

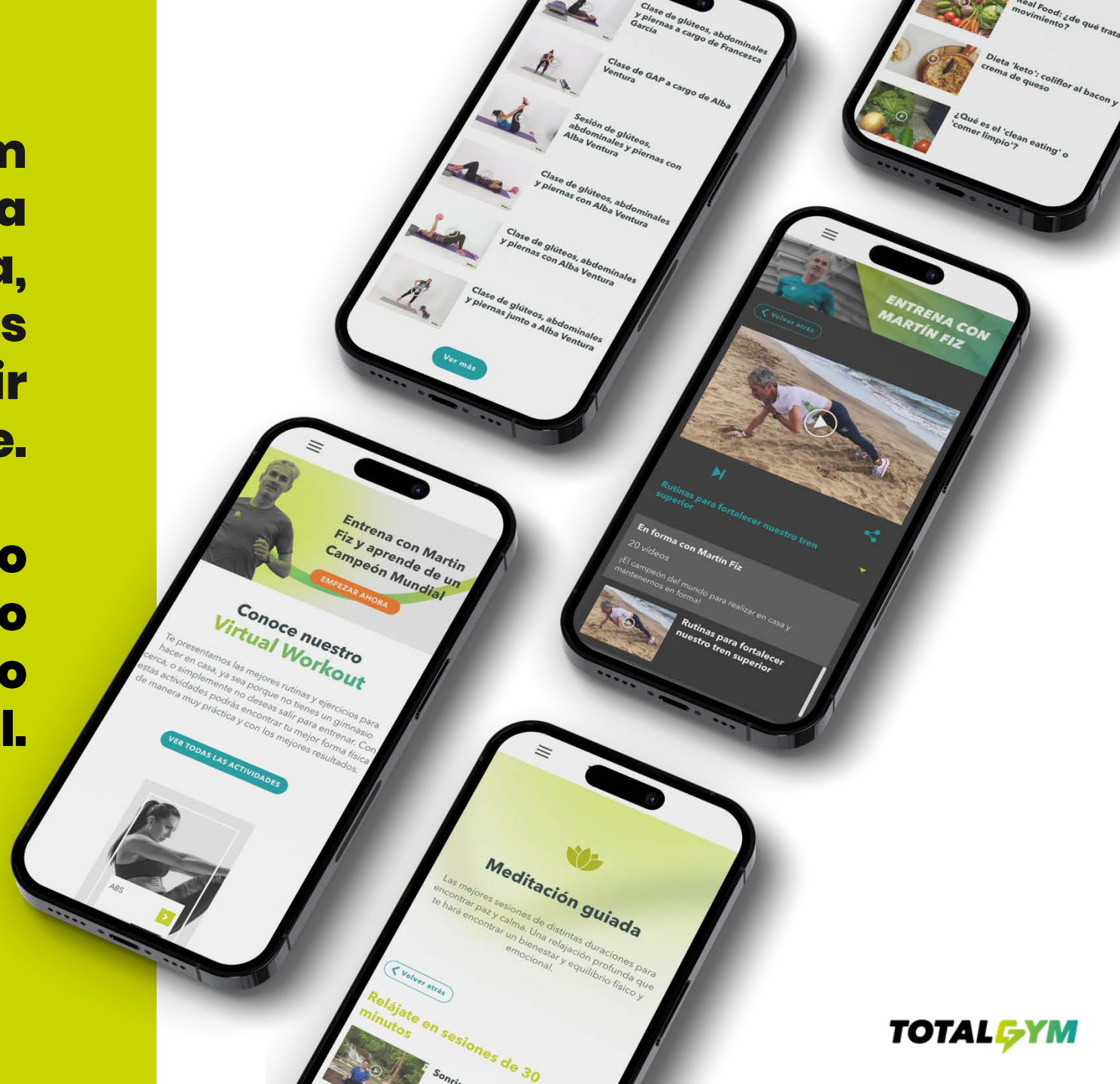


TOTALGYM

El servicio de bienestar digital que necesitas.

**Total Gym
es una plataforma
de bienestar completa,
para todos los consumidores
que quieran conseguir
un estilo de vida saludable.**

**Es el servicio
de entrenamiento
en el hogar más completo
del mundo digital.**



Total Gym...

... es tendencia

La práctica deportiva y los hábitos saludables son una tendencia social consolidada.

El "mercado de la salud y el bienestar" está valorado en 1,5 trillones de dólares.

Entendemos el bienestar como la forma de cuidar la salud, la nutrición y la mente.

El usuario actual busca eliminar barreras, y dedica tiempo y dinero a aprender y a aplicar los mejores consejos de bienestar para su vida.

... es digital

El fitness es un sector con gran presencia en el entorno digital.

Los principales operadores del sector fitness han trasladado la experiencia del gimnasio presencial al gimnasio virtual.

