

Kit de Imprensa

Freeletics, a Empresa

- Apresentação
- Fatos e Números
- Visão
- História
- Infográfico da Evolução
- Portfólio de Produtos
 - Freeletics App
 - Freeletics Nutrition
 - Freeletics Wear
- Comunidade
- Transformações Freeletics

Freeletics, a Empresa

Apresentação

Em 2013, o Freeletics começou a agitar o mercado fitness, um setor de bilhões de dólares que antes era dominado por academias e personal trainers exclusivos. Hoje, depois de crescer globalmente, o Freeletics possui um dos apps de condicionamento físico mais avançados, eficazes e populares do mundo. Agora, com mais de 39 milhões de usuários, 150 funcionários e uma marca de roupas, o Freeletics está entre as empresas de esporte e estilo de vida que crescem mais rápido no mundo.

- Ano de fundação: 2013
- Diretor executivo: Daniel Sobhani
- Sede da empresa: Munich, Germany
- Quantidade de funcionários: Mais de 150
- Usuários: Mais de 40 milhões
- Disponibilidade: mais de 160 países e 10 idiomas
- Portfólio de produtos: Freeletics App, Nutrition App, Freeletics Wear

O Motivo

O Freeletics foi fundado com a visão de desafiar e inspirar todos a se tornarem a melhor versão de si mesmos, tanto mental quanto fisicamente. Hoje, ele está na liderança das soluções digitais para criação e manutenção de um estilo de vida saudável no longo prazo, orientando milhões de usuários de forma holística a aprimorarem sua saúde e condicionamento físico. Acreditamos fortemente que todos têm o potencial para moldar suas vidas, alcançar seus objetivos e ser o melhor que podem ser - e vamos ajudá-los nesta jornada.

Como

O Freeletics oferece treino holístico de corpo e mente para quem quiser alcançar mudanças positivas ao longo da vida. O aplicativo Freeletics oferece treino de mentalidade e condicionamento físico personalizados, com inteligência artificial, para criar hábitos duradouros e atingir objetivos de saúde e condicionamento físico a longo prazo. Ele orienta as pessoas ao longo de sua jornada de autodesenvolvimento, colocando um Coach pessoal digital no bolso, proporcionando-lhes o plano de treino perfeito e cursos em áudio educacionais e motivacionais. O Coach de Nutrição, o apoio da comunidade e um fluxo constante de conteúdo motivacional e educacional complementam a jornada dos usuários com o Freeletics. Esta é uma jornada completa de saúde e bem-estar, focada na manutenção dos resultados no longo prazo, não só no agora.

Linha do Tempo

2013 ● **Março 2013** Publicada a primeira versão do aplicativo Freeletics Bodyweight para iOS.

- **Setembro 2013** Publicada a primeira versão do aplicativo Freeletics Bodyweight para Android.

2014 – 1 Milhões de Usuários

- **Junho de 2014** Primeira grande atualização com novos componentes sociais, exercícios com peso corporal e corridas.

2015 – 5 Milhões de Usuários

- **Outubro 2015** Fundação da nova marca Freeletics Wear e disponibilização da primeira coleção nas novas lojas online do Freeletics. Desde então os Atletas Livres usam com orgulho o hexágono do Freeletics.

2016 – 11 Milhões de Usuários

- **Janeiro 2016** o freeletics complementa seu portfólio com o novo aplicativos completo e independente freeletics running. o conceito de treino abrange principalmente corridas intensivas e intervaladas que trazem resultados rápidos e encorajam um alto desempenho.
- **Março 2016** o freeletics gym chega ao mercado: o primeiro aplicativo do mundo para um treino digital, completo e personalizado com barra.
- **Mai 2016** apresentação do aplicativo freeletics nutrition: um programa personalizado de alimentação com base no conceito de “comer limpo”, que é a solução para as dietas fracassadas e a contagem de calorias.

