



**My
Real Gym**

온라인 교정운동

online

비대면 시대에 필요한 건강프로그램



불균형상태 근골격 리포트를 받아보고
꼭 필요한 운동만 더 효과적으로

My Real Gym

온라인 교정운동

회사 사람들이 아래와 같은 문제를 겪고 있나요?



① 몸이 부쩍 무겁고 무기력하다고 말한다.

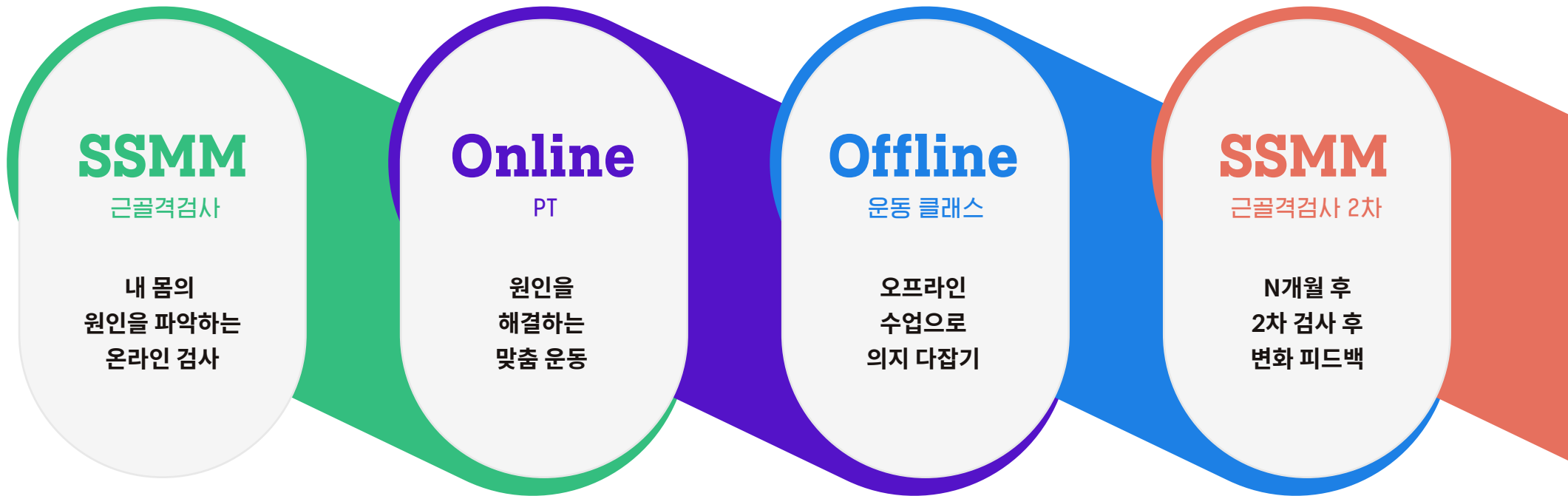
② 항상 의자에 앉아 있고 딱 봐도 불균형하다.

③ 어깨, 허리 유독 통증을 느낀다.

많은 사람들이 이런 문제를 이야기한다면
회사 구성원들 대부분이 **복합 근육불균형 상태**일 수 있어요!

복합 근육불균형 상태 마이리얼짐이 해결합니다.

체계화된 온라인기반 프로그램으로
근골격검사부터 맞춤운동 솔루션, 변화 측정까지 가능합니다.



왜 마이리얼짐과 함께 해야 할까요?



고민 제로 프로그램

- 참가자의 높은 만족도 (3년간 97.7%)
- 고객사의 행정요청에 빠른 응대

한국은행 인재개발원 차은0 담당자

필요한 것을 요청하면 빠르게 대응해주는 점이 가장 좋았어요.
제가 운영하는 프로그램에는 높은 임원분들이 자주 참여하셔서 신경 쓸 점이 많은데,
요청하는 것들이 모두 프로그램에 잘 반영 되더라고요.



