

تنها باشگاه ورزش و تغذیه مجازی کشور به نام "آی فیت"

Website: www.ifit.ir

شرح حال صدف سرتیپی، دانش آموخته کار آفرین دانشکده کار آفرینی

Email: ifitir@gmail.com, sales@ifit.ir

اولین جرقه ایده‌ی باشگاه مجازی در ذهن من شکل گرفت.

در حین مربی‌گری رشته‌های مختلف ورزشی متوجه شدم که به دلیل هزینه‌های باشگاه‌های ورزشی و رژیم‌های غذایی، مسیرهای طولانی دستیابی به مراکز ورزشی و پزشکان تغذیه، ترافیک و ... اغلب افراد نمی‌توانند این دو جزء را با هم داشته باشند. در ضمن حضور افراد در کلاس‌های عمومی با سطوح مختلف آمادگی جسمانی و برخورداری از یک برنامه تمرینی همگانی آنچنان کارا نیست و گاهی آسیب‌های بدنی هم در پی دارد. تمامی این مشکلات باعث شد که ایده کارآفرینی در بستر فناوری اطلاعات در ذهنم نقش بست با عنوان: تنها باشگاه ورزش و تغذیه مجازی کشور به نام "آی فیت".

در زمینه واردات لباس‌های مخصوص ورزش اسپینینگ نیز فعالیت دارم. من درحین مربی‌گری رشته ورزشی اسپینینگ متوجه شدم که انجام این ورزش بدون لباس مخصوص آن امکان‌پذیر نبود و این لباس در ایران موجود نبود. به این دلیل به اتفاق همسر و کمک خواهرانم تصمیم به واردات این لباس را گرفتیم. در ابتدا مدتی را صرف تحقیق و جستجو در بازارهای بین‌المللی کردیم و شرکت‌های تولیدی زیادی را مورد بررسی قرار دادیم. بالاخره تصمیم به واردات این لباس را از چین گرفتیم.

همسر و خواهرانم به اتفاق همسرانشان در تمام مراحل مشوق و همکار من بودند و هر گاه مشکلی پیش می‌آمد به یاریم می‌شتافتند. بر مشکلاتی که در قسمت ترخیص و گمرک و اخذ مجوزها با آن روبرو بودم با کمک و مساعدت خانواده‌ام به خصوص دامادمان توانستم بر این موانع غلبه کنم.



کسب درآمد من بود.

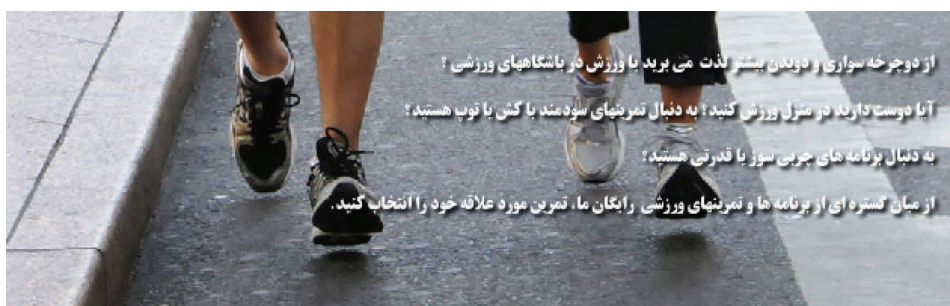
از دوران دانشجویی در مقطع لیسانس به عنوان مربی رشته‌های مختلف ورزشی همچون اسپینینگ و ایروبیک فعالیت داشتم و بعد از فارغ‌التحصیلی در دوران کارشناسی در یک شرکت بازرگانی مشغول به کار شدم. اما کارمندی با روحیات من سازگار نبود و خیلی زود استعفا دادم.