2017 – 20 Milhões de Usuários

- **Janeiro de 2017** A maior atualização do app do Freeletics traz consigo toneladas de novos exercícios, um segundo sistema de treino e um número quase infinito de combinações de workout, assim como um Coach aprimorado, graças às novas tecnologias de IA e aprendizado de máquina (machine learning).
- **Outubro de 2017** O Freeletics abre seu primeiro Local de Treino no coração de Berlim e um novo recurso de check-in é lançado, conectando a comunidade tanto online quanto offline.
- **Novembro de 2017** O app do Freeletics agora está disponível em 10 idiomas: alemão, inglês, francês, italiano, japonês, polonês, português, russo, espanhol e turco.

2018 – 34 Milhões de Usuários

- **Junho de 2018** Um novo algoritmo de IA é lançado, disponibilizando aos usuários o Coach digital de condicionamento físico mais inteligente do mercado. Além disso, 37 novos workouts dos deuses são lançados.
- **Novembro de 2018** Em uma enorme atualização, as "Training Journeys" são apresentadas para permitir uma experiência de treino ainda mais personalizada. Pela primeira vez, pesos e equipamentos também são integrados ao app, que antes era exclusivo para treinos de peso corporal.
- **Dezembro de 2018** Para desenvolver ainda mais o produto e impulsionar seu crescimento global, o Freeletics fecha uma rodada de investimentos de Nível A com o valor de \$45 milhões de dólares.

2019 – Mais de 40 Milhões de Usuários

- **Abril de 2019** Para acabar com as desculpas do dia-a-dia para não treinar, o inovador recurso "Quick Adapt" é lançado, permitindo que os usuários informem ao Coach quando não tiverem os equipamentos ou o espaço necessários, quando não puderem correr, ou quando tiverem só 15 minutos para treinar, ajudando o Coach a otimizar o workout daquele dia.
- **Junho de 2019** A primeira Training Journey focada em mulheres "Pernas, Curvas e Cintura Fina" é lançada, com foco nos grupos musculares mais requisitados.
- **Agosto de 2019** A introdução de novas Training Journeys de corrida integra o Freeletics Running ao app do Freeletics pela primeira vez. Com isso, a plataforma de condicionamento físico do Freeletics passa a oferecer mais variedade do que nunca, com a opção de escolher entre treinos exclusivos de corrida, pesos, ou peso corporal, ou uma combinação entre eles, todos em um único aplicativo.
- **Dezembro de 2019** São lançadas as primeiras Training Journeys criadas por atletas profissionais: "Em Forma Como um Profissional", de Marc-André ter Stegen, goleiro do Barcelona e da seleção alemã, e "Entre no Octógono", do lutador de MMA Stephen "Wonderboy" Thompson. Essas novas Training Journeys permitem que qualquer pessoa treine como um profissional, não importa o nível de condicionamento físico, graças à personalização da IA.

2020 – (ano em curso)

- **Janeiro de 2020** O Coach da Mente do Freeletics é lançado, oferecendo lições em áudio para ajudar os usuários a criarem hábitos saudáveis, lidarem com contratempos, gerenciarem o estresse e melhorarem seu foco, recuperação e sono. Isso é combinado com um algoritmo de IA atualizado, permitindo planos de treino diários com o novo recurso Visualização do Dia de Treino. Com essas atualizações, o Freeletics se aproxima de sua visão de ajudar todos a se transformarem na melhor versão de si mesmos, tanto física quanto mentalmente.

Produtos

O Freeletics App

O aplicativo Freeletics ajuda as pessoas a criarem um estilo de vida saudável e holístico, além de desenvolverem sua força de vontade, motivação e confiança. O aplicativo é composto de dois componentes principais: o Coach de Treino e o Coach

da Mente. A tecnologia avançada de IA garante que os usuários tenham a experiência de treino mais personalizada possível, enquanto as lições em áudio os apoiam em sua jornada de longo prazo rumo a seus objetivos de saúde e condicionamento.

