



BackFit®

Escola d'esquena i salut

Briefing corporatiu

Per proveïdors, partners i col·laboradors

2024



Empresa certificada per el segell de qualitat del sistema esportiu balear

INFORMACIÓ DE CONTACTE

NOM DE L'EMPRESA

BackFit

CEO

Jaume Crespí Palmer

DIRECCIÓ

Carrer Beatriu de Pinós 36, Palma (07005) - Illes Balears – Espanya

XXSS

You tube. backfitbyjaumecrespi

Instagram. backfit_oficial

Facebook. backfit_oficial

WEB

backit.es

TELÈFON

652375527

CORREU ELECTRÒNIC

info@backfit.es

INDEX

	PÀGINA
1. MISSIÓ, VISIÓ VALORS I OBJECTIUS	5
2. DESCRIPCIÓ GENERAL DE L'EMPRESA	6
3. PRODUCTES I SERVEIS	9
4. GESTIÓ I ORGANITZACIÓ	11
5. ÀREA D'ACTUACIÓ	12
6. IDENTITAT CORPORATIVA	13



BackFit[®]
Take a look into your back

Consells

#ESTUDIS. ROMPENT PARADIGMES



ELS EXERCICIS D'ESTABILITZACIÓ DE COLUMNA EREN CONSIDERATS ELS MILLORS A L'HORA DE TRACTAR DOLÈNCIES D'ESQUENA.

ARA ES SAP QUE NO SÓN MILLORS QUE QUALSEVOL ALTRE EXERCICI D'ACTIVACIÓ DE LA MUSCULATURA DE LA COLUMNA.



CITA BIBLIOGRÀFICA
SMITH, B. E., LITTLEWOOD, C., & MAY, S. (2014). AN UPDATE OF STABILISATION EXERCISES FOR LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW WITH META-ANALYSIS. BMC MUSCULOSKELETAL DISORDERS, 15(1), 416.

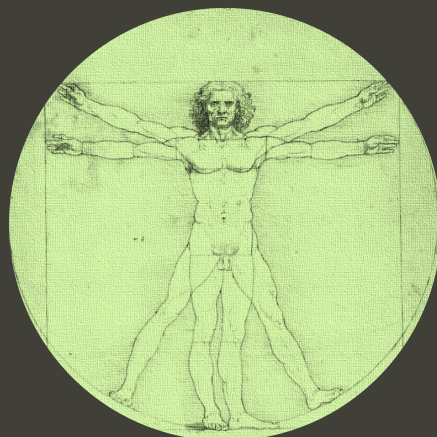
El present document presenta una breu i clara descripció de BackFit[®] així com de la seva identitat corporativa, recollint així, els elements constitutius de la identitat operativa i visual. Aquest document pretén que sigui pràctic tant per als proveïdors com per al seu ús intern, i també per a tota aquella persona que intervingui en el procés de realització de qualsevol projecte lligat a la marca.

En un primer apartat es descriu l'empresa a nivell empresarial explicant la missió i visió, àmbits d'actuació, serveis etc.

En un segon apartat es descriuen els elements constitutius i les pautes de construcció, l'ús de les tipografies i les aplicacions cromàtiques de la marca.

Així doncs s'inclouen les normes de disseny, construcció i aplicacions dels elements bàsics que la componen, amb l'amplitud suficient per a cobrir les necessitats que es plantegen al voltant del projecte gràfic.

L'estricta observació d'aquest manual per tots els usuaris és fonamental per al bon funcionament de la totalitat d'aquest projecte com a referència i guia.



