

## Dossier de Prensa 2019 de Freeletics

### La Empresa Freeletics

- Descripción
- Hechos y Cifras
- La Visión
- EL Método
- Infografía De Hitos
- Portafolio de Productos
  - La Aplicación de Freeletics
  - Freeletics Nutrition
  - Freeletics Wear
- La Comunidad
- Las Transformaciones de Freeletics

### La Empresa Freeletics

#### Descripción

En 2013, Freeletics inició un cambio radical en la industria del fitness, un mercado multimillonario del que se beneficiaban en aquel momento sobre todo los gimnasios y los entrenadores personales. Hoy, tras haber crecido mundialmente durante más de cinco años como una compañía autofinanciada, Freeletics es la creadora de una de las aplicaciones de fitness más avanzadas, efectivas y populares del mundo. Con más de 39 millones de usuarios, 150 empleados y una línea de ropa, Freeletics se ha convertido en una de las empresas deportivas y de estilo de vida de más rápido crecimiento a nivel mundial.

#### Hechos y Cifras

- Fecha de Fundación: 2013
- Director general: Daniel Sobhani
- Sede de la empresa: Múnich
- Número de empleados: más de 150
- Usuarios: más de 39 millones de usuarios
- Disponibilidad: en más de 160 países (10 idiomas)
- Cartera de productos: Freeletics App, Freeletics Nutrition, Freeletics Wear

#### La Visión

Freeletics se fundó con la visión de desafiar e inspirar a todas las personas a convertirse en su mejor versión, tanto mental como físicamente. Hoy en día, es la



solución digital líder para desarrollar un estilo de vida atlético a largo plazo y guía a millones de usuarios a lo largo de un camino holístico de salud y fitness. Creemos firmemente que todas las personas tienen el potencial para mejorar su vida, alcanzar sus objetivos y convertirse en su mejor versión, y ayudaremos a cada una de esas personas a recorrer esa trayectoria.

## **El Método**

La aplicación de Freeletics utiliza la inteligencia artificial (IA) para ofrecer una experiencia de entrenamiento digital muy personalizada, sin barreras ni excusas. Ayuda a las personas a ponerse en la mejor forma de su vida al tener un entrenador personal digital en sus bolsillos que les proporciona el plan de entrenamiento perfecto, semana a semana, adaptado a cada una de ellas. El asesoramiento nutricional, el apoyo de la comunidad y una gran cantidad de contenido motivacional y educativo completan la trayectoria holística de salud y bienestar a largo plazo que los usuarios siguen con Freeletics.

## **Los Hitos**

### **2013**

- **Marzo 2013** Lanzamiento de la primera versión de la aplicación Freeletics Bodyweight para iOS.
- **Septiembre 2013** Lanzamiento de la primera versión de la aplicación Freeletics Bodyweight para Android.

### **2014 – 1 Millón de Usuarios**

- **Junio 2014** La primera gran actualización de la aplicación de Freeletics introduce funciones sociales, nuevos ejercicios y Running.

### **2015 – 5 Millones de Usuarios**

- **Octubre 2015** Se funda la nueva marca de ropa Freeletics Wear en la tienda online de Freeletics. A partir de ahora, los Atletas Libres llevarán con orgullo el hexágono de Freeletics.

### **2016– 11 Millones de Usuarios**

- **Enero 2016** Freeletics completa su cartera con la aplicación Freeletics Running, completamente nueva e independiente. El concepto de entrenamiento incluye, sobre todo, carreras a intervalos intensivos que producen resultados rápidos y estimulan el rendimiento máximo.
- **Marzo 2016** Lanzamiento de Freeletics Gym, la primera aplicación del mundo para el entrenamiento digital y totalmente personalizado con barra de pesas.



- **Mayo 2016** Lanzamiento de la aplicación Freeletics Nutrition: un programa de nutrición personalizado basado en el concepto de alimentación limpia, que es la respuesta a las dietas fallidas y al recuento de calorías.

### **2017 – 20 Millones de Usuarios**

- **Enero 2017** La mayor actualización de la aplicación de Freeletics trae consigo montones de nuevos ejercicios, un segundo sistema de entrenamiento, un número casi ilimitado de combinaciones de workouts y un Coach actualizado gracias a la nueva tecnología de IA y aprendizaje automático.
- **Octubre 2017** Freeletics abre su primer campo de entrenamiento en el corazón de Berlín. Los miembros de la comunidad pueden conectarse tanto en línea como en la vida real gracias a una nueva función de localización.
- **Noviembre 2017** La aplicación de Freeletics está ahora disponible en 10 idiomas: español, alemán, inglés, francés, italiano, japonés, polaco, portugués, ruso y turco.