Treinos do Freeletics

Todos os treinos do Freeletics são baseados no princípio do HIIT (treino intervalado de alta intensidade) e são incrivelmente eficazes, maximizando a queima de calorias e o efeito de pós-queima, graças à eficiência dos treinos intervalados. Um treino do Freeletics de apenas 20 minutos pode substituir facilmente uma longa sessão de academia. E com mais de 170 exercícios e um número quase infinito de variações de treinos no app, os treinos nunca vão ficar entediados.

O app é formado por dois sistemas de treino, um baseado em treinos específicos que são exclusivos do Freeletics, e outro baseado em treinos intervalados personalizados para cada usuário. Os 57 treinos exclusivos do Freeletics receberam os nomes de deuses gregos e de personagens mitológicos, tais como Aphrodite, Centauros e Zeus. Eles são muito populares na comunidade e os usuários competem entre si, comparando seus tempos e desafiando uns aos outros a fazer treinos diferentes. Já os treinos intervalados são uma experiência mais pessoal, pois são criados pelo Coach do Freeletics para cada usuário, de acordo com seus objetivos e nível de condicionamento físico.

O Coach do Freeletics

O Coach do Freeletics é o personal trainer digital mais avançado do mercado. Ele cria workouts HIIT e planos de treino personalizados especificamente para as preferências, nível de condicionamento e objetivos individuais de cada pessoa. Graças à tecnologia de IA, o Coach aprende constantemente com os 40 milhões de usuários do Freeletics ao redor do mundo, permitindo que ele determine exatamente quais exercícios e workouts correspondem melhor às habilidades e objetivos de cada usuário. Ele analisa continuamente o desempenho e o feedback para garantir que o usuário esteja recebendo o plano de treino perfeito para alcançar seus objetivos de uma forma eficiente, sustentável e prazerosa. O Coach gera o plano de treinos perfeito para qualquer nível de condicionamento ou o objetivo. Isso torna o Freeletics ideal tanto para iniciantes quanto para fãs experientes do condicionamento físico. Se o treino gerado não for ideal para as circunstâncias do dia, o novo recurso "Quick Adapt", permite aos usuários avisar seu Coach quando estão muito doloridos, precisam treinar em silêncio, não podem correr, não possuem equipamentos ou há pouco espaço para

o treino ou têm apenas 15 minutos para treinar. Eles irão receber um novo treino, adequado às condições. Acabaram as desculpas para não treinar.

Coach da Mente do Freeletics

Ele combina treino para corpo e mente, obtendo mais sucesso a longo prazo e favorecendo uma vida mais saudável e equilibrada. O treino para a mente do Freeletics ajuda as pessoas a construir uma mentalidade equilibrada e preparada para perseguir objetivos, enquanto os mantém motivados a melhorar sua saúde e bem-estar com cursos em áudio feitos para esta finalidade. Construído com base em pesquisas científicas de ponta e desenvolvido por especialistas do Freeletics, o Coach da Mente trabalha com o algoritmo de IA para orientar o usuário em sua jornada holística de autodesenvolvimento e garantir que ela seja mais completa e bem-sucedida do que nunca.

Os cursos em áudio foram criados para ajudar os usuários a melhorar suas técnicas de atenção plena e aprender novas habilidades físicas e mentais. Eles duram de 5 a 20 minutos e ensinam como criar rotinas, lidar com problemas e o estresse, além de como melhorar seu foco, recuperação e sono. Com esse aprendizado, os usuários adquirem as bases perfeitas para um estilo de vida atlético duradouro.

Training Journeys Os planos de workouts personalizados são divididos em Training Journeys. Uma vez que o usuário escolha sua Training Journey, o Coach adaptará o plano e o guiará por ele, semana após semana, para garantir que alcance seu potencial máximo de condicionamento físico. Os usuários podem acompanhar seu progresso e se comprometer com a Journey por seis a 12 semanas. Training Journeys são formadas por vários métodos de treino: apenas peso corporal, pesos, corrida, peso corporal e pesos, e peso corporal e corrida. Está seguindo uma Training Journey, mas de repente ficou sem tempo e equipamento? O Coach pode tirar os treinos com pesos daquele dia, de forma que os usuários façam workouts HIIT de peso corporal eficazes - sem precisar de equipamentos ou de academias.