El mercado mundial de las aplicaciones fitness alcanzará un volumen de negocio de 109.000 M€ en 2030, porque se prevé un crecimiento continuo del 24,3% entre 2021 y 2030. El mercado se consolidará ofreciendo experiencias diferenciadoras entre los modelos online e híbridos.

Total Gym...

... es deporte

Combatir el sedentarismo es clave para aumentar la esperanza de vida.

La OMS reconoce que podrían evitarse hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.

Llevar un estilo de vida saludable no se entiende sin incorporar la práctica de deporte.

Los entrenadores son profesionales cada vez más reconocidos por la sociedad y consultados a través de charlas, talleres y aplicaciones.

... es cuidado personal

El usuario actual invierte tiempo y dinero en aprender a aplicar los mejores consejos de bienestar a su vida.

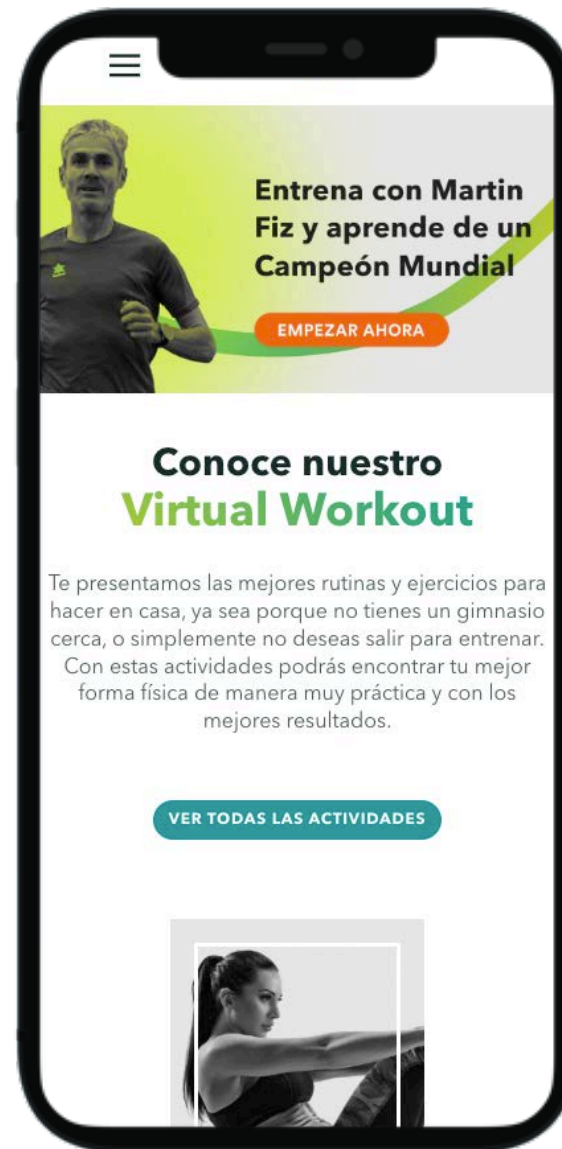
Los programas de fitness y bienestar se cuegan en los hogares del usuario, donde espacio, tiempo y conexión son suficientes para establecer rutinas diarias saludables.

Telecoming presenta, **TOTAL GYM:**

Es el primer servicio digital
destinado a cuidar
el bienestar de los usuarios.

Da acceso a más de 900
contenidos de bienestar
y fitness en un mismo entorno.

Está dividido en dos secciones:
Entrena tu cuerpo y Cuida tu mente.





Entrena tu cuerpo

La falta de tiempo ya no es una excusa.

El usuario quiere conocer la mejor versión de su forma física, y entrenar donde le apetezca, dentro o fuera de casa, de un modo eficaz y obteniendo los mejores resultados.

Desde la sección de Total Gym destinada a entrenar su cuerpo, los usuarios pueden acceder a ejercicios, desafíos, y todo lo relacionado con esta práctica.



Virtual Workout

Los mejores contenidos para ponerse en forma.

- ⚡ **Entrenamiento en casa:** Más de 280 clases guiadas por un monitor, de 11 disciplinas diferentes.
- ⚡ **Entrena con Martín Fiz – SÓLO EN TOTAL GYM:** Contenido **exclusivo** de un campeón mundial con 12 medallas a sus espaldas. Ponemos a disposición del usuario vídeos de entrenamientos guiados por el atleta.
- ⚡ **Desafío del mes:** El usuario puede configurar desde el servicio retos periódicos para conseguir un objetivo concreto en 8 semanas. Puede escoger entre cuatro categorías:
 - Adelgazar y tonificar.
 - Ganar masa muscular.
 - Equilibrio y bienestar.
 - Estar en forma y cardio.