### **2018 – 34 Millones de Usuarios**

- **Junio 2018** Se lanza un nuevo algoritmo de IA, que le proporciona a los usuarios el Coach de fitness digital más inteligente del mercado. Además, se añaden 37 nuevos workouts de los Dioses.
- **Noviembre 2018** Una importante actualización de la aplicación de Freeletics introduce los «Training Journeys» para una experiencia de entrenamiento aún más personalizada. Por primera vez, la aplicación deja de limitarse exclusivamente al entrenamiento de peso corporal y pasa a incorporar pesas y equipamiento.
- **Diciembre 2018** Para desarrollar aún más el producto e impulsar el crecimiento global, Freeletics cierra una ronda de financiación de la Serie A por un valor de 45 millones de dólares.

### **2019 +40 Millones de Usuarios**

- **Abril 2019** Para acabar con las típicas excusas para no entrenar, se lanza la innovadora función «Quick Adapt», que permite a los usuarios informar al Coach si no tienen equipamiento o espacio, no pueden correr o solo disponen de 15 minutos para entrenar, lo que ayuda al Coach a optimizar la sesión de entrenamiento de ese día.
- **Junio 2019** Se lanza «Piernas, glúteos y abdomen», el primer Training Journey pensado para mujeres, que trabaja los grupos musculares solicitados con mayor frecuencia.
- **Agosto 2019** Con la introducción de nuevos Training Journeys de Running, la aplicación de Freeletics integra el Running por primera vez. Así, la plataforma de fitness de Freeletics ofrece más variedad que nunca, con la



posibilidad de escoger entre entrenamientos de Running, con pesas o solo con el peso corporal, o una combinación de estas opciones, todo en una sola aplicación.

## **Los Productos**

### **La Aplicación de Freeletics**

La aplicación de Freeletics ayuda a las personas a ponerse en forma y a llevar un estilo de vida saludable, así como a desarrollar al mismo tiempo la fuerza de voluntad y la confianza en sí mismas. La aplicación coloca un entrenador personal digital en el bolsillo de sus usuarios y les permite entrenar como, cuando y donde quieran. De esta manera, elimina las barreras que suelen obstaculizar el entrenamiento, como el tiempo, el dinero, el equipamiento o la experiencia, y ayuda a las personas a seguir por el buen camino y a alcanzar realmente sus objetivos, en sus propios términos.

La aplicación consta de dos sistemas de entrenamiento, uno basado en workouts característicos cronometrados y otro basado en workouts de intervalos personalizados. Los 57 workouts característicos de Freeletics reciben el nombre de dioses y personajes mitológicos griegos, como Aphrodite, Centauros y Zeus. Son los favoritos de la comunidad, ya que los usuarios luchan juntos contra los dioses, comparan sus tiempos y se desafían entre sí para completar diferentes workouts. Todos los workouts de Freeletics se basan en el principio del entrenamiento HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) y son increíblemente efectivos, dado que maximizan la quema de calorías y el efecto afterburn gracias a la eficiencia del entrenamiento de intervalos. Un workout de Freeletics de tan solo 20 minutos puede reemplazar fácilmente una larga sesión en el gimnasio. Y con más de 170 ejercicios diferentes y un número casi infinito de variaciones de workouts en la aplicación, el entrenamiento nunca será aburrido.

### **El Coach de Freeletics**

El Coach de Freeletics es el entrenador personal digital más avanzado del mercado. Crea workouts HIIT y planes de entrenamiento específicamente diseñados según las preferencias individuales de cada persona, su nivel de forma física y sus objetivos. Gracias a su tecnología de IA, el Coach aprende constantemente de los 39 millones de usuarios de Freeletics en todo el mundo, lo que le permite determinar exactamente qué ejercicios y workouts se ajustan mejor a las habilidades y a los objetivos de cada usuario. Analiza continuamente su rendimiento y su feedback para garantizar que el usuario obtenga el plan de entrenamiento perfecto para alcanzar sus objetivos de manera eficiente, sostenible y agradable. Sea cual sea el nivel de forma física o el objetivo, el Coach creará el plan de entrenamiento perfecto. Esto



hace que Freeletics sea ideal tanto para los principiantes como para los experimentados del fitness. Y gracias a la práctica función «Quick Adapt», cada vez que haya un cambio de planes, los usuarios pueden indicarle al Coach si solo disponen de 15 minutos para entrenar, o si debería excluir el equipamiento, las carreras o los ejercicios que requieran un espacio de más de 2x2 metros. Adiós excusas, hola libertad.