비대면 온라인 프로그램

온라인으로 진행되는 교정프로그램으로
안전하게 진행 가능

서울시평생교육진흥원 김혜0 주임

갑자기 모든 프로그램을 비대면으로 진행 하라는 지시때문에 막막했는데,
마이리얼짐은 이미 온라인 프로그램이 잘 구성되어 있더라고요.
상황별로 어떻게 진행해야 하는지 프로세스가 잘 짜여 있고, 뭔가 든든한 느낌이었어요.



지속적인 관리

일회성이 아닌 리포트 결과를 바탕으로
지속적인 근골격교정 가능

청년인생설계학교 김은0

사무실에서 몸이 빠근할 때마다 근골격리포트를 다시 보면서 스트레칭을 따라하고 있어요.
일단 나한테 딱 맞게 만들어준 스트레칭이니까 다른것보다 훨씬 좋다고 생각해요.
그리고 어렵지 않아서 좋아요.

마이리얼짐 프로그램 프로세스

프로그램별로 선택하여 진행 가능합니다.

PROGRAM 3. 을 제외한 모든 프로그램은 온라인으로 진행됩니다.



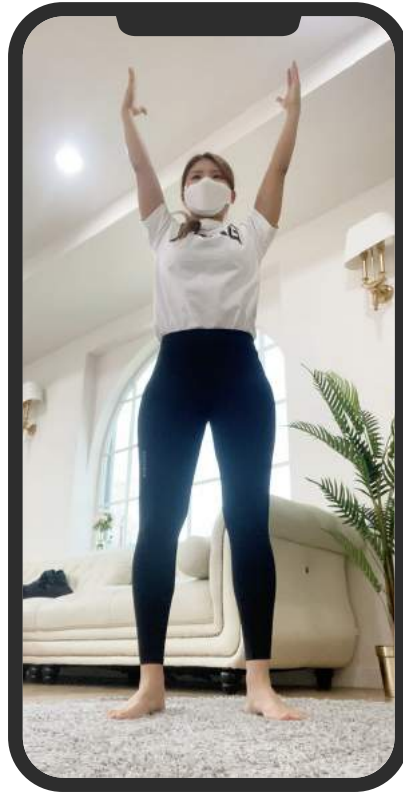
Program 01

SSMM 근골격검사

움직임을 통해 몸의 불균형과 틀어진 곳을 확인할 수 있는
국내최초 근골격기반 온라인 검사입니다.

01 영상 촬영

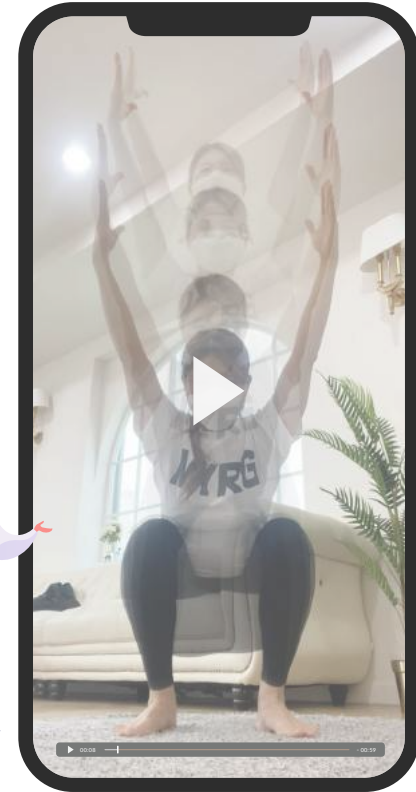
어디서든 간편하게
영상을 촬영하여 보내주세요.



02 전문가 분석

영상을 통해 전문가의
해부학적 분석이 진행됩니다.