من قبل از اشتغال به تحصیل در دانشکده کارآفرینی مدتی در یک شرکت بازرگانی مشغول به کار بودم اما چون از بچگی به ورزش علاقه داشتم و از دوران دانشجویی در دوره لیسانس کار مربی‌گری هم انجام می‌دادم، رشته فوق لیسانس من پلی شد برای ارتباط ورزش و دنیای مجازی. در دانشگاه درسی داشتیم به نام کارآفرینی در بستر فناوری اطلاعات که از آنجا

من صدف سرتیپی، متولد سال ۱۳۶۴ در تهران هستم. دوران دبیرستان در رشته‌ی ریاضی فیزیک تحصیل کردم و به دلیل تردید زیادی که بر سر دو راهی انتخاب پزشکی و مهندسی داشتم بالاخره رشته‌ی مهندسی پزشکی را انتخاب کردم که شامل هر دو باشد. لیسانس را از دانشگاه امیرکبیر گرفتم سپس در رشته‌ی کارآفرینی در دانشگاه تهران در مقطع فوق لیسانس ادامه تحصیل دادم. و همین نقطه عطفی شد برای ارتباط رشته تحصیلی‌ام با علاقه‌مندی دیرینه‌ام، چون از کودکی در حوزه ورزش حضور داشتم و بعد از اخذ مدارک و گذراندن دوره‌های مربوطه در فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک ایران و خارج از کشور، به عنوان مربی ورزش مشغول به کار شدم. در طی سال‌های متمادی تلاش‌های ورزشی‌ام مدرک درجه ۲ و ۳ ایروبیک، اسپینینگ، کار با دستگاه، تغذیه و پزشکی ورزشی و علم تمرین را کسب کردم. همچنین مدتی به عنوان مشاور ورزشی در رادیو حضور داشتم.

از ۶ سالگی به ورزش ایروبیک می‌پرداختم و تا به امروز ادامه داده‌ام. همین علاقه من به ورزش باعث شد تا به فکر بیفتم که از این علاقه‌ی دیرینه‌ی خود کسب درآمد کنم. به لطف خدا، خانواده منسجمی دارم که از همان ابتدا در فعالیت‌هایم همراه و یاور من بودند. خواهران من به اتفاق همسرانشان کمک‌های زیادی به من کردند. همین‌طور همسر من در تمام مراحل یار و یاور من بودند. کارآفرینی من به نوعی کسب و کار خانوادگی محسوب می‌شود.

در سن ۷ سالگی در منزلمان یک کتابخانه کوچک دایر کردم که مشتریان من بچه‌های همسایه و فامیل و خواهرهای خودم بودند. کتاب‌ها را اجاره می‌دادم و این اولین تجربه



از دوچرخه سواری و دیدن بشر لذت می‌برید با ورزش در باشگاههای ورزشی؟

آیا دوست دارید در سزل ورزش کنید؟ به دنبال تمرینهای سودمند با کفش یا توب هستید؟

به دنبال برنامه‌های جربی سوز یا قدرتی هستید؟

از میان کسره‌ای از برنامه‌ها و تمرینهای ورزشی رایگان ما، تمرین مورد علاقه خود را انتخاب کنید.

جدیدترین نرم افزارها

دی وی های تغذیه و ورزشی

آهنگهای مخصوص ورزش و کتابهای تغذیه و ورزشی الکترونیکی

را در آی فیت بیابید

پیشرفته، متوسط و یا حتی زنان باردار. (۳) کسانی که به دنبال یافتن یک رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش خود هستند. در ضمن آی فیت به آن دسته از دوستان که امکان حضور در باشگاه را ندارند کمک می کند تا خود در خانه تمرین کنند یا کسانی که به دلیل مسافت زیاد و ترافیک و هزینه، امکان حضور در یک باشگاه خاص را ندارند، می توانند برنامه تمرینی باشگاهی از آی فیت دریافت کنند و در باشگاهی نزدیک محل زندگی یا محل کار خود تمرین کنند.