### **Los Training Journeys**

Los planes de entrenamiento personalizados se dividen en Training Journeys. Una vez que un usuario elige su Training Journey, el Coach adaptará el plan y lo guiará a través de él, semana a semana, para asegurarse de que alcance su máximo potencial físico. Los usuarios pueden seguir su progreso y comprometerse con su Training Journey durante un periodo de 6 a 12 semanas. Los Training Journeys incluyen diferentes métodos de entrenamiento: ejercicios solo con el peso corporal, pesas, Running, ejercicios con el peso corporal y pesas, y ejercicios con el peso corporal y Running. Si un usuario sigue un Training Journey con pesas, pero de pronto tiene poco tiempo o no tiene acceso al equipamiento, el Coach puede cambiar el entrenamiento con pesas de ese día por un workout HIIT con el peso corporal corto pero efectivo, sin necesidad de equipamiento ni gimnasio.

Los Training Journeys están diseñados para brindar a los usuarios una experiencia de entrenamiento más personalizada y motivadora, ayudándolos a eliminar las excusas para saltarse un entrenamiento y dándoles la libertad que necesitan para alcanzar sus objetivos de fitness. Gracias a la variedad de Training Journeys disponibles en la aplicación, incluidos aquellos especialmente dirigidos a principiantes, usuarios de más edad, mujeres y aquellos con poco tiempo, hay un programa para cada persona. Y como todos están personalizados hasta el último ejercicio, no habrá dos usuarios que sigan el mismo Training Journey.

Idiomas: español, inglés, francés, alemán, italiano, japonés, polaco, portugués, ruso y turco.

### **Freeletics Nutrition**

Además del entrenamiento regular, la alimentación juega un papel decisivo en el camino hacia una vida sana y plena. Lejos de asemejarse a una aplicación sobre dietas alimentarias o sobre cálculos de calorías, Freeletics Nutrition fue desarrollada por nutricionistas experimentados con un enfoque en los resultados sostenibles, sobre la base del principio de la alimentación saludable. El usuario indica si desea perder peso, fortalecer los músculos o simplemente llevar una vida más saludable. El algoritmo del Coach de última generación tiene en cuenta parámetros individuales como las preferencias alimentarias, los niveles de actividad y los hábitos alimentarios. La ingesta de calorías, el número de comidas y la distribución de



macronutrientes se ajustan al usuario. El Coach crea planes de alimentación semanales que permiten al usuario elegir entre diferentes comidas en cualquier momento, así como consejos y recomendaciones personalizadas para salir a comer fuera.

En total hay casi 400 comidas con opciones para vegetarianos, veganos, pescetarianos o personas con intolerancias alimentarias[JKH1] . Las recetas, simples y deliciosas, contienen solo alimentos naturales, integrales y sin procesar, y a menudo los ingredientes son baratos y fáciles de conseguir. El Coach crea planes de comidas semanales con múltiples opciones, ofrece asesoramiento personalizado y propone alternativas saludables para comer fuera. Los usuarios pueden incluso integrar sus workouts para recalibrar automáticamente sus planes de comidas.

Idiomas disponibles: español, alemán, inglés, francés, italiano y portugués.

### **Freeletics Wear**

Muchos miembros de la comunidad de Freeletics llevan el hexágono de Freeletics como símbolo de orgullo. En los primeros años de la compañía, los usuarios querían mostrar al mundo su pasión por la marca a través de una línea de ropa. Así nació la marca de ropa Freeletics Wear. Freeletics Wear no se trata solo de verse bien; los productos están fabricados con tejidos funcionales que se adaptan perfectamente al estilo de vida de un Atleta Libre. Todas las colecciones de Freeletics Wear han sido diseñadas por Freeletics para garantizar los más elevados niveles de confort y rendimiento, además de servir para marcar tendencia.

La ropa de entrenamiento para mujeres y hombres incluye mallas deportivas y pantalones cortos de corte ergonómico, así como camisetas de manga larga y camisetas sin mangas funcionales. Los guantes de entrenamiento, las bolsas, las barras de dominadas y las bandas de resistencia completan la colección y ayudan a los usuarios en su trayectoria. Tanto si se trata de Burpees, barras con pesas o sprints, los productos funcionales han sido diseñados para resistir incluso los workouts más intensos. Los tejidos con absorción de la humedad garantizan una temperatura corporal agradable, mientras que las costuras planas evitan las rozaduras. Todos los artículos de Freeletics Wear se pueden comprar en línea y se envían a la Unión Europea, Estados Unidos, Noruega y Suiza.

