

*Тенко Николов, изпълнителен директор на SiteGround, и Татяна Карабоикова, изпълнителен директор на АТАМА, разказват за Healthness™ философията в SiteGround и как АТАМА става техен wellness партньор в създаването на истински „здравословен офис“*

**Корпоративният Ви фитнес е впечатляващ като дизайн, оборудване и размери, напълно сравним с технологичен гигант като Google. Така ли е?**



Ниво 1 е силова и функционална зона с площ около 350 м<sup>2</sup>, фитнес оборудване от последно поколение, от лидерите в областта TECHNOGYM.

Ниво 2 включва няколко зали за тренировка и внушителна кардио зона от 200 м<sup>2</sup>, зона за красота (фризьор, маникюр и др.), масажно студио, PRAMA зала с интерактивно оборудване за тренировки, зала за тенис на маса с инструктор и робот за тренировки, мултифункционална зала – йога и тренировки по спенинг.

Фитнес центърът ни е достъпен напълно безплатно през работната седмица, както и през уикендите – служителите са свободни да избират по кое време да тренират. Във фитнеса ни тренировките се случват под наблюдението и с помощта на професионален инструктор, който помага на всеки колега изграждайки с него подходящ тренировъчен и хранителен план.

Отделно, във фитнес центъра ни служителите могат да избират от над 10 групови тренировки седмично – безплатни за всеки от екипа ни (йога, пилатес, спенинг, тенис на

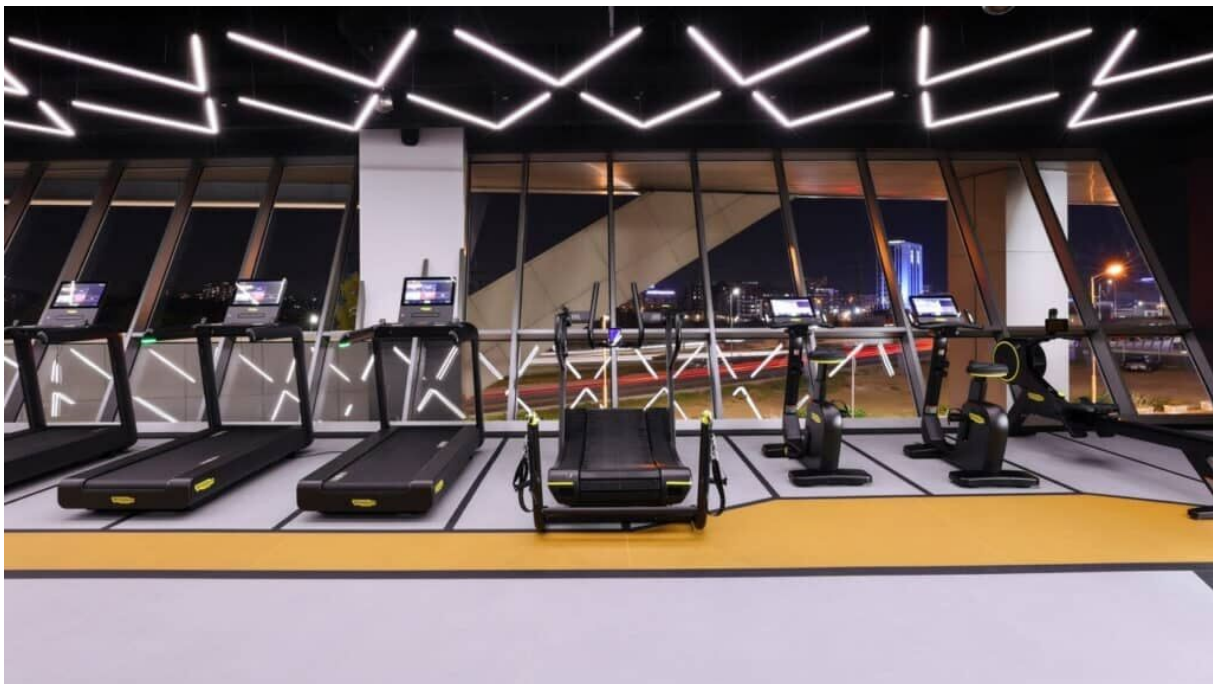
маса, прама и други). А за колегите, които работят извън София или дистанционно, покриваме изцяло членството във фитнес зали.