Vida Saludable

Cuidar la salud mental está a la orden del día. En Total Gym ponemos a disposición de los usuarios:

- ⚡ **Meditación guiada:** Sesiones de meditación en vídeo, para encontrar calma y paz. El usuario podrá acceder a píldoras de 30 minutos o micro relajaciones de 5 minutos.
- ⚡ **Relajación en formato audio:** También podrá recibir todos los consejos de meditación, fitness, nutrición, yoga y salud mental en formato podcast. Acceso a 100 episodios para escuchar cuando y desde donde quiera.
- ⚡ **Consejos de vida saludable y bienestar:** Más de 250 contenidos centrados en el bienestar del usuario. Esta sección incluye vídeos de hábitos alimentarios para llevar una vida saludable, artículos en formato pdf para que el usuario se motive en sus rutinas deportivas, y música para descansar.



Mi perfil

Hemos creado una sección personalizada para el usuario. Desde aquí podrá hacer seguimiento de su actividad.

⚡ **Mis datos:** registra toda la información de interés sobre el usuario.

⚡ **Mi registro de peso:** recoge todos los registros de peso y del índice de masa corporal, junto con los progresos que va logrando el usuario.

⚡ **Mis desafíos:** dentro del desafío del mes, el usuario podrá visualizar su evolución y marcar las rutinas como completadas.



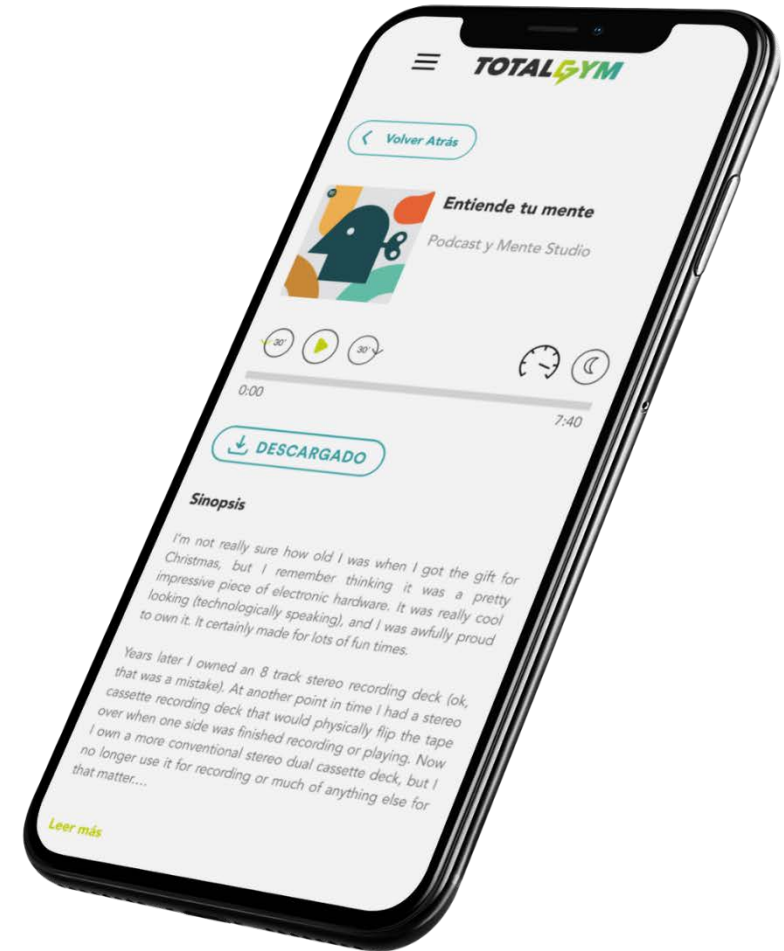


Total Gym
es un servicio digital
basado en un modelo
de suscripción
sin publicidad
y compatible con
cualquier dispositivo.

App Total Gym

App disponible para todos los dispositivos Android

El usuario tiene a su disposición una app para usar y conectarse desde donde quiera a su gimnasio digital. Podrá descargar y reproducir podcasts y vídeos y disfrutarlos sin necesidad de conexión. También incluye la función de reproducción mantenida, para que pueda seguir navegando en su teléfono mientras escucha sus podcasts preferidos.



Sobre el servicio

Total Gym es un servicio digital desarrollado por Telecoming para promover el bienestar a través de la tecnología. Con Total Gym, los usuarios accederán a más de 900 contenidos de bienestar y fitness en un mismo entorno. El servicio ofrece una experiencia de usuario diferencial.

Cuenta con un área destinada al entrenamiento y otra al cuidado de la mente. También dispone de una app, para acceder a todo el contenido desde el móvil. El usuario podrá hacer seguimiento de sus rutinas y disfrutar de retos mensuales, consejos de nutrición y entrenamientos completos para crear una rutina y establecer buenos hábitos.

**Adaptado a todos los perfiles del hogar
y compatible con todos los dispositivos.**





telecoming.com | @telecoming

Paseo de la Castellana, 95
Torre Europa, 16º piso
28046 Madrid | España

Tel: +34 911 128 980





TOTALGYM

**El servicio de bienestar
digital que necesitas.**