### **La Comunidad**

Cada miembro de la comunidad Freeletics confirmará que se trata de algo muy especial. Gente de todo el mundo se reúne en parques o en campos deportivos para los entrenamientos en grupo de Freeletics. Los usuarios de Freeletics se llaman



Atletas Libres. Esto significa que pueden entrenar completamente «libres» de barreras en cualquier lugar y en cualquier momento. Los Atletas Libres comparan sus mejores marcas personales, comparten consejos de entrenamiento y se conectan en línea y fuera de línea. La base para hacerlo es la aplicación de Freeletics o los numerosos grupos de la comunidad de Freeletics de las redes sociales que se apoyan y motivan mutuamente. Los Atletas Libres comparten en Internet imágenes y vídeos de transformaciones que sirven de inspiración a millones de personas. Freeletics es más que una aplicación de fitness; Freeletics es un estilo de vida que conecta a millones de personas en una comunidad sin precedentes.

### **Las Transformaciones de Freeletics**

Desde Brasil hasta Escocia, personas de todo el mundo han cambiado sus vidas con Freeletics. Son ejemplos vivos de que con la voluntad necesaria todo es posible y de que Freeletics es mucho más que lograr el «cuerpo perfecto».

**Levent 25 años, Alemania:** “Freeletics me ayudó a estar más satisfecho. Pero como Atleta Libre, quiero mejorar todo el tiempo.”

**Arne 24 años, Alemania:** “Cuando terminé las primeras 15 semanas y vi lo que había logrado, supe que con la actitud correcta podía lograr cualquier cosa en la vida. He aprendido no solo a llevar mi cuerpo al límite, sino también mi mente.”

**Sunny 24 años, Alemania:** “Cuando empecé a correr, tenía que hacer pausas una y otra vez. Era más lenta que los demás y rápidamente me quedaba sin aliento. No podía seguir el ritmo y tenía realmente que luchar con mi primer workout. Pero ahora me siento en forma, segura de mí misma y atlética. Tengo más energía que nunca y corro y corro, más allá de lo que jamás soñé que lo haría.”

**Ana 35 años, Brasil:** “Nunca fui particularmente atlética y nunca pensé que después de 35 años y dos hijos alcanzaría mi mejor forma y me pondría la ropa que me quedaba bien cuando tenía 14 años.”

**Seana 23 años, Escocia:** “Mi nueva vida es simplemente genial. Me siento feliz y segura de mí misma y sé que puedo lograr cualquier cosa. Freeletics es asombroso y me ha dado la oportunidad de cambiar mi vida y crecer más allá de mí misma.”

**Julian 26 años, Alemania:** “Cuando me miré al espejo por primera vez, me quedé sin palabras. Pocos meses antes había admirado a otros por lo que habían logrado y pensé que nunca lo haría yo mismo. Y ahora oigo lo mismo de los demás. Apenas puedo creerlo.”



**Sonja 25 años, Alemania:** “Freeletics no es simplemente una dieta milagrosa para perder peso y desarrollar la musculatura. Se trata de cambiar tu actitud desde cero, celebrar el éxito después de mucho esfuerzo, hacer nuevos amigos y apoyarse mutuamente.”

**Oswaldo 27 años, brasil:** “Fue la mejor decisión de mi vida. Ahora soy una persona nueva, llena de energía y de confianza en sí misma. Salgo de nuevo, conozco gente nueva y descubro el mundo – he echado de menos todo esto durante demasiado tiempo“

### **Freeletics**

Si quieres realizar una evaluación de las aplicaciones de Freeletics, regístrate gratuitamente en [www.freeletics.com](http://www.freeletics.com). Luego, solo tienes que enviar tu solicitud a [press@freeletics.com](mailto:press@freeletics.com), incluyendo la dirección de correo electrónico que usaste al registrarte, y te proporcionaremos acceso total al Coach de Freeletics.

### **Freeletics GmbH**

**Lothstr. 5**

**80335 Múnich**

**Alemania**

**[press.freeletics.com](http://press.freeletics.com)**

**[press@freeletics.com](mailto:press@freeletics.com)**

**+49 162 164 5036**

---