(건강운동관리사, 교정운동전문가 자격증 보유)



Program 01

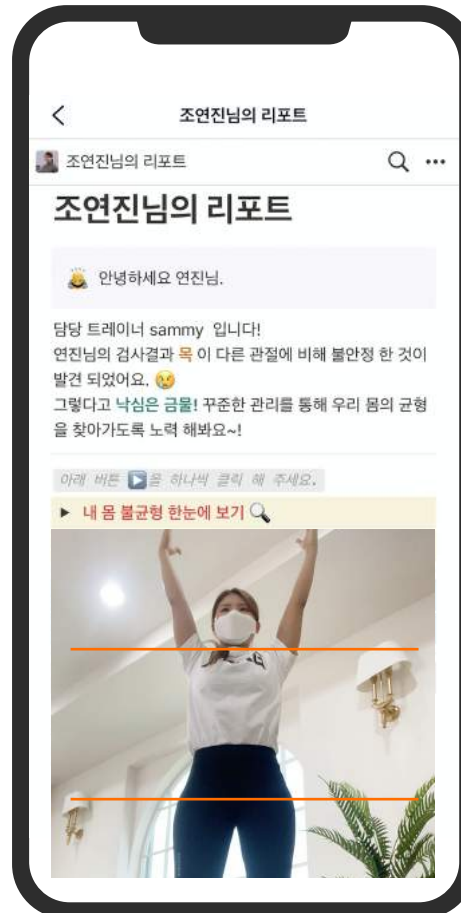
SSMM 근골격검사

움직임을 통해 몸의 불균형과 틀어진 곳을 확인할 수 있는
국내최초 근골격기반 온라인 검사입니다.

03 결과 제공

SSMM 근골격리포트

전문가 분석으로 불균형한 몸의 핵심원인과
맞춤 교정법을 담은 개인별 결과보고서를 제공합니다.



1. 근골격전문가의 꼼꼼한 **원인분석**을 담았어요.
2. 구부정한 자세까지 바로잡는 **교정운동**을 담았어요.

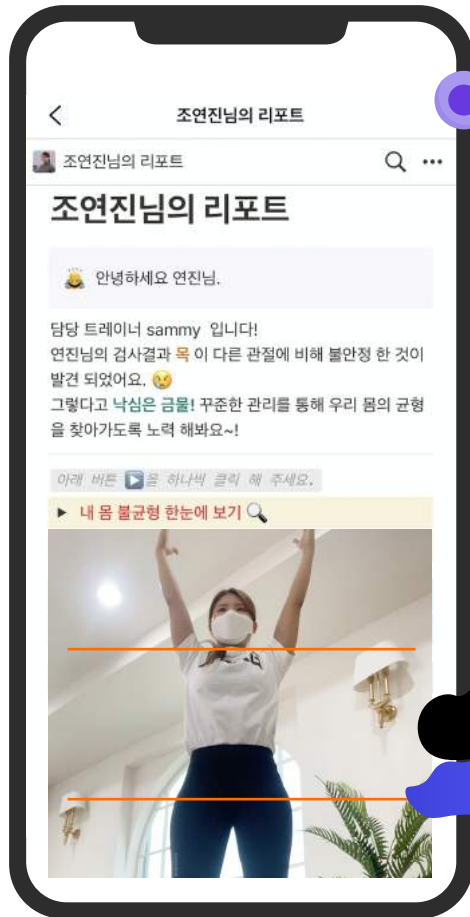
검사만 받아보세요 몸은 우리가 바꿔줄게요!



Program 02

Online PT

해부학적으로 내 몸에 가장 정확하게 맞춘 운동을 1:1로 받아보세요.



SSMM 근골격리포트를 바탕으로 개인별 맞춤운동을 설계합니다.

1 환경에 맞는 운동프로그램 구성

Home



Office



2 1:1 채널 관리

안녕하세요 연진회원님.
마리너입니다!

Program 03

Offline 운동클래스

좀 더 정밀한 교정운동이 필요하다면
오프라인 운동수업과 함께

- 1 검사결과를 바탕으로 진행하는 맞춤 커리큘럼
- 2 온라인PT와 결합하여 효과적인 운동관리
- 3 코치와 만나서 의지 다잡기



온라인으로 정확한 검사가 되나요?

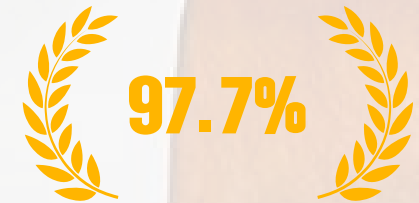
의심할 여지없는 전문성과 경험으로
온라인 검사를 진행합니다.