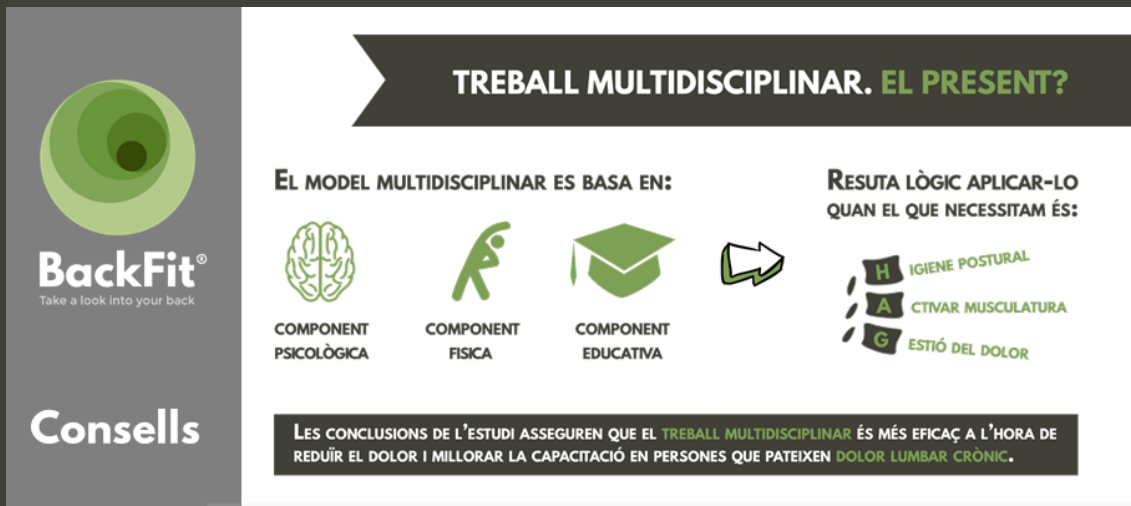
1. MISSIÓ, VISIÓ, VALORS I OBJECTIUS

MISSIÓ

La missió de BackFit és millorar la qualitat de vida de les persones que tenen dolor d'esquena i fer de l'exercici físic el fàrmac del segle XXI per el tractament del dolor d'esquena.

Cal així, modificar l'imaginari del ciutadà entorn al tractament de les patologies mecàniques del raquis basat en el fàrmac i el tractament al·lopàtic introduint un nou escenari: l'educació per la salut.

Un procés educatiu basat en l'exercici físic, com a pilar fonamental, que permeti a les persones amb dolor d'esquena disposar de les eines i recursos per fer front a les seves necessitats, millorant així la seva qualitat de vida amb base a l'adquisició de competències motrius, cognitives i conductuals.



TREBALL MULTIDISCIPLINAR. EL PRESENT?

EL MODEL MULTIDISCIPLINAR ES BASA EN:

- COMPONENT PSICOLÒGICA** (Icon: Brain)
- COMPONENT FÍSICA** (Icon: Person stretching)
- COMPONENT EDUCATIVA** (Icon: Graduation cap)

RESUTA LÒGIC APLICAR-LO QUAN EL QUE NECESSITAM ÉS:

- H** IGIENE POSTURAL
- A** CTIVAR MUSCULATURA
- G** ESTIÓ DEL DOLOR

LES CONCLUSIONS DE L'ESTUDI ASSEGUREN QUE EL TREBALL MULTIDISCIPLINAR ÉS MÉS EFICAÇ A L'HORA DE REDUIR EL DOLOR I MILLORAR LA CAPACITACIÓ EN PERSONES QUE PATEIXEN DOLOR LUMBAR CRÒNIC.

Consells






VISIÓ

Desenvolupar una xarxa d'unitats de BackFit a les Illes Balears que permeti arribar als diferents àmbits de la societat: Esportiu, educatiu, sanitari, laboral i comunitari

Aquestes unitats seran escoles d'esquena i salut que oferiran els serveis de BackFit a la població del seu entorn.

