧТО ТОЛКАЕТ ВАС К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ]

АНАТОМИЯ



ИЗМЕРЕНИЯ И СТАТИСТИКА



ИЗМЕРЕНИЯ (ЗАПИСЫВАЙТЕ ПАРАМЕТРЫ ВАШЕГО ТЕЛА ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА) НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



СТАТИСТИКА

	ДО	ПОСЛЕ
	ДАТА	ДАТА
ГРУДЬ		
ОБХВАТ БИЦЕПСА		
ТАЛИЯ		
БЕДРА		
МАССА ТЕЛА		
ДОЛЯ ЖИРА %		

ДАТА ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО: КОНЕЦ:

ПЛЕЧИ РУКИ СПИНА ГРУДЬ ПРЕСС НОГИ ОФП

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОД 1	ПОДХОД 2	ПОДХОД 3	ПОДХОД 4	ПОДХОД 5

КАРДИО ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО: КОНЕЦ:

УПРАЖНЕНИЕ ВРЕМЯ ЧАСТОТА ДИСТАНЦИЯ *РИТМ КАЛОРИИ

УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ	ЧАСТОТА	ДИСТАНЦИЯ	*РИТМ	КАЛОРИИ

ЗАМЕТКИ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ:

СОЖЖЕНО КАЛОРИЙ:

ОЦЕНКА

МАШИНА ХОРОШО ТАК СЕБЕ ПЛОХО МДА...



ЛИСТЫ ПИТАНИЯ И ТРЕНЕРОВОК

ДАЛЕЕ ПОВТОРЯЮТСЯ



ПИТАНИЕ

ПРИЕМ 1

Б: Ж: У:

ПРИЕМ 2

Б: Ж: У:

ПРИЕМ 3

Б: Ж: У:

ПРИЕМ 4

Б: Ж: У:

ПРИЕМ 5

Б: Ж: У:

ПРИЕМ 6

Б: Ж: У:

ОБЩЕЕ

БЕЛКИ	
ЖИРЫ	
УГЛЕВОДЫ	

НОРМА

	Б:	Ж:	У:
НАБОР			
СУШКА			

ДАТА:

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО: КОНЕЦ:

ПЛЕЧИ РУКИ СПИНА ГРУДЬ ПРЕСС НОГИ ОФП

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОД 1	ПОДХОД 2	ПОДХОД 3	ПОДХОД 4	ПОДХОД 5

КАРДИО ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО: КОНЕЦ:

УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ	ЧАСТОТА	ДИСТАНЦИЯ	+РИТМ	КАЛОРИИ

