

# НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



# МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ





# АКЦИОНЕРЫ



## Максим Журило

Со-основатель

Максим пробежал свой первый марафон в Нью-Йорке в 2009 году. Это событие так повлияло на его жизнь, что ранее никогда не занимаясь спортом, он подготовился и финишировал IRONMAN, трижды переплыл Босфор и стал первым россиянином вплавь преодолевшим Гибралтарский пролив.

В 2012 году вместе с Ириной Московкиной основали школу правильного бега для взрослых I Love Running, ныне I Love Supersport. В 2014 вместе с группой единомышленников основал компанию IRONSTAR, а в 2015 году проект RosaRun. Проходил обучение в USA Triathlon, выпускник стипендиальной программы The John Smith Trust Fellowship (UK), участник экспертного сообщества World Economic Forum.



## Ирина Московкина

Управляющий директор, со-основатель

Ирина пробежала свой первый полумарафон в 2012 году в Барселоне. После этого непонятное занятие «бег» приобрело новый смысл. И в этом же году вместе с Максимом Журило придумали уникальный проект I Love Running. Проект быстро вырос до пяти видов спорта — бег, плавание, велоспорт, триатлон и беговые лыжи. Ирина любит бег со своей собакой Даленом.



## Леонид Богуславский

Акционер

В 62 года Леонид сделал свой первый триатлон не выходя из фитнес клуба — 1500 метров в бассейне, 40 км на велотренажере и 10 км бегом на дорожке — это заняло почти полдня. А уже через год Леонид финишировал на полной дистанции IRONMAN и квалифицировался на Чемпионат Мира IRONMAN Kona Hawaii. Основатель инвестиционного фонда Ru-net. Присоединился к проекту I Love Supersport в 2016 году для того, чтобы построить большой спортивный проект.



## Алексей Панферов

Акционер

Алексей был одним из первых российских триатлетов-любителей, преодолевших полную дистанцию IRONMAN. Участвовал, наверное, во всех возможных самых сложных испытаниях на выносливость — от классических марафонов до ски-тура через Альпы. Заместитель председателя правления Совкомбанка. В 2011 году основал популярный интернет-ресурс trilife.ru, а в 2016 году присоединился к проекту I Love Supersport.



САМЫЙ  
БОЛЬШОЙ  
СПОРТИВНЫЙ  
ПРОЕКТ  
В ЕВРОПЕ

7 СТРАН  
40 ФИЛИАЛОВ

2013

Первый филиал — Санкт-Петербург

2021

41 школа в 7 странах  
Россия, Казахстан, Киргизия,  
Узбекистан, Украина, Эстония,  
UAE





