Publicado en CDMX el 24/03/2022

# [Orangetheory Fitness: Un entrenamiento diferente a cualquier otro](http://www.notasdeprensa.es)

## Orangetheory Fitness es un studio de fitness que ayuda a trabajar todo el cuerpo con rutinas de intervalos de frecuencia cardiaca que han sido científicamente probadas y diseñadas por coaches expertos. De acuerdo con el New York Times, lo ha reconocido como el mejor entrenamiento de una hora en Estados Unidos

 Orangetheory Fitness es un studio boutique fitness diferente a otros estudios fitness. Sus sesiones de 60 minutos de entrenamiento se dividen en remo, caminadoras y entrenamiento de piso con intervalos de frecuencia cardiaca, trabajando todo el cuerpo. Son dirigidas por coaches altamente capacitados utilizando equipos con tecnología de punta. Un artículo de Lake Nona Social, menciona que el New York Times ha reconocido a Orangetheory Fitness como el mejor sistema de entrenamiento físico de una hora en Estados Unidos. Además, en 2017 fue galardonada por formar parte de la lista de las 500 mejores franquicias del mundo de la revista Entrepreneur. ¿Qué hace diferente a Orangetheory Fitness de otros gimnasios?Uno de los principales diferenciales de Orangetheory Fitness es que durante las sesiones de entrenamiento se mide el ritmo cardíaco con un dispositivo llamado “OTbeat”, un monitor de frecuencia cardíaca que se coloca en el pecho o antebrazo que ayuda a visualizar resultados al momento. Sin importar edad, condición física o capacidad, los coaches de Orangetheory Fitness son una guía que ayudarán a cumplir los objetivos de cada persona. Las rutinas de ejercicio por medio de sesiones grupales se adaptan al ritmo que desee llevar cada socio generando excelentes resultados y a su vez, mejorando rendimientos y habilidades. ¿Cómo nació Orangetheory Fitness?El inicio de Orangetheory Fitness se remonta al año 2010, cuando Ellen Lathan, una reconocida fisioterapeuta norteamericana y experta en Fitness fundó su estudio en Fort Lauderdale, Florida, Estados Unidos. Y más de 10 años después, su visión y propósito se encuentra vigente en 28 países. Orangetheory Fitness fue creado con el objetivo de generar un estilo de vida saludable para que una mayor cantidad de personas logren el éxito. Orangetheory Fitness ha formado una gran historia con rutinas científicamente probadas, realizadas por un equipo de expertos en Estados Unidos. UbicacionesEn México, Orangetheory Fitness se ha ubicado en las zonas más estratégicas de la Ciudad de México y Nuevo León, logrando consolidar un total de 8 studios indoor: Plaza Magnocentro Interlomas, CDMX Galerías Polanco, CDMX Plaza Carso Palmas-Lomas, CDMX Down Town Santa Fe, CDMX Condesa, CDMX Del Valle-Nápoles, CDMX Cráter Pedregal, CDMX Valle Alfa, SPGG Entregar resultados fitness para un mundo más sano es la principal misión de Orangetheory Fitness, poniendo como prioridad los valores de la empresa: Integridad, pasión, responsabilidad, innovación y comunidad. Orangetheory Fitness, the smartest workout for more results.

**Datos de contacto:**

Ana Bautista

+52 5627491548

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/orangetheory-fitness-un-entrenamiento](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Emprendedores Otros deportes Nuevo León Ciudad de México Fitness



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)