

Anytime Fitness reinventa la forma de entrenar con AF Training

El gigante mundial del fitness arranca el año dando un nuevo espaldarazo a su filosofía del ‘Let’s make healthy happen’ al redefinir y crear nuevas modalidades de entrenamiento personal con el lanzamiento de Anytime Fitness Training (AF Training). Sus nuevas propuestas permiten en grupo, de forma individual o incluso en remoto, adaptarse a todas las edades, gustos, objetivos y presupuestos

Anytime Fitness, la cadena de gimnasios de conveniencia más grande del mundo, con más de 4.900 clubes operativos en 33 países, ha puesto en marcha una nueva revolución en el universo del fitness al lanzar Anytime Fitness Training (AF Training). Se trata de una nueva modalidad de entrenamientos personales que el gigante mundial del fitness ha diseñado con el fin de dar respuesta a todas las personas que quieren practicar fitness de la mano de un coach deportivo, independientemente de su edad, gustos, presupuestos y expectativas deportivas.

Con la vista puesta en ayudar aún más a las personas que confían en Anytime Fitness para mejorar su vida a través del deporte, la nueva propuesta de la franquicia cuenta con un amplísimo abanico de opciones adaptables a todos los niveles y factibles tanto en grupo como de forma individual, siendo en este último caso posible hacerlo en sesiones presenciales 1 on 1, o en remoto a través de la App Anytime Fitness.

Entrenamientos en grupo

Para los entrenamientos en grupo, AF Training propone tres modalidades diferentes: Base, Burn y Build. En todas ellas, el entrenamiento es guiado por un entrenador personal certificado, capaz de adaptar cada ejercicio a las necesidades específicas que tenga cada miembro del grupo.

En AF Training Base los ejercicios están pensados para que todos los integrantes del grupo mejoren sus posturas corporales y practiquen fitness sin hacerse daño. De hecho, AF Training Base ha sido diseñado para todas aquellas personas que quieren practicar fitness, pero no tienen muy claro por dónde empezar o les preocupa lesionarse si no hacen los ejercicios correctamente. Un claro guiño a su ya conocida frase “First move well, then move often” o lo que es lo mismo: aprende primero a entrenar correctamente para luego hacerlo con frecuencia.

Por su parte, el AF Training Burn ofrece sesiones de entrenamiento de alta intensidad que combinan ejercicios de cardio con otros de fuerza para quemar todo aquello que sobre. Promete quemar hasta 1000 calorías en una sola sesión de entrenamiento, con la máxima motivación. El tercer programa, AF Training Build, apuesta por ejercicios pensados para tonificar el cuerpo, incrementando el volumen y la fuerza física.

Programas de entrenamiento personal individual: One on One y Remote

Además de los programas de entrenamiento en grupo ya citados, AF Training cuenta con planes de entrenamiento individuales, en sesiones presenciales uno a uno o en sesiones de entrenamiento en remoto, a través de la Anytime Fitness App. La primera de estas dos opciones es la que Anytime Fitness ha bautizado con el nombre de One on One, y en ella sus socios tienen la posibilidad de entrenar con un entrenador personal que esté a su lado en cada ejercicio y en cada repetición para definir o redefinir sus objetivos y conseguir sus metas específicas. "Es un programa ideal de entrenamiento cuando queremos ponernos a punto para una fecha importante, como la preparación de una competición, una boda, etc., o recuperarnos de una lesión, entrenar durante el embarazo, etc.", afirman.

La segunda opción de los entrenamientos individuales -AF Training Remote- permite, por su parte, meterse en el 'bolsillo' a un entrenador personal que diseñará programas de entrenamiento personalizados en función de la evolución y objetivos de cada socio, al que verá además una vez al mes en una sesión física y al que podrá acceder todos los días vía chat.

Por su parte, y gracias a la App de Anytime Fitness, el entrenador tendrá acceso en tiempo real a los datos de su alumno: ejercicios realizados, tiempo que ha tardado en completarlos, cargas con las que ha trabajado, comentarios del alumno, etc. De esta manera podrá saber si está cumpliendo sus objetivos de intensidad, plan de entrenamiento, pudiendo corregir desviaciones día a día.

Alberto Ramos, Director Nacional de Fitness de la franquicia americana es el responsable de la implantación de este programa en nuestro país. "AF Training es una apuesta por democratizar el entrenamiento personal y ponerlo al alcance de cualquier persona que quiera apostar por esta modalidad en su camino hacia un estilo de vida saludable" afirma.

La tecnología cobra ahora más sentido que nunca. "La App de Anytime Fitness es una herramienta crucial en este programa. Es un vehículo de comunicación constante con nuestros alumnos que nos ayuda a mantener bien alto su nivel de motivación dentro y fuera del gym, a que ellos puedan conocer y registrar en tiempo real sus progresos, encontrar sus programas específicos de entrenamiento, etc. Gracias a ella, además, nuestros entrenadores tienen la información clave que necesitan para hacer un seguimiento adecuado de sus alumnos y ayudarles a alcanzar sus objetivos con todas las garantías" asegura.

¿Entrenamientos adicionales o prácticas deportivas fuera del club? Nada se escapa de la monitorización. "Todo el entrenamiento cuenta en el camino hacia un estilo de vida saludable. La práctica de otras actividades fuera de nuestros clubes como el running, el ciclismo o la natación, también puede ser monitorizada por nuestros entrenadores personales, quienes tienen al alcance de su mano un montón de información de sus alumnos: desde el número de visitas al club, el número de pasos diarios que han realizado, las horas y la calidad de su sueño, etc." concluye.

Experiencia piloto y despliegue en nuestro país

El programa AF Training estará disponible desde hoy en el club corporativo que la matriz tiene en Sant Cugat del Vallès, Anytime Fitness Mira-sol, elegido para desarrollar el primer programa piloto en nuestro país. La americana ya tiene experiencia en la implantación de AF Training en otros países,

como Estados Unidos, Holanda o Nueva Zelanda.

El propósito de la franquicia es llevar la experiencia Anytime Fitness Training a todos los clubes de la península en el segundo semestre del 2020.

Esta la primera de las novedades que Anytime Fitness lanza al mercado en este recién estrenado 2020. Un año en el que la cadena tiene previsto seguir creciendo en todo el mundo, y también en España. En nuestro país, su plan pasa por abrir al menos 16 gimnasios más y cerrar el ejercicio con un mínimo de 75 clubes operativos. Entre sus objetivos, también figura llegar a nuevas zonas geográficas como Cantabria, Asturias, Galicia, Extremadura y las Islas Canarias.

Anytime Fitness cerró 2019 con un incremento de su facturación del 23% en España, al pasar de 21 millones de euros en 2018 a 26 millones de euros al cierre del pasado ejercicio, en el que alcanzó los 59 clubes operativos en todo el territorio.

Datos de contacto:

Natalia López-Maroto
630636221

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Franquicias](#) [Emprendedores](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>