국제 의학회에서도 인정받는
스포츠의학전문팀과 함께 개발한 검사



2019.6 온라인근골격검사 최초 출시
누적 검사자 수 2100명 돌파



근골격리포트
만족도 97.7% 달성

마이리얼짐 프로그램

진행 사례 1.

서울시청년허브 임직원 워크샵

SSMM 근골격검사, Offline 운동클래스



인원: 28명

기간: 3일(검사 진행 2일, 수업 1회차)

28명의 임직원의 SSMM(섬)근골격검사를 진행한 뒤, 불균형분석을 담은 SSMM 근골격리포트를 발행했습니다.
그리고 검사결과를 바탕으로 워크샵 당일에 Offline 운동클래스(오프라인수업)를 제공했습니다.

임직원들은 근골격리포트에 담긴 자신의 불균형상태와 해결책을 지속적으로 확인하면서 건강을 챙길 수 있습니다.
또한 임직원들의 몸상태에 알맞게 구성된 운동수업은 직접적인 해결책을 담고 있기 때문에 더욱 효과적입니다.

마이리얼짐 프로그램
진행 사례 2.

청년인생설계학교
(서울시평생교육진흥원) 프로그램

SSMM 근골격검사, Offline 운동클래스, SSMM 근골격검사 2차



인원: 500명
기간: 30일

서울시평생교육진흥원의 프로그램 참가자에게 SSMM 근골격검사를 제공한 뒤, 결과를 바탕으로 500명에게 각각 교정운동과정을 설계했습니다.
이후 참가자들의 몸에 불균형이 얼마나 사라졌는지, 앞으로는 어떻게 몸을 관리해 나가야할지 확인하기 위해서 SSMM 근골격검사를 다시 진행했습니다.
Online PT는 SSMM 근골격검사를 통해 확인한 몸의 불균형을 제거하는, 알짜배기 교정운동만 모아둔 과정입니다.
그래서 실제로 몸을 바꿀 수 있습니다. 이후에 몸의 변화를 측정하는 것은 얼마나 자신의 몸이 바뀌었는지 확인하는 의미도 있지만, 동시에 앞으로는 어떻게 몸의 균형을 챙겨나가는 것이 좋을지 확인하는 의미가 큼니다.

프로그램 비용 안내

일정과 예산에 따라 프로그램을 선택하여 진행하거나,
참여자 성격에 맞는 프로그램 개발이 가능합니다.

PROGRAM 01 SSMM 근골격검사

기간: 약 2일 (참여 인원에 따라 달라집니다.)

비용: 8,000원 X 인원 수

PROGRAM 02 Online PT

기간: 약4주 (한 달 단위 프로그램입니다.)

비용: 10,000 x 인원수 (월30,000원 > 66%할인 이벤트 진행 중)

PROGRAM 03 Offline 운동클래스

기간: 약 1일 (클래스 횟수에 따라 달라집니다.)

비용: 서울시평생교육법 기준에 따라 강사료 책정

PROGRAM 04 SSMM 근골격검사 2차

기간: 약 2일 (참여 인원에 따라 달라집니다.)

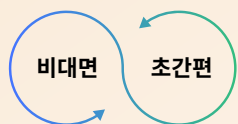
비용: 8,000원 X 인원 수

우리는
근골격데이터 분석으로
개인에게 초맞춤화된
삶의 방식을 설계하는
운동전문가입니다.

근골격데이터로 개인이 가장 정확하게 삶의 활력을 되찾는 세상

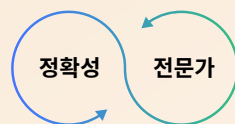
마이리얼짐은 개인의 근골격상태에 따라 맞춤형 운동방법과
균형교정이 중심이 되는 새로운 라이프 시스템을 구축하고 있습니다.
이를 위해 우리는 크게 3가지에 집중합니다.