За да затворим цикъла на грижа за себе си, в офиса ни в София работи и нашето студио за красота, което предлага фризьорски и разкрасителни процедури, маникюр, масажи.

### **Вдъхновени ли са служителите за спорт, когато имат удобството от професионално оборудван фитнес в компанията?**

**SiteGround:** Със сигурност спортът и изобщо двигателната активност и култура е най-прекият път към повече здраве. И физическо, и ментално. Служителите ни са вдъхновени и мотивирани от това. Не само фитнесът, но и всички тренировки, които осигуряваме на ежедневна база, а и доста спортни активности на открито като ски и кънки на лед, колоездене, футбол, разнообразни благотворителни рънове се радват на огромен интерес от страна на колегите ни.

Всяка година имаме вътрешно *GetFit* предизвикателство, в което колегите се записват и състезават, изграждайки и стимулирайки още по-висок спортен дух.



### **Какви са наблюденията Ви – редовният спорт създава ли позитиви за колегите и служителите Ви? Какъв съвет бихте дали на други работодатели?**

**SiteGround:** Няма да бъде преувеличено, ако кажем, че в годините сме имали колеги, които са преобразени физически благодарение на достъпната спортна среда и активности и, разбира се, на хъса, който са инвестирали в това да бъдат по-здрави.

Като цяло съвместният спорт, забавленията и игрите са необходими за изграждането на добра екипност. Чрез тях можеш да опознаеш колегите си извън съвместната работа, в по-неформална среда, и да намериш общ език. Всеки следващ съвместен проект е още по-възбуждаващ, когато работиш с хората, с които умееш да се забавляваш. Със спортни

активности, игри и забавления можеш да изградиш и дългосрочни приятелства, които на свой ред пораждават разбиране, търпение и по-бързо генериране на идеи в работата.

### **Как и защо избрахте АТАМА за Ваш партньор в реализацията на фитнес зоната?**

**SiteGround:** При изграждането на толкова мащабен, функционален и модерен фитнес център като нашия партньорството с доказан лидер в бранша беше ключово. Избрахме АТАМА за реализацията на фитнес зоната, тъй като те имат дългогодишен опит и експертиза в проектирането и оборудването на фитнес центрове от най-висок клас. Впечатлени сме от тяхната способност да разбират нашите нужди и визия за пространството, както и от професионализма, с който работиха, за да осигурят оборудване от световни лидери като TECHNOGYM. Тяхното партньорство ни помогна да създадем една наистина впечатляваща и функционална среда за нашите служители.

### **Какви бяха основните изисквания към оформяне на пространството и към оборудването?**



**АТАМА:** SiteGround подходиха към проекта с внимание към всеки детайл. Още в началния етап бяха включени архитект и интериорен дизайнер, което значително улесни и обогати процеса на проектиране и реализация. Високата мотивация на собствениците, да осигурят най-доброто за екипа без компромиси и с адекватен бюджет ни позволи да реализираме един от най-емблематичните проекти за АТАМА. Основно изискване беше корпоративният фитнес да разполага с всички ключови фитнес зони – кардио, силова и функционална. Това позволява пълноценна и разнообразна тренировка, съобразена с различните

предпочитания и нива на физическа подготовка на служителите. Като една от най-иновативните технологични компании в страната с утвърдено международно присъствие, SiteGround постави високи изисквания и към оборудването. Нашите консултанти препоръчаха оборудване Technogym от най-ново поколение, отличаващо се с интегрирано дигитално съдържание: виртуални тренъори и индивидуализирани тренировъчни програми. Оборудването отразява високотехнологичния стандарт, който компанията залага във всички свои пространства. Несравнимият дизайн и перфектната ергономия, характерни за италианската марка, напълно отговарят на стремежа на SiteGround към висококачествени уелнес решения с доказана ефективност.