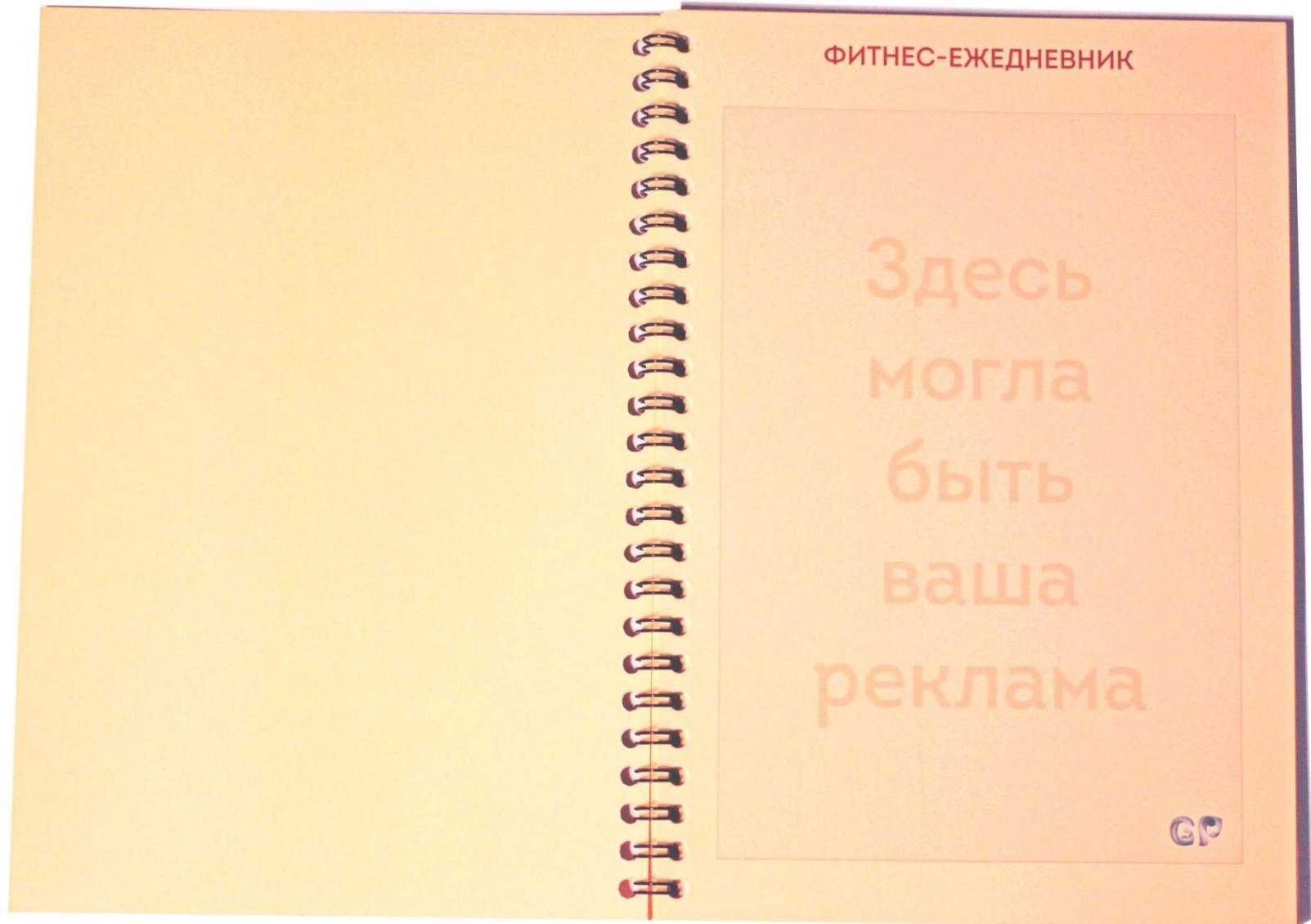
ЗАМЕТКИ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: СОЖЖЕНО КАЛОРИЙ:

2500
2000
1500
1000
500

ОЦЕНКА МАШИНА ХОРОШО ТАК СЕБЕ ПЛОХО МДА...

РЕКЛАМНОЕ МЕСТО НА ПОСЛЕДНЕМ РАЗВОРОТЕ



ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК

Здесь
могла
быть
ваша
реклама



ЗАДНЯЯ ОБЛОЖКА



Это место
под карту



[VK.COM/GPFITNESS](https://vk.com/gpfitness)



[INSTAGRAM.COM/GP_SPORT](https://www.instagram.com/gp_sport)

Copyright © Дмитрий Яковлевич Симановский, Илья Владимирович Пастернак.
2015. Все права защищены.

ФИТНЕС-ЕЖЕДНЕВНИК

СРАВНЕНИЕ С
АМЕРИКАНСКИМ
АНАЛОГОМ

В мире существует только один аналог, который может конкурировать с GP Фитнес-ежедневником. Такой аналог успешно реализован в США. Данный продукт называется “fitbook”, он имеет рейтинг 9.9 из 10 на сайте bodybuilding.com.

Проведем сравнительный анализ GP Фитнес-ежедневника и fitbook.

За основу анализа возьмём **главный тренировочный лист:**



fitbook

DATE 02/04/15 10:00 AM THU 4 5 30 fitbook

STRENGTH TRAINING

START 6:00 AM STOP 6:35 TIME 35M

EXERCISE	SET 1	SET 2	SET 3	SET 4	SET 5
Incline push-ups	12	10	8		
Dumbbell flies	12 20#	12 10#	12 15#		
Dumbbell curls	15 15#	15 12#	12 15#	12 15#	
crunches on ab ball	25	25			
tricep dips	15	15	12	12	
leg lifts	25	25			

CARDIO

START 6:40 AM STOP 7:10 TIME 30M

EXERCISE	TIME	INTENSITY	DISTANCE	HEART RATE	CALORIES
stair stepper - intervals	30	F		162	274
cool-down walk	10	low	1 mi.	97	43

CLASS _____ TIME _____

FLEXIBILITY

foam rolling and stretching (10m)

NOTES great workout - little sore from yesterday.