누구나 쉽게
본인의 근골격상태를
알 수 있도록



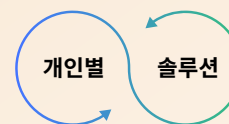
스마트폰으로 5분 안에 검사하고
나의 근골격 상태 확인

근골격데이터를
분석하고 가장 정확한
방법만을 설계



대학병원 스포츠의학센터와
해부학, 생리학, 체육학 SCI논문을 기반으로
객관적 분석과 운동전문가의 7000여개의
사례 패턴을 종합하여 고객을 균형 상태로 되돌리는
필수 동작과 기간 수립

고객을 위한
개인별 맞춤 균형
솔루션

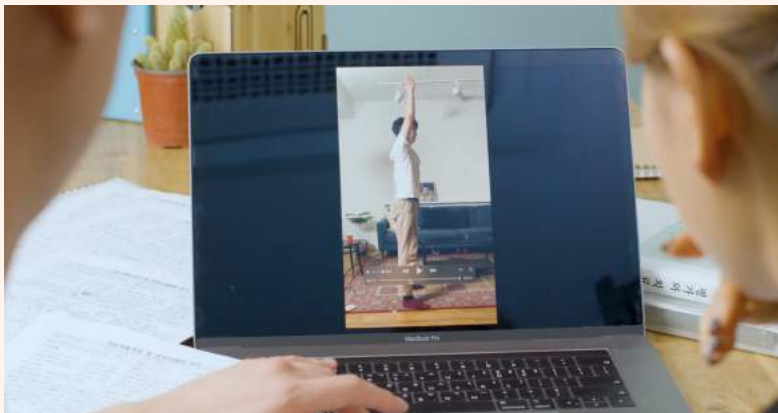


고객의 현 상태와 개선 방향을 알려주는
근골격리포트를 발행하고 개인의 생활/환경에 맞춤
균형 개선방법을 추천

비대면 시대에 필요한 운동전문가

Q1 마이리얼짐의 운동전문가는 무엇이 다른가요?

마이리얼짐 팀원은 해부학적 지식을 바탕으로,
근골격분석부터 맞춤교정 설계까지 모든 과정을 이끌어갑니다.
**단순히 운동방법을 가르쳐 주는 것은 사람을 바꿀 수 없다고 생각하며,
항상 정확한 근거를 찾기 위해 노력하죠.**
그래서 우리는 끊임없이 몸의 균형을 되돌리는 해부학적 분석에 미쳐있습니다.



Q2 온라인에서 정확한 검사를 할 수 있는 비결이 무엇인가요?

우선 다양한 대학병원 의료진 및 전문가들과 오랜 기간동안
몸의 불균형을 파악하는 방법에 대해 논의해 왔어요.
이론도 중요하지만, 사람마다 몸 상태가 워낙 다양하기 때문에
실제 사례를 경험하는게 중요 했거든요.
그리고 수십차례 테스트와 반성을 통해서 정확성을 높였죠.
사실 SSMM 근골격검사는 지금도 더 정확해지기 위해 발전 중입니다.

활력 있는 삶을 살 수 있는 몸을 만들어 드릴게요

Q3 앞으로 마이리얼짐의 목표가 있다면요?

마이리얼짐을 이용하는 행위가 **개인의 몸과 삶의 균형을 높이는 행위**가 되게 하는 것입니다.

SSMM 근골격검사로 자신의 문제를 올바르게 해결하는 과정을 이해하고,

잘못된 건강용품구매, 헬스장 기부를 하지 않았으면 해요.

나만의 방법을 만들어주는거죠.

그리고 가장 정확한 Online PT로 삶의 변화를 스스로 경험하도록 만들고 싶어요.

지나치게 과장된 몸의 변화는 사실 다 거짓말이라고 생각해요.

우리 몸은 그렇게 한 순간 바뀌도록 만들어져 있지 않아요.

일회성이 아닌 삶을 바꾸는 방법들을 보여드릴게요.

2000명 이상 온라인으로 검사하고 운동시킨
마이리얼짐의 노하우로 안전하고 만족도 높은
프로그램을 제공을 약속합니다.





Tel **02-6494-1122**

Mail **myrg227@gmail.com**

Web **<https://myrealgym-group.com>**