Прямо сегодня одновременно  
тренируется

# 1 500

человек в месяц

БОЛЕЕ  
60 000  
УЧЕНИКОВ  
С МОМЕНТА  
ОТКРЫТИЯ  
ШКОЛЫ





# НАШИ ТЕКУЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

## **RUNNING**

Школа правильного бега

Подготовиться и пробежать  
от 10 км до ультрамарафона

9 000+ учеников в год

## **SWIMMING**

Школа легкого плавания

Научиться плавать  
от 100 метров до Ла-Манша

6 000+ учеников в год

## **CYCLING**

Велошкола

Освоить шоссейный велосипед  
или проехать велогонку

300+ учеников в год

## **TRIATHLON**

Школа триатлона

Финишировать в триатлоне  
от спринта до Ironman

1 500+ учеников в год

## **SKIING**

Лыжная школа

Встать на лыжи  
и пробежать марафон

1 000+ учеников в год

## **HEALTH**

Онлайн-программа здоровья

Четырехнедельный онлайн-курс  
здоровых привычек

1 200+ учеников в год

## **PERSONAL**

Индивидуальные тренировки

Готовим к персональным  
грандиозным целям

1 000+ учеников в год



# ШКОЛА В ЦИФРАХ

I Love Supersport – самая большая  
в России школа правильного спорта



Стран



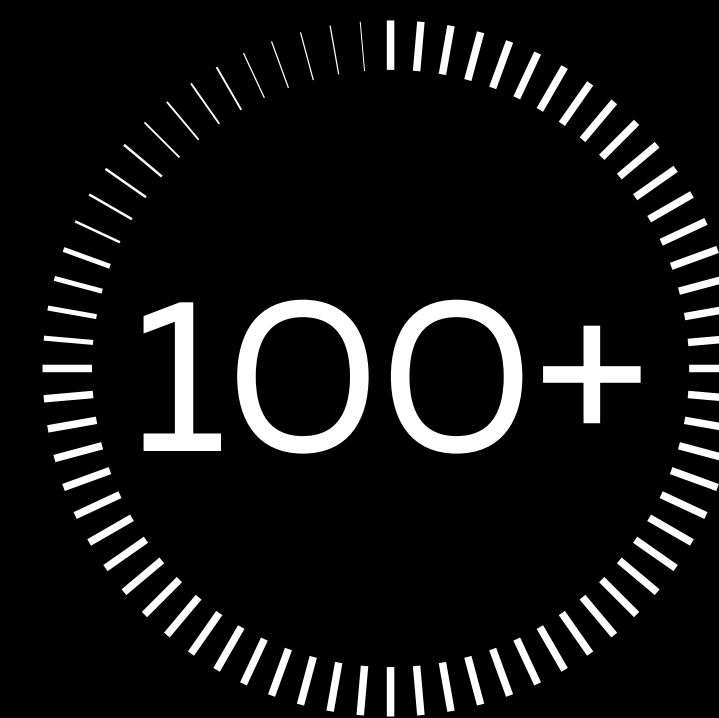
Партнеров  
в мире



Выпускников



Учеников  
в месяц



Стартов  
ежегодно



# Новое качество жизни через здоровые привычки

Спорт – это не конечная точка и не самоцель. Это инструмент для преобразования себя и личной трансформации: новые краски, знакомства, ощущение себя.



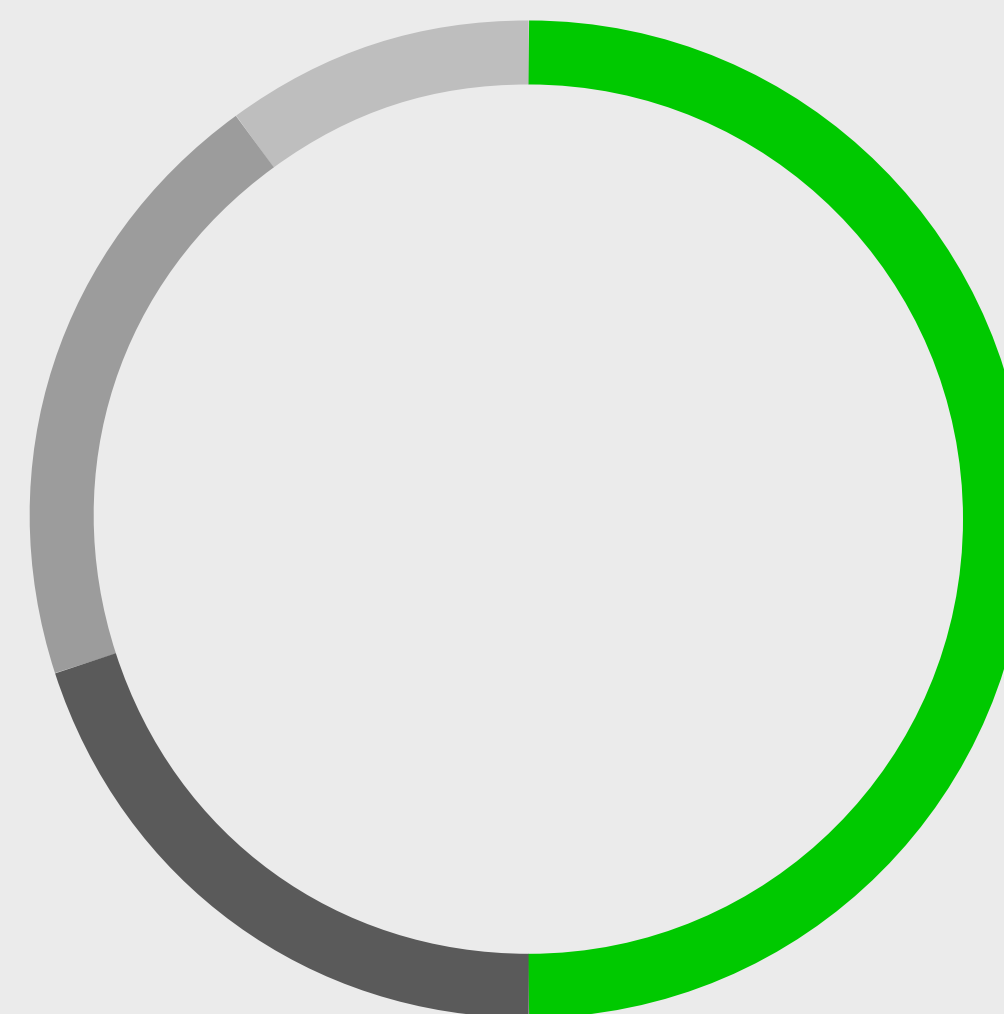




# Здоровье более чем на 50% зависит от образа ЖИЗНИ\*

Регулярные тренировки влияют не только на баланс физической активности, но и влекут за собой остальные ключевые сферы хорошего самочувствия: питание, эмоциональную составляющую, сон и восстановление.

Спортсмены крепче спят, внимательнее следят за своим питанием и всегда находят для себя источник эндорфинов в движении. Неудивительно, что среди них так много успешных бизнесменов и общественных деятелей.



## ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДОЛГОЛЕТИЕ

- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающая среда
- Система здравоохранения

\* По данным ВОЗ



# Меняем привычки

Тренировки несколько раз в неделю в конкретное время – лучший пример простой привычки, которая делает жизнь лучше.

Если тренировка в группе уже стоит в вашем расписании, там вас ждёт команда, скоро старт, а тренера не хочется подводить – пропустить занятие становится сложнее.

Не пропуская тренировки одну за одной, мы формируем привычку заниматься спортом. Человеческий мозг любит привычки, потому что они «экономят» его энергию, освобождая ресурс на принятие более важных и сложных решений на работе и в жизни.



# Создаём энергию

СУЩЕСТВУЕТ 4 ТИПА  
ЭНЕРГИИ:

- физическая
- эмоциональная
- ментальная
- духовная

Профессоры Тони Шварц и Джим Лоэр говорят, что проще всего заполнять свои ресурсы на физическом уровне. Поэтому именно тренировки дают нашим ученикам энергию на свершения в остальных сферах жизни.



Энергия — ключевой ресурс человека. Это внутреннее состояние, наполненность и сила, с которой человек может жить



# Здоровым родителям — здоровые дети

Именно родительский пример играет решающую роль в формировании здорового образа жизни ребенка.

С детства наблюдая, как папа или мама ходят на тренировки, участвуют в стартах и получают от этого удовольствие, ребенок формирует внутри себя «новую норму», которой вероятнее всего сам будет придерживаться во взрослом возрасте.





# Сила КОММЬЮНИТИ



Командные занятия спортом укрепляют кросс-функциональные связи и помогают нам развиваться.

Спорт сопряжён с определенной социальной группой – у спортсменов есть схожие интересы и страсть к развитию, и такое «сообщество единомышленников», объединённых спортом, делает нас более счастливыми и мотивированными.

Ученики I Love Supersport вдохновляют друг друга (и нас!) своим отношением к жизни, энергией и жизнестойкостью. Среди них – люди самых разных возрастов и профессий, но каждого из них мы уверенно можем назвать лучшим человеком в городе.



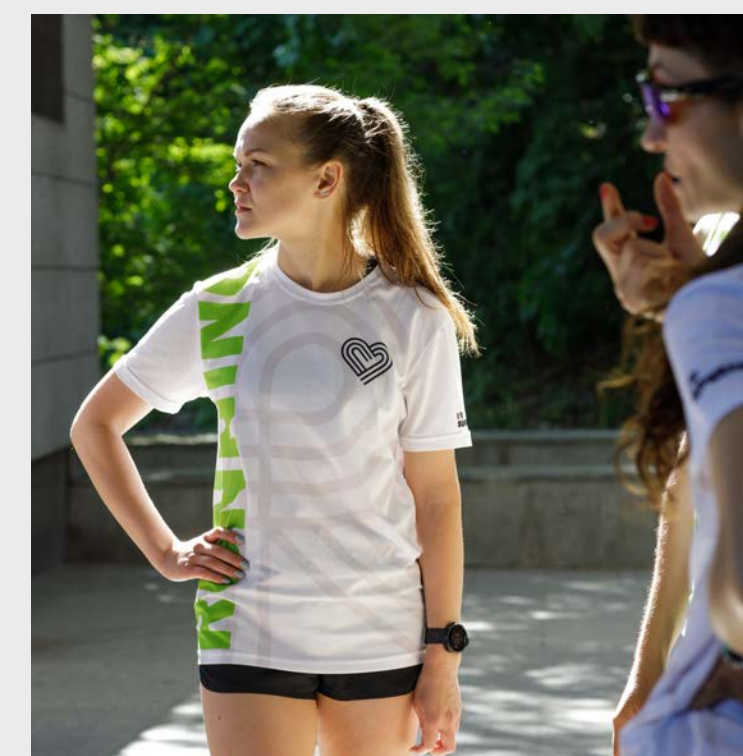
Спорт – это упрощенная модель жизни

ЦЕЛЬ  → РАБОТА  → РЕЗУЛЬТАТ ✓

НОВЫЕ  
СТРАНЫ,  
ЦЕЛИ  
И СМЫСЛЫ

Вместе с достижением цели в нас растет самоуважение, самооценку и самооценка, потому что если я справился с марафоном – я так же могу справиться с любым другим вызовом своей жизни.

Каждое достижение становится событием в жизни человека, напоминания ему, каким он может быть, и вдохновляя на новые победы, помогая становиться лучшей версией себя.





Ира Московкина

Управляющий директор

[ira@iloverunning.ru](mailto:ira@iloverunning.ru)

+7 (906) 721-11-33

СПАСИБО

[ilovesupersport.com](https://ilovesupersport.com)

I  SUPERSPORT