VALORS

BackFit és una escola d'esquena i salut que ofereix serveis i productes per a la promoció de l'educació física per a la salut i la prevenció i tractament de les patologies mecàniques del raquis. Els seus valors es fonamenten en:

-  **Professionalitat.** Rigor i evidència científica per desenvolupar una metodologia pròpia, moderna, efectiva i sostenible. Satisfacció del client que permeti la màxima adherència a la pràctica d'exercici físic.
-  **Excel·lència.** Prestació de serveis i productes excel·lents i adreçats a la millora de l'experiència del client
-  **Creativitat.** Recerca, desenvolupament i innovació incorporant noves tecnologies, processos, recursos i equipaments.
-  **Accesibilitat:** Arribar a tots els segments de la població mitjançant serveis i productes econòmicament accessibles.
-  **Col·laboració.** BackFit entén la relació interprofessional i la col·laboració entre diferents entitats, empreses i professionals un recurs que proporciona sostenibilitat, presència i estabilitat al projecte.

2. DESCRIPCIÓ GENERAL DE L'EMPRESA

BackFit és una escola d'esquena moderna per a persones amb dolor persistent d'esquena i patologies associades. Ofereix serveis integrals d'exercici físic i educació sota una metodologia pròpia: el mètode BackFit.

Oferim a les persones amb dolor d'esquena persistent una sol·lució, una resposta, un camí per a millorar la seva qualitat de vida propiciant una nova versió d'ells mateixos, física i mentalment, que els permetrà ser més forts i més autònoms per tal de fer front el seu dolor, i a la vegada, prevenir-lo.

BackFit dóna respostes a com enfocar el dolor d'esquena persistent en la societat actual. BackFit dóna resposta a la manca de solucions que ofereix el sistema sanitari, tant públic com privat. Backfit, amb la seva metodologia pròpia, dona respostes i solucions per fer front a les patologies mecàniques del raquis aplicant el rigor científic, la medicina basada amb l'evidència des de el més pur sentit ètic, posant l'enfoc, no en el problema, si no en la solució... L'educació per la salut


BackFit, és un projecte destinat a la promoció i prevenció de les patologies mecàniques mitjançant l'oferta de serveis integrals en els següents àmbits d'actuació: laboral, fitness i wellness, educació, salut pública i esport.


El pilars fonamentals dels nostres serveis són l'exercici físic i l'educació en la gestió del dolor.


El serveis i productes oferts seguiran estrictes criteris de qualitat i es basaran amb la medicina basada amb l'evidència, seguint les actuals recomanacions internacionals per la prevenció i tractament de les patologies mecàniques del raquis.


2.1. ÀMBITS D'ACTUACIÓ


BackFit realitzarà les seves actuacions i estan estratègicament pensades per obtenir el màxim impacte. I són:

 **Educació.** L'àmbit educatiu representa el principal camp d'acció en el marc de la prevenció i la promoció. Ser capaços d'arribar a la comunitat educativa amb servis i productes atractius serà una de les metes a assolir.

 **Esport.** La prevenció de les lesions d'esquena i altres lesions associades esdevé un pilar fonamental en el programa dels esportistes, sobretot en alguns esports com els esports asimètrics o d'elevat impacte.

 **Laboral.** El món de l'empresa es crucial i les baixes laborals per mal d'esquena representen percentatge molt elevat de les baixes totals. Per tant és un àmbit molt interessant per oferir els serveis i productes de BackFit sobretot aquelles feines amb un component sedentari elevat o postures mantingudes i forçades.

 **Fitness i wellness.** Aquest sector és també important per oferir els nostres serveis ja que les persones que utilitzen aquests serveis tenen uns valors de salut a on la necessitat de cuidar-se ja està creada.

 **Sanitari.** Els centres de rehabilitació, a on es realitzen tractaments fisioterapeutes i programes d'exercici físic pel tractament de dolor d'esquena, suposen un dels principals àmbits d'actuació.



2.2.EL MÈTODE BACKFIT

BackFit és un mètode d'exercici físic i educació en la gestió del dolor basat en l'evidència científica de qualitat i dirigit a reeducar la funció neuromuscular per prevenir i tractar les dolències mecàniques del raquis, de la cintura pèlvica i de la cintura escapular.

És un mètode que pot esser realitzat al gimnàs, com a activitat dirigida; a la feina, com a gimnàstica de prevenció del risc laboral per dolor d'esquena; a l'escola, com a unitat didàctica i en l'àmbit esportiu, com a mitja d'entrenament coadjuvant.