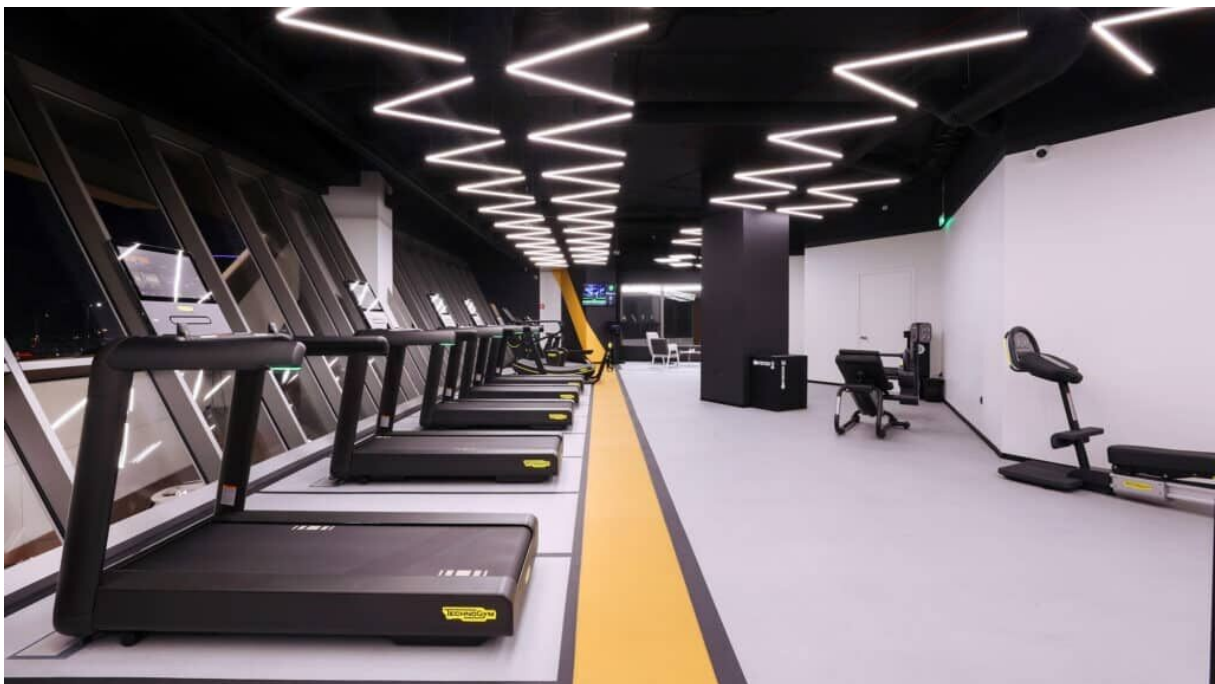
**Като wellness експерти, кои фактори са ключови, за да бъде подобно пространство не просто използвано, а и ефективно за здравето и мотивацията?**

**АТАМА:** Като експерти в уелнес решенията вярваме, че всяко уелнес пространство трябва да носи позитивни усещания. Идеалното фитнес пространство е хармонична комбинация от естествени материали, простор, светлина и гледка от кардио зоната. Тези елементи оказват положително въздействие върху настроението и мотивацията на служителите.

Интелигентната организация на фитнес зоните също играе ключова роля – както за ефективността, така и за разнообразието на тренировките. Добре обмислените преходи между съблекални, тренировъчни и общи зони допринасят за едно по-пълноценно и приятно изживяване.

[Уникалната екосистема на TECHNOGYM](#) дава възможност на всеки спортуващ да разполага със собствена уелнес облачна система, да ползва персонализирани програми (напр. TECHNOGYM Sessions), интерактивни разходки в завладяващи локации по света и възможност за достъп до любимата музика или Netflix.

Дигиталната свързаност позволява проследяване на индивидуалния прогрес, получаване на обратна връзка и дори участие в приятелски съревнования с колеги, превръщайки уелнеса в активна, социална и мотивираща част от работната култура.