TOTAL TIME 85m CALORIES BURNED 437

WAS WORKOUT FULL GOOD OK ALMOST NOPE MISSED IT

DATE _____ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО _____ КОНЕЦ _____

ПЛЕЧИ РУКИ СПИНА ГРУДЬ ПРЕСС НОГИ ОФП

УПРАЖНЕНИЕ	ПОДХОД 1	ПОДХОД 2	ПОДХОД 3	ПОДХОД 4	ПОДХОД 5

КАРДИО ТРЕНИРОВКА

НАЧАЛО _____ КОНЕЦ _____

УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ	ЧАСТОТА	ДИСТАНЦИЯ	КВЧМ	КАЛОРИИ

ЗАМЕТКИ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ _____ СЖИЖЕНО КАЛОРИЙ _____

ОЦЕНКА МАШИНА ХОРОШО ТАК СЕБЕ ПЛОХО НДА...

1. Размер fitbook меньше размера GP, из-за это потребитель испытывает дискомфорт при заполнении тренировочного листа. Записи на fitbook получаются непонятные и смазанные.
2. В fitbook используется слишком много лишней информации, которая просто не нужна для среднестатистического тренирующегося человека в спортивном зале. Эта лишняя информация запутывает человека.
3. Fitbook рассчитан только на англоязычного потребителя, русскоязычному человек будет затруднительно им пользоваться. GP разработан полностью на русском языке. **Скоро и GP будет переведен на английский язык и будет экспортироваться на зарубежные рынки.**
4. В GP есть возможность размещения рекламы заказчика на трех разворотах.
5. GP печатается на бумаге **высокого качества** с приятными для потребителя цветами.

РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА fitbook
СОСТАВЛЯЕТ

\$24.5

ИЛИ 1300 РУБЛЕЙ

А ЦЕНА GP ФИТНЕС-
ЕЖЕДНЕВНИКА ВСЕГО

\$3.7

ИЛИ 200 РУБЛЕЙ



ЧТО МЫ
ПРЕДЛАГАЕМ?

1. Мы предлагаем изменение внешнего вида ежедневника под стиль бренда заказчика на бесплатной основе
2. Размещение рекламных блоков заказчика на всех разворотах ежедневника
3. Отгрузка готовых Ежедневников заказчика за наш счёт