La gran aplicabilitat del mètode als diferents àmbits requereix d'un gran esforç en el control dels següents factors de risc:

- L'augment de pressió intradiscal,
- la pèrdua de la posició neutre en situació de càrrega,
- la pèrdua del control motor i
- els moviments de cisalla.

A nivell físic l'objectiu del programa es obtenir rangs de mobilitat articular funcionals, un adequat balanç muscular i una força muscular justa i equilibrada que permeti realitzar les tasques específiques requerides per a cada persona ja sigui a la feina, a l'esport o per realitzar les tasques diàries.

A nivell emocional i psicològic l'objectiu és adquirir un conjunt d'estratègies cognitives, conductuals i emocionals que permetin enfrontar el dolor persistent i agut de forma eficaç i eficient.

Aquests objectius s'assoliran mitjançant la realització d'exercicis que impliquen els diferents continguts de treball del programa: mobilitat articular, força, flexibilitat i alliberació miofascial com a continguts fonamentals i consciència corporal, estabilització, postura, propiocepció i relaxació com a continguts transversals.

2.3.FILOSOFIA

A continuació es descriuen els trets característics del serveis oferts per BackFit i que representen el seu segell de qualitat i el compromís adquirit. Aquest "saber fer" que representa la filosofia de BackFit ve determinat per els següents aspectes:

1 El coneixement científic actual confirma el paper fonamental de l'exercici físic en la prevenció i tractament de les malalties cròniques no transmissibles (malalties cardiovasculars, dolor d'esquena, artrosi, osteoporosi...) i en aquest sentit, BackFit realitza els seus programes d'exercici físic tenint en compte la medicina basada en l'evidència. BackFit utilitza tècniques, mètodes i exercicis que han demostrat esser eficaços per la comunitat científica per a la millora de la salut i la prevenció d'aquestes dolències.

2 L'Èxit i eficàcia passa per convertir-se en una guia per a les persones i entén que la preservació de la salut és responsabilitat d'un mateix i no recau en la comunitat sanitària. Els professionals som responsables d'aplicar el coneixement científic en benefici de les persones i amb ètica professional. En aquest sentit l'evidència científica es clara, l'exercici físic i l'actitud activa representen l'única eina eficaç per evitar el dolor d'esquena. No existeix cap altre eina que permeti assolir aquest fi.

3 Tot i que BackFit ofereix serveis d'exercici físic considera que el procés de canvi ve marcat per la implicació degudament prescrita d'altres disciplines com la medicina, la fisioteràpia, la psicologia i la nutrició així ho demostren les investigacions científiques més recents que atorguen a l'enfoc multidisciplinari una eficàcia significativa. El concepte modern de salut, un concepte biopsicosocial, ens obliga a enfocar el procés de canvi atenent a aquestes tres dimensions de la persona: la biològica, la psicològica i la social. Es per aquest motiu que BackFit intenta, no sols atendre aquestes necessitats introduint aquests aspectes en el seus programes, sinó també, establir una xarxa de professionals i entitats col·laboradores.



4 Es parteix de la premissa que la prevenció és sempre menys costosa que el tractament i que cal invertir en aquells recursos i estratègies amb una relació cost/eficàcia positiva.

5 La promoció esdevé doncs la principal eina per arribar als nostres àmbits d'actuació. En aquest sentit, ensenyar a la població en la pràctica d'exercici saludable per a l'esquena i fer arribar els recursos necessaris per assolir aquest objectiu serà el "leitmotiv" de BackFit.

