

Griechische Götter treffen auf neueste Fitness Technologie

Freeletics veröffentlicht besten digitalen Fitness Trainer der Welt dank neuem AI Algorithmus und vielen neuen Workouts

München, 27. Juni 2018 – [Freeletics](#), das erfolgreiche Münchner Fitness-Startup, kündigt heute große Produkt-Neuigkeiten an. Die #1 Fitness-App [Freeletics Bodyweight](#), mit bereits 28 Millionen Usern weltweit, wird mit neuer Technologie und neuen Workouts aufpoliert. So kann sich die Community über den bisher intelligentesten digitalen Fitness-Coach der Welt freuen sowie über eine große Anzahl Freeletics Signature Experiences in Form von "Götter Workouts".

Mythische Götter, künstliche Intelligenz

Freeletics Bodyweight ermöglicht Sport überall und jederzeit, ohne Fitnessstudio und unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. Sie basiert auf dem effektiven "HIIT"-Prinzip (High Intensity Interval Training) und Einheiten werden nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die Workouts mögen mit 10 bis 35 Minuten Dauer kurz erscheinen, sind aber bekannt dafür, Sportler an ihre Grenzen zu bringen. Um der Einzigartigkeit dieser Art des Trainings gerecht zu werden, bedarf es auch außergewöhnlicher und passender Namen. So wurden Freeletics Workouts seit Anbeginn nach griechischen Göttern und mythischen Wesen benannt, wie "Zeus", "Aphrodite" oder "Kentauros". Hier gibt es keine "Sixpack" oder "Bauch-Beine-Po" Workouts.

Seit 2015 stehen Freeletics Nutzern 29 unterschiedliche Götter Workouts zur Verfügung, welche sich innerhalb der Community zu wichtigen Signature Experiences entwickelt haben. Nun werden mit dem heutigen Update 37 neue, von den Usern heiß ersehnte Workouts veröffentlicht. Dank Göttern wie "Achilles", "Erebos" und "Thalassa" gibt es 37 weitere, einzigartige Herausforderungen in der App, die Anstrengung, Intensität und Ergebnisse mit sich bringen. *"Bei den neuen Workouts war es uns extrem wichtig, herausforderndes aber gleichzeitig gesundes und nachhaltiges Training zu bieten. Dazu haben wir auch auf das Feedback der Community gehört und hoffen, sie ist genauso zufrieden mit den Ergebnissen wie wir"*, so **John-Francis Kennedy, Training Specialist bei Freeletics**.

Die neuen Workouts sind jedoch nur ein Teil einer größeren Neuigkeit bei Freeletics Bodyweight. 2017 wurde zum ersten Mal AI (künstliche Intelligenz) in die App integriert, und so ein einzigartig intelligenter digitaler Coach kreiert. Dieser ist in der Lage, bestimmte Übungen und Workouts dem Fitnesslevel einzelner Users zuzuordnen. Dabei orientiert er sich sowohl an individuellen Zielen und Fähigkeiten als auch an den Fortschritten der anderen 28 Millionen User der App. Auf Grundlage dessen erstellt der Coach 4.0 individuelle Trainingspläne, egal ob für Anfänger oder erfahrene Sportler.

Nun wurde mit den Erkenntnissen und Daten des letzten Jahres sowie basierend auf Feedback der User und Testphasen mit der Community ein neuer AI Algorithmus entwickelt. Dieser ermöglicht es Coach 5.0, das Fitnesslevel und die Fähigkeiten eines Nutzers mit einer extrem hohen Genauigkeit zu berechnen und ihn dann bei den anderen 28 Millionen Nutzern optimal einzuordnen. Dazu lernt der Coach von jedem Feedback und jeder Performance und passt alle zukünftigen Trainingspläne entsprechend an. So ist jede einzelne Übung im Trainingsplan exakt auf den User zugeschnitten. So präzise und individuell war noch keine Fitness-App. Und je mehr Personen mit der App trainieren, umso mehr lernt der Coach. Somit haben Freeletics User den intelligentesten digitalen Personal Trainer der Welt in der Hosentasche. Überall und jederzeit.

Die Zukunft digitaler Fitness

Freeletics möchte jeden Menschen auf der Welt herausfordern und inspirieren, physisch wie auch mental sein volles Potenzial zu entfalten. Dank des innovativen Algorithmus und verbesserter AI Technologie ist der Freeletics Coach nun intelligenter als je zuvor und wird effektives Training neu definieren. Für die Community bedeutet das vor allem unendlich viele neue Herausforderungen in ihren Trainingsplänen. *„Der Coach ist intelligenter denn je und kann sich nun noch besser an unsere User anpassen. Hartes Training ist wichtig, aber nicht auf Kosten der Gesundheit. Daher lag unser Fokus auf hartem aber smartem Training, sodass wir während dieses Prozesses wesentlich stärker auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Nutzer eingegangen sind. Vom Beginner bis hin zum erfahrenen Athleten“*, erklärt **Kennedy**.

In einem wettbewerbsintensiven Markt hebt sich Freeletics mit innovativer Technologie von der Konkurrenz deutlich ab. Der fortschrittliche AI Algorithmus, kombiniert mit neuen Workouts, die spezifisch für ihn entwickelt wurden, ermöglicht es Freeletics, den besten digitalen Fitness Trainer und das effektivste Trainingserlebnis der Welt anzubieten. Genau wie keine zwei Sportler gleich sind, gleicht nun kein einziger Trainingsplan dem anderen. Das ist die Zukunft digitaler Fitness: personalisiert wie nie zuvor.

- ENDE -

Freeletics Bodyweight 5.0 kann ab sofort kostenlos im [App Store](#) und [Google Play Store](#) heruntergeladen werden. Falls Sie die Premium Version der App samt Coach testen möchten, schicken Sie gerne eine Email an presse@freeletics.com. Bildmaterial steht unter diesem [Link](#) zur Verfügung. Weitere Informationen zu Freeletics gibt es unter www.freeletics.com.

Über Freeletics

Freeletics verfolgt seit seiner Gründung ein Ziel: allen Menschen in der Welt dazu zu verhelfen, ihr volles körperliches und mentales Potential zu entfalten und die beste Version ihrer selbst zu werden. Freeletics fördert und steigert die körperliche Fitness sowie mentale Stärke, Willenskraft und Selbstbewusstsein. Dies alles sind wichtige Instrumente, um das Leben so gestalten zu können, dass es den eigenen Wünschen und Zielen entspricht. Das Unternehmen wurde im Juni 2013 gegründet und hat schon jetzt mit mehr als 28 Millionen Usern in über 160 Ländern eine der weltweit erfolgreichsten Fitnessbewegungen kreiert.

Freeletics Medienkanäle

- Instagram: www.instagram.com/freeletics
- Facebook: www.facebook.com/freeletics
- YouTube: www.youtube.com/freeletics

Kontakt

Ellie Hughes

Senior PR Manager

E-Mail: presse@freeletics.com

Tel: +49 (0) 162 164 5036

Freeletics GmbH

Lothstraße 5

80335 München

Deutschland