



Reinventa tu entrenamiento: una experiencia fitness única en su clase

Descubre a tu atleta interior de la mano de expertos y alcanza tu máximo potencial.

Ciudad de México a 02 de mayo de 2024. En un mundo lleno de opciones de ejercicio, encontrar un programa que realmente se adapte a tus necesidades y te motive puede ser un desafío. Sin embargo, para aquellos que buscan una experiencia de fitness que vaya más allá de lo convencional, Orangetheory Fitness (OTF) se presenta como una opción innovadora y emocionante.

Con un enfoque en la ciencia, la comunidad y la personalización, OTF ha logrado destacarse como un líder en el mundo del fitness. Te presentamos las 7 razones por las cuales este estudio fitness se diferencia de los gimnasios regulares y por qué deberías considerarlo como una buena opción para alcanzar tus metas de salud y bienestar:

1. Entrenamiento integral para una vida mejor. En OTF, no se trata solo de sudar en una caminadora o levantar pesas. Ofrece un enfoque integral que abarca todos los aspectos de la salud, incluyendo el balance, la fuerza, la potencia, la estabilidad y la mejora de tu capacidad cardiorrespiratoria que se reflejará en tu Vo2Max, un indicador clave en la longevidad y calidad de vida. Sus programas están científicamente diseñados para alcanzar tus objetivos físicos de manera efectiva y eficiente, para que disfrutes de una vida más plena y vibrante.

2. Eficiencia en el tiempo, resultados máximos. Actualmente, ¿quién tiene tiempo para pasar 2 o 3 horas en el gimnasio? En OTF, creen en la optimización del tiempo y los resultados. Sus sesiones de entrenamiento de 60 minutos están diseñadas para ejercitar todo tu cuerpo asegurándote resultados tangibles, gracias a la ciencia detrás de su metodología.

3. Diseño de entrenamientos de clase mundial. Sus programas de entrenamiento están diseñados por expertos internacionales en fitness, lo que significa que estás recibiendo lo mejor de lo mejor en cada sesión. Desde la planificación de los ejercicios hasta la estructuración de las rutinas, OTF se asegura de que cada sesión sea desafiante, efectiva y divertida.

4. Coaches certificados y personalizados. En OTF, no estás solo en tu viaje de fitness. Su equipo de entrenadores certificados está ahí para guiarte, motivarte y apoyarte en cada paso del camino. Ya sea que estés buscando perder peso, mejorar tu resistencia o aumentar tu fuerza, estos expertos están capacitados para ayudarte a alcanzar tus metas de manera segura y efectiva.

5. Tecnología de vanguardia para un seguimiento personalizado. A través de la tecnología OTbeat, puedes monitorear tu desempeño en tiempo real durante cada sesión de entrenamiento. Desde tu ritmo cardíaco hasta tu rendimiento en cada ejercicio, esta tecnología te proporciona datos precisos y detallados para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso y ajustar tu entrenamiento según sea necesario.

6. Sesiones especializadas para tus necesidades. Sin importar si eres un atleta que busca optimizar su rendimiento o alguien que nunca ha hecho ejercicio, OTF te reta para descubrir tu máximo potencial y disfrutar más de la vida. Desde entrenamientos de fuerza hasta sesiones de cardio de alta intensidad, todas las clases se adaptan a tus necesidades únicas y ayudan a alcanzar tus objetivos de fitness de la manera más efectiva posible.

7. Comunidad y apoyo duradero. En OTF, no solo te ejercitas, también te unes a una comunidad de personas que comparten tus mismos objetivos y pasiones. Cada estudio es un lugar donde puedes conectar con otros miembros, compartir experiencias y motivarse mutuamente para alcanzar tus metas de fitness. Además, se organizan diferentes eventos y desafíos a lo largo del año para mantenerte motivado y comprometido con tu salud y bienestar a largo plazo.

Orangetheory Fitness no es solo un gimnasio, es una experiencia de fitness completa que te ayuda a alcanzar tus metas de salud y bienestar de manera efectiva y emocionante. Si estás buscando un enfoque fresco y emocionante para tu rutina de ejercicio, OTF es la opción ideal. ¡Descubre cómo puedes transformar tu vida a través del poder del fitness!

Sobre Orangetheory Fitness

Orangetheory Fitness es un estudio de origen estadounidense fundado en Florida por Ellen Latham en 2010. La creación de este estudio se basó en el desarrollo de un programa integral que combina ciencia, tecnología y asesoramiento experto para lograr una rutina de ejercicio efectiva en **60 minutos**. Este enfoque innovador va acompañado de un dispositivo de frecuencia cardíaca llamado **OTbeat Burn**, diseñado para monitorear el ritmo cardíaco. Con más de 14 años en el mercado del fitness, **Orangetheory** ha logrado posicionarse a nivel mundial, contando con más de 1500 estudios distribuidos en 24 países.

Contacto de prensa

Fernanda López, PR Expert.

Fernanda.lopez@another.co

2227930550