3. PRODUCTES I SERVEIS

Els serveis i productes de BackFit és distribueixen en 5 línies o unitats de negoci de que són:

- 1. FORMACIÓ:** Departament de formació encarregat de desenvolupar cursos, esdeveniments, taller i seminaris tant a la població en general com a professionals que vulguin acreditar-se en el programa BackFit ho vulguin aprofundir en la prescripció d'exercici físic per a l'esquena.
- 2. ESCOLA D'ESQUENA:** Unitat d'exercici físic a on es duen a terme els diferents serveis i venda de productes.
- 3. TENDA:** Departament encarregat de la venda del BackFit Kit, que conté material bàsic per a la pràctica del programa d'exercicis BackFit.
- 4. BACKFIT HOME** Departament encarregat de gestionar la I+D+I essent el mètode d'exercici físic BackFit i les aplicacions informàtiques del mètode la punta de llança del departament.
- 5. ASSESSORAMENT:** Aquest departament s'encarrega dels serveis d'assessorament a empreses, col·lectius, i/o professionals. És el que actualment es denomina salut corporativa per a la salut de l'esquena.

Aquestes 5 línies és materialitzen en el següents serveis i productes:



BackFit[®] START UP

- 👁️ Pel teu primer contacte amb BackFit
- 👁️ Per a persones que necessiten supervisió i màxima atenció
- 👁️ Valoració inicial + 4 classes particulars
- 👁️ Prescripció d'exercici físic amb vídeos i imatges explicatives

 **BackFit**[®]
Take a look into your back

BackFit[®] SCHOOL

- 👁️ Escola d'esquena basada en exercici físic
- 👁️ Adreçat a persones amb dolències d'esquena
- 👁️ Sota prescripció mèdica i/o fisioterapèutica
- 👁️ Grups reduïts per motivar i crear adherència
- 👁️ Supervisió individualitzada



BackFit[®] SPORT

- 👁️ Que no t'aturi el mal d'esquena
- 👁️ Dirigit a esportistes que volen millorar el seu rendiment amb la màxima seguretat i eficàcia.
- 👁️ 2 sessions setmanals
 - 1 BackFit School. Escola d'esquena
 - 1 BackFit training. Entrenament esportiu



BackFit[®] CORE

- 👁️ Classe dirigida grupal per a la regió lumbar
- 👁️ Millorar la funció muscular, la postura, el control motor, l'estabilitat i la consciència corporal
- 👁️ Continguts: Força, flexibilitat, mobilitat articular, automassatge, relaxació



BackFit[®] HOME

- 👁️ Realitza el mètode des de casa
- 👁️ Seguiment on-line amb diferents recursos tecnològics que s'adapten a les teves necessitats (BackFit APP, vídeos de classes i exercicis, rutines individualitzades, consells, etc.)
- 👁️ Classes dirigides i assessorament individual per videoconferència



BackFit[®] CLASS

- 👁️ Masterclass per donar a conèixer el programa d'exercicis de BackFit
- 👁️ Classe grupal dirigida a la regió lumbar (CORE) o cervical (NECK)
- 👁️ Objectius i continguts variats en funció de les necessitats.



BackFit[®] 21


- 👁️ Programa per realitzar des de casa o al teu gimnàs
- 👁️ Prescripció d'exercici amb vídeos i imatges explicatives.
- 👁️ 3 setmanes, 3 rutines, 3 exercicis.... 21 dies de feina
- 👁️ Supervisió on-line
- 👁️ Una masterclass setmanal



4. GESTIÓ I ORGANITZACIÓ

4.1. QUI SOM

Backfit@ es un projecte encapçalat per:

-  **Jaume Crespí Palmer.** Fundador i Director General. Educador físic amb més de 20 anys d'experiència. Les seves funcions seran la direcció general i tècnica, i la de preservar la filosofia, Know how i marca de BackFit.



¿Te propòs un repte?

Des de l'any 2001 realitzant programes d'exercici físic per a persones amb dolor persistent.

Més de 20 anys d'experiència i formació continuada ajudant a les persones a millorar la seva qualitat de vida.

Fruit de l'experiència i de la meva inquietud continuada en el 2017 neix aquest projecte, **BackFit**, amb un clar repte, fer de...

l'exercici físic el fàrmac del segle XXI
Ens queda molt per recórrer...
m'ajudes?