## Кои са най-актуалните тенденции в създаването на „здравословни офиси“?

**SiteGround:** Интегрирани фитнес и уелнес зони: Както показва нашият опит в SiteGround, наличието на професионално оборудвани фитнес центрове, зали за групови тренировки и дори зони за релакс и разкрасяване в офиса е от съществено значение. Това улеснява служителите да поддържат активен начин на живот.

Фокус върху менталното здраве: Все по-често се включват програми за подкрепа на менталното здраве – от пространства за медитация и релакс до достъп до психолози или консултанти, каквито също осигуряваме за нашия екип при пълна конфиденциалност.

Ергономичност и дизайн, вдъхновен от природата (биофилен дизайн): Нашият офис е проектиран с мисъл за ергономични мебели, естествена светлина, растения и други елементи, които създават по-спокойна и продуктивна работна среда. Гъвкавите работни пространства и мобилността също са от значение, възможността за работа от различни места в офиса, както и насърчаването на движението през деня са ключови при нас. Това включва стоящи бюра, места за кратки разходки, игрални зони и т.н.

Здравословно хранене и хидратация: Осигуряване на достъп до качествена и разнообразна храна, както и станции за чиста питейна вода. В SiteGround функционира собствен ресторант със селектирано меню и отсъствие на хляб и захарни изделия. За да щадим природата, не използваме бутилирана вода, а само такава от машини за вода.

Технологии за здраве и проследяване: Използване на приложения и устройства, които насърчават здравословни навици и позволяват на служителите да следят своите постижения. Съвсем скоро имаме възможност да изпробваме във фитнес зоната ни едно от най-новите решения на [TECHNOGYM Checkup](#), базирано на AI; мнозина от нас анализираха тялото си, движение и навици, за да изчислят своята Wellness Age и да подобрят спортния режим.

**АТАМА:** Най-актуалните тенденции в дизайна на „здравословни офиси“ комбинират иновации, персонализация и холистичен уелнес подход.

Изкуственият интелект вече е незаменима част от корпоративния уелнес. TECHNOGYM, водещ иноватор в индустрията, въвежда концепцията Healthness™ – цялостна стратегия, свързваща физическа активност с превенция, ментално здраве и дългосрочна грижа за служителите.

Модерните офиси могат да предложат ефективни уелнес решения и с ограничено пространство – само 5 кв.м са достатъчни за обособяване на функционален тренировъчен кът.

Продукти като TECHNOGYM Active Sitting Ball например насърчават движението и подобряват стойката по време на работа.

Устройства от ново поколение като TECHNOGYM Checkup използват AI за анализ на физическо и ментално състояние, биологична възраст и ниво на активност, създавайки персонализирани програми за всеки спортуващ.

Сред доказано успешните практики са уелнес събития и групови активности, които насърчават култура на баланс между работа, движение, хранене и възстановяване.



### **Вярвате ли, че подобни инициативи се превръщат в новата норма за работодателите?**

**SiteGround:** За нас от изключително значение е позитивният пример и се надявам, че допринасяме, давайки такъв, така че все повече компании да се вдъхновят и да осигурят възможности за спорт и здраве на екипите си.

Що се отнася до нашия екип – спортът, забавлението и игрите заедно помагат work-life балансът да не е само дума от HR презентация, а реално да се случва.

**АТАМА:** Вярваме, че този тип инициативи се утвърждават като нов стандарт за работодатели с дългосрочна визия.

В това отношение SiteGround са безспорен лидер на българския пазар. Техният подход е ясен знак за осъзната инвестиция в хората – от модерни уелнес пространства, съобразени с нуждите на активните служители, до специални удобства и цялостна грижа за баланса между работа и личен живот. Това е компания, чиято мисия не се изчерпва с осигуряване на работна среда, а се стреми да създаде култура, в която служителите се чувстват ценени и вдъхновени.

Убедени сме, че подкрепата за активен и здравословен начин на живот трябва да се превърне в стандарт – възможен за всеки офис, независимо от мащаба.

АТАМА предлага [гъвкави уелнес решения](#), които обогатяват работната среда и добавят реална стойност към корпоративната култура на всяка организация.

[Тук](#) можете да разгледате фитнеса на SiteGround, създаден от АТАМА!