فعالاً به دلیل این که مادر شده ام و معتقدم رسیدگی به فرزندم اولویت مهم زندگی منه کمی از حجم فعالیت هام کم شده و بیشتر به مدیریت سایت می پردازم. اما به لطف خدا در آینده نزدیک تصمیم به توسعه باشگاه مجازی و افزودن بخش های متنوع دیگر به آن را دارم. مثلاً بخشی جذاب و مفید برای مادران به نام "ورزش مادر و کودک" به دانشجویان عزیز توصیه می کنم که به دنبال ارتباط دادن میان مهارت های قبلی خود و پیوند آن با کارآفرینی نوظهورشان باشند. مخصوصاً دانشجویان میان رشته ای فرصت بهتری دارند تا از دل رشته های غیر مرتبطی که در آن تحصیل کرده اند کسب و کارهای جدید بیافرینند.

همچنین مراقب باشند که با اولین شکست دلسرد و دل زده نشوند و بدانند که صبوری و استقامت از بارزترین ویژگی های یک کارآفرین موفق است. همچنین بهتر است در مسیر کارآفرینی به توصیه های قلب خود هم توجه کنند.

تواند برنامه غذایی متناسب با هدف های خود و برنامه های ورزشی متناسب با آمادگی جسمانی خود برگزیند و آن را در منزل، باشگاه نزدیک منزل خود یا باشگاه های تحت نظارت آی فیت اجرا کند. همچنین برای کسانی که دچار مشکلات جسمی هستند یا به دنبال هدف ورزشی خاص هستند، امکان ارتباط با مربیان خصوصی و پزشکان تغذیه آی فیت که همه دارای مدارک معتبر علمی هستند، در این سایت وجود دارد. آی فیت ارائه دهنده خدمات رایگان است از جمله دریافت رایگان تمرین ها و برنامه های ورزشی و تغذیه ای و دانلود کتاب های جدید الکترونیکی در حوزه مربوط. بسیاری از باشگاه های ورزشی عضو آی فیت شده اند و از آن حمایت می کنند و کاربران ما می توانند در این باشگاه ها نیز ورزش کنند.

آی فیت مورد استفاده دو گروه از افراد است:

- (۱) مربیانی که به دنبال بانکی از تمرین های متنوع و اطلاعات به روز ورزشی و تغذیه ای هستند.
- (۲) ورزشکاران و کسانی که هدف های ورزشی دارند در هر سطح آمادگی جسمانی مبتدی،

گاهی در طی مسیر پر فراز و نشیب کسب و کارم با خود می گفتم که به کارمندی و آب باریکه ای آن راضی شوم و در عوض چالش های کمتری داشته باشم اما دیری نمی پایید. به محض نتیجه بخش بودن بخشی از کارم سر شوق می آمدم و با انرژی بیشتر ادامه می دادم.

از ابتدا کار با واردات لباس های مخصوص ورزش اسپینینگ از چین شروع شد. من دو خواهر دارم که آنها نیز تحصیلات عالی دارند و به همراه همسرانشان کمک ها و مساعدت های زیادی با ما انجام دادند و در تمام مراحل با ما همکاری کردند. فروش این لباس های ورزشی که آنتی باکتریال، ضد حساسیت هستند خوب بود و در ادامه با ذهنیتی که از دانشکده کارآفرینی و کسب و کارها در بستر فناوری اطلاعات پیدا کردم تصمیم به راه اندازی باشگاه مجازی گرفتم و نام ifit را برای آن انتخاب کردم. آی فیت سایتی است که اولین و تنها باشگاه تغذیه و ورزش مجازی ایران است و در آن بانکی از اطلاعات ورزشی و تغذیه ای و تمرین ها و برنامه های غذایی و ورزشی در سطوح مختلف حتی برای زنان باردار وجود دارد. یعنی هر فرد می

ورزش بدون رژیم مناسب شما را به هدف دلخواه نمی رساند.

از برنامه ها و دستورهای غذایی رایگان و متنوع ما بهره گیرید

یا با صرف هزینه ای اندک رژیم شخصی خود را از پزشکان تغذیه ما بگیرید.

تهیه کنندگان: محمد حسین خانی، مجید حسین زاده

با نظارت: دکتر محمدرضا زالی (رئیس دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران)