Jaume Crespí. Col.:10538. Creador del programa y director de BackFit

5. ÀREA D'ACTUACIÓ

L'entitat desenvolupa la seva tasca d'acció directe més a tot el territori de les Illes Balears principalment i en un segon terme a Catalunya, amb potencial per créixer a nivell nacional i internacional

5.1. NÍNXOL

El nostre mercat es troba en totes aquelles persones que han petit o pateixen en algun moment de la seva vida dolor d'esquena i que representen el 80% de la població i també totes aquelles instal·lacions esportives i centres de rehabilitació de les Illes Balears i Catalunya.

Tenint com a referent les Illes Balears, amb un població (2011) de 1.113.114 habitants, el nostre nínxol de mercat es de 890.491 persones.

5.2. ESTRATÈGIA

A continuació es dissenya una estratègia de comercialització per arribar a aquest 80% de la població, inicialment de les Illes Balears.

Accions de promoció:

1. Difusió a Facebook.
2. Pàgina web.
3. Newsletter/agenda informativa.
5. Realització d'un cicle de conferència.
6. Assistència a fires i esdeveniments esportius.
7. Confecció de cartellera (roll-up, fulletons de cada producte/servei, calendari 2016 de serveis i productes BackFit)
8. Programa d'activitats promocionals de BackFit 2015.



6. IDENTITAT CORPORATIVA

A continuació es defineixen els termes bàsics de caràcter tècnic emprats en aquest manual.

Imatge Corporativa:

La imatge corporativa es refereix als aspectes de posicionament i percepció que tenen els consumidors pel que fa a una empresa. Per tant, es tracta de la percepció que tenen altres persones de la nostra empresa.

Identitat Corporativa:

Es tracta de la manifestació física de la imatge corporativa. La denominació completa seria identitat visual corporativa, però ens solem referir a ella simplement amb el terme Identitat Corporativa. Engloba tots els aspectes visuals de la identitat d'una organització: papereria, vehicles, senyalètica, etc ...

Logotip o logotip:

Aquest terme, tot i ser el més comú, sol ser el pitjor utilitzat, ja que sovint és confós amb termes com marca o imagotip. Realment només seria apropiat parlar de logotip quan ens referim a formacions de paraules. Logotip vol dir paraula.

Imagotip:

Un imagotip és un conjunt icònic-textual en què text i símbol es troben clarament diferenciats i fins i tot poden funcionar per separat.

Marca:

Aquest terme és molt més global i recull tots els aspectes que defineixen a una companyia,

Colors corporatius:

És la gamma cromàtica que s'associa a la marca amb intenció identificadora i diferenciadora.

6.1. IMAGOTIP

l'Imagotip està format per dues parts, el text i l'icona/imatge. El text, s'escriurà amb la lletra League Spartan amb la ® de marca registrada. Com s'indica a continuació llevat de que la paraula estigui ubicada dins un text.

Texte 1 de l'imagotip

Icona/imatge de l'imagotip

BackFit[®]

Texte 2 de l'imagotip (slogan)

Escola d'esquena i salut

Take a look into your back



A continuació es presenten totes les formes de oficials de l'imatge tip:



Existiran imatgetips secundaris tant dels serveis com del productes que seguiran amb la mateixa línia i mantenint la identitat corporativa, com ara:

BackFit Class



BackFit Kit i BackFit WeekEnd




Nota important: L'slogan que acompanya l'imagotip podrà incloure's o no en funció del criteri del dissenyador per a noves versions d'imagotips dels diferents serveis que puguin a nar sorgint. Aquells imagotips oficials amb slogan no podràn esser modificats.

6.2.COLORS CORPORATIUS


A continuació s'exposen els diferents color que transmetran la identitat corporativa de la marca.




Color: Blanc
HEX: #FFFFFF
RGB: 255, 255, 255



Color: LightGrey
HEX: D3D3D3
RGB: 211, 211, 211



Color: Verd Clar
HEX: #CCFF99
RBG: 204, 255, 153



Color:
Background
HEX: #404038
RGB: 64, 64, 56

6.3.TEXT CORPORATIU

El lletra dels texts dels documents visuals de la marca són:

- League Spartan
- Montserrat
- Raleway