As Training Journeys são projetadas para dar aos usuários uma experiência de workout mais personalizada e motivadora, ajudando a eliminar as desculpas para não fazer um workout e dando às pessoas a liberdade de que precisam para alcançar seus objetivos de condicionamento. Graças à variedade de Training Journeys disponíveis no app, inclusive aquelas específicas para iniciantes, usuários de mais idade, mulheres e pessoas que têm pouco tempo, existe um programa para cada pessoa. E como todos são personalizados em cada um de seus exercícios, não há dois usuários que

seguirão a mesma Training Journey. Idiomas: inglês, francês, alemão, italiano, japonês, polonês, português, russo, espanhol, turco

Freeletics Nutrition Além do treino regular, a alimentação desempenha um papel fundamental no caminho para uma vida saudável e completa. Algo totalmente diferente dos apps de dietas e contagem de calorias, o Freeletics Nutrition foi desenvolvido por nutricionistas experientes com foco em resultados sustentáveis, baseados no princípio da alimentação saudável. Os usuários informam se desejam emagrecer, ganhar massa muscular ou apenas viver de forma mais saudável. O moderníssimo algoritmo do Coach considera parâmetros individuais como os alimentos preferidos, o nível de atividade e os hábitos alimentares. A ingestão calórica, a quantidade de refeições e a distribuição dos macronutrientes são ajustadas para cada usuário(a). O instrutor cria planos de alimentação semanais nos quais sempre é possível selecionar refeições diferentes e os usuários recebem dicas personalizadas e recomendações para quando forem comer fora de casa. Isso elimina todos os testes, a pesquisa de receitas e a contagem de calorias.

O Freeletics Nutrition entrega resultados duradouros conforme o conceito de “comer limpo”. Ao todo, são quase 400 refeições com opções para pessoas vegetarianas, veganas, piscitárias ou com intolerâncias alimentares. As receitas contêm apenas alimentos naturais, integrais e não processados, combinados em receitas simples e deliciosas, geralmente com ingredientes acessíveis e baratos. O Coach cria planos semanais de refeições com múltiplas opções, dá conselhos personalizados e alternativas saudáveis para comer fora. Os usuários podem até mesmo integrar seus workouts para recalibrar automaticamente seus planos de refeição. Idiomas disponíveis: alemão, inglês, francês, italiano, português, espanhol.

Freeletics Wear Muitos membros da Comunidade Freeletics vestem o hexágono do Freeletics como um símbolo de orgulho. Nos primeiros anos da empresa, os usuários quiseram mostrar ao mundo sua paixão pela marca através de uma linha de roupas. Por isso, nasceu a marca chamada Freeletics Wear. O Freeletics Wear não busca só beleza; os itens são feitos sob medida com tecidos funcionais que agregam ao estilo de vida do Atleta Livre. Todas as coleções do Freeletics Wear foram criadas na própria casa do Freeletics a fim de garantir que as pessoas continuem na moda, mas obtenham o maior conforto e o melhor desempenho possíveis.

Freeletics Wear O vestuário feminino e masculino para treinos conta com calças leggings e shorts com cortes ergonômicos, além de blusas de manga comprida e regatas funcionais. As luvas e bolsas de treino, as barras fixas e os elásticos de

resistência completam a coleção. Equipamentos como tapetes de treino, bolsas de academia, barras para Pullups e elásticos de resistência ajudam os usuários em suas jornadas. Os produtos de treino são construídos para suportar até mesmo os exercícios mais intensos, podem ser burpees, treinos com barra ou tiros curtos. Os tecidos que retiram umidade garantem que o corpo fique com um clima agradável, enquanto as costuras planas evitam irritações. Todos os equipamentos e acessórios do Freeletics Gear podem ser comprados online e entregues na União Europeia, nos EUA, na Noruega e na Suíça.