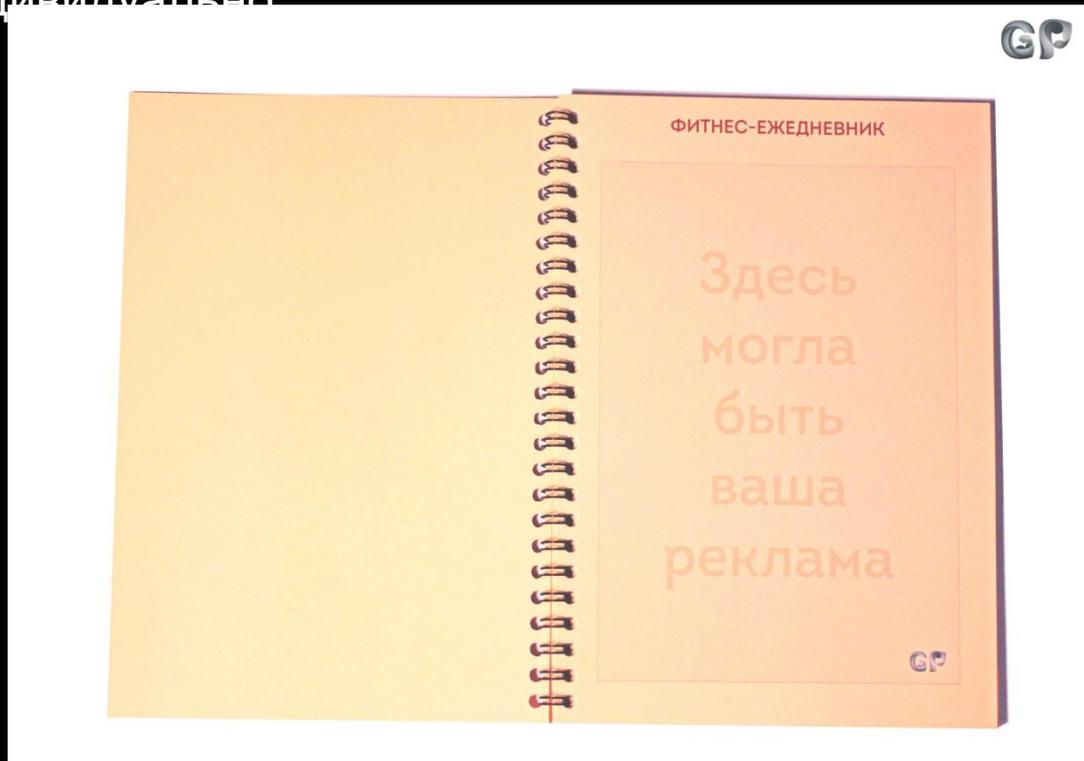


В Фитнес-ежедневнике имеются три рекламных места:

- На первом развороте
- На последнем развороте
- На задней обложке(место под карту)

Для ежедневников заказчика рекламные места предоставляются бесплатно.

Размещение рекламы в ежедневниках GP происходит на платной основе. Сумма устанавливается индивидуально.

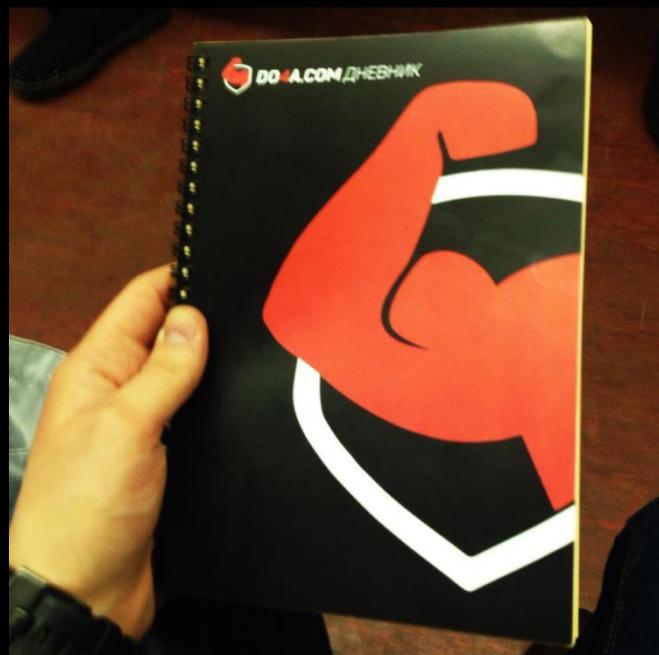


В рекламном блоке «Место под карту» заказчик размещает карту проезда к своей торговой точке, спортивному клубу и т.д.



У нас уже есть опыт работы. Сейчас с нами сотрудничает одно из крупнейших спортивных сообществ в рунете "Do4a.com".

Данная компания делала заказ на 1000 экземпляров, и ежедневники уже можно приобрести в магазинах спортивного питания Do4a.com в Москве, СПб и Новосибирске.



Фитнес-Ежедневник – это исключительно коммерческий продукт, направленный на получение прибыли.

Рекомендуемая розничная цена составляет 200-300 рублей.

Мы предлагаем такие оптовые цены, которые будут давать **от 100% чистой прибыли.**

Все расценки формируются **индивидуально**, в зависимости от выбираемыми заказчиком тиража, обложки, плотности бумаги и т.д.



ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ:

Илья Пастернак

+7 (915) 246-09-26

Дмитрий Симановский

+7 (916) 384-49-46

globalpumpbook@gmail.com