Comunidade Cada membro da comunidade Freeletics irá confirmar que ela é muito especial. No mundo inteiro, as pessoas se reúnem em parques ou centros esportivos para treinar em grupo com o Freeletics. Os usuários Freeletics são chamados de Atletas Livres. Isso significa que eles podem treinar de forma totalmente livre e sem barreiras, em qualquer lugar e a qualquer hora. Os Atletas Livres comparam seus melhores tempos (recordes pessoais), compartilham dicas de treinos e conectam-se online e offline. A base é o feed individual do aplicativo ou os inúmeros grupos Freeletics nas redes sociais, nos quais as pessoas se auxiliam e se motivam. Os Atletas Livres compartilham virtualmente fotos e vídeos sobre sua transformação e inspiram milhões de pessoas. O Freeletics é mais do que um aplicativo de treino: o Freeletics é um estilo de vida que une milhões de pessoas em uma comunidade sem precedentes.

Os Usuários Do Brasil à Escócia: pessoas do mundo inteiro mudaram as suas vidas com o Freeletics. São exemplos vivos de que tudo é possível com a vontade necessária e de que o Freeletics vai muito além de se alcançar o “corpo perfeito”.

Levent 25, Alemanha: “O Freeletics me ajudou a ser uma pessoa mais feliz. Mas, como Atleta Livre, desejo continuar sempre melhorando.”

Arne 24, Alemanha: “Quando terminei as primeiras 15 semanas e vi o que eu tinha alcançado, soube que, com a mentalidade certa, eu conseguiria alcançar tudo na

minha vida. Não aprendi a levar apenas o meu corpo ao limite, mas também o meu espírito.”

Sunny 24, Alemanha: “Quando comecei a correr, sempre precisava fazer pausas. Eu era mais lenta que os outros e logo perdia o fôlego. Não conseguia acompanhar as pessoas e precisei lutar de verdade no meu primeiro treino. Mas agora eu me sinto em forma, autoconfiante e atlética. Tenho mais energia do que nunca e corro, corro... mais do que jamais imaginei.”

Ana 35, Brasil: “Nunca fui grande esportista e jamais pensei que agora, com 35 anos e dois filhos, alcançaria minha melhor forma e usaria as roupas que me serviam quando eu tinha 14 anos.”

Seana 23, Escócia: “Minha vida é simplesmente incrível. Sou feliz e autoconfiante e sei que posso alcançar qualquer coisa. O Freeletics é ótimo e me deu a possibilidade de mudar a minha vida e me fazer crescer.”

Julian 26, Alemanha: “No começo, quando eu olhava para o espelho, ficava sem palavras. Alguns meses antes eu tinha me surpreendido com o que as outras pessoas tinham alcançado e pensava que eu nunca iria conseguir. E, agora, sou eu que ouço isso dos outros. Mal posso acreditar.”

Sonja 25, Alemanha: “O Freeletics não é uma dieta milagrosa com a qual você emagrece e ganha músculos. Trata-se de uma mentalidade de mudança profunda, de festejar as conquistas após tanto esforço, de fazer novas amizades e de incentivo mútuo.”

Oswaldo 27, Brasil: “Foi a melhor decisão da minha vida. Sou uma nova pessoa agora, cheio de energia e autoconfiante. Voltei a sair, conhecer novas pessoas e descobrir o mundo, coisas que fiquei muito tempo sem fazer.”

FREELETICS Se quiser conhecer os apps do Freeletics, inscreva-se grátis em www.freeletics.com. Depois, basta enviar a sua solicitação para press@freeletics.com informando o endereço de e-mail utilizado na inscrição, e você receberá acesso total ao Coach do Freeletics.

Freeletics GmbH
Lothstr. 5 80335
Munique Alemanha
press.freeletics.com

press@freeletics.com
+49 162 164 5036