

Aplikacja FizzUp, ekspert w dziedzinie domowych treningów online, jest już dostępna w Polsce

FizzUp, ekspert w dziedzinie domowych treningów online i najpopularniejsza francuska aplikacja do ćwiczeń używana przez ponad pięć milionów użytkowników, jest już dostępna w Polsce.

W celu promowania aktywności fizycznej w tym wyjątkowo trudnym okresie twórcy FizzUp udostępnią zestaw specjalnych usług dla osób, którym zależy na kontynuowaniu treningów pomimo domowej izolacji.

Czym jest aplikacja FizzUp?

FizzUp to najpopularniejsza francuska aplikacja do ćwiczeń. Jako pionier w dziedzinie treningów domowych FizzUp oferuje krótkie i efektywne zestawy ćwiczeń przeznaczonych do wykonywania w warunkach domowych oraz niezwykle bogaty katalog planów treningowych umożliwiające osiągnięcie niemal każdego celu.

Od pięciu lat FizzUp specjalizuje się w treningach domowych, co wyraźnie wyróżnia ją na tle innych aplikacji do ćwiczeń. Ponad pięć milionów użytkowników we Francji i na całym świecie sprawia, że FizzUp to jedna z najbardziej popularnych aplikacji do ćwiczeń na rynku, oferująca treningi idealnie dostosowane do ograniczeń, jakie niesie za sobą uprawianie sportu w warunkach domowych. Bez względu na Twój poziom sprawności, rodzaj posiadanego sprzętu do ćwiczeń oraz ograniczenia fizyczne możesz mieć pewność, że aplikacja FizzUp dobierze dla Ciebie odpowiedni plan treningowy!

FizzUp oferuje 200 planów treningowych, ponad 1000 filmików z ćwiczeniami, a nawet sesje jogi.

Jedyna aplikacja uznana przez Francuskie Ministerstwo Szkolnictwa Wyższego oraz Badań Naukowych

FizzUp otrzymała wyjątkowe i prestiżowe wyróżnienie przyznawane przez Francuskie Ministerstwo Szkolnictwa Wyższego i Badań Naukowych. Aplikacja FizzUp została dwukrotnie nagrodzona w ramach krajowego konkursu wspierającego rozwój przedsiębiorstw z branży innowacyjnych technologii („Concours national d'aide à la création d'entreprises de technologies innovantes”). Jest to najważniejsze francuskie wyróżnienie dla innowacyjnych przedsiębiorstw, w ramach którego nagradzane są największe osiągnięcia w zakresie badań oraz rozwoju. FizzUp to jedyne francuskie przedsiębiorstwo, które otrzymało to wyróżnienie w segmencie aplikacji treningowych. Prowadzone przez nie przełomowe badania umożliwiają oferowanie użytkownikom aplikacji w 100% spersonalizowanych i

bezpiecznych domowych planów treningowych. Aplikacja FizzUp bazuje na opracowywanej przez jej twórców innowacyjnej technologii, która oszacowuje fizyczny potencjał każdego użytkownika i dobiera do niego odpowiedni plan treningowy. Każdy element planu jest dostosowywany do potrzeb i możliwości użytkownika, co zapewnia mu wyjątkowe doświadczenia treningowe oraz optymalne postępy.

Jak działa aplikacja?

Domowy trening z aplikacją FizzUp jest dziecinnie prosty. Wystarczy pobrać aplikację i założyć swój ulubiony strój sportowy. Aplikacja FizzUp oferuje treningi z wykorzystaniem masy własnego ciała, które pozwalają rozbudować mięśnie i spalić kalorie, a także treningi ze sprzętem, takim jak hantle, drążek do podciągania, poręcze do pompek, odważniki kettlebells.

Przed rozpoczęciem wybranego treningu wystarczy wprowadzić w aplikacji tylko kilka informacji na swój temat. Personalizacja jest przeprowadzana w trakcie ćwiczeń. Po pobraniu aplikacji i utworzeniu konta FizzUp dobiera do użytkownika odpowiedni program. Jedyne co trzeba zrobić, to zacząć trening!

Po uruchomieniu planu treningowego aplikacja wyświetla filmik przedstawiający każde z ćwiczeń w dwóch różnych ujęciach, co ułatwia prawidłowe ich wykonywanie. Podczas treningu aplikacja będzie prosić użytkownika o ocenę poziomu trudności zaproponowanych przez nią ćwiczeń i na podstawie jego odpowiedzi dostosuje przebieg, liczbę powtórzeń, a także długość odpoczynku pomiędzy kolejnymi seriami do jego możliwości w kolejnych treningach. Użytkownik ma również możliwość zmiany długości trwania oraz zawartości treningu według własnych preferencji. Od 5 do 45 minut, trening siłowy, trening kardio, trening głębokich mięśni tułowia, rozciąganie – wybór należy do Ciebie, a obsługa aplikacji jest dziecinnie prosta.

Aplikacja FizzUp to 200 programów treningowych i cały szereg oryginalnych treningów tematycznych oraz celów treningowych.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej spersonalizować swoje treningi, możesz rozszerzyć swój plan o pojedyncze treningi FizzUp Single Workouts.

Wyjątkową cechą aplikacji FizzUp jest motywowanie użytkowników do ćwiczeń i nagradzanie ich za regularność. Za każdy trening odbyty w wyznaczonym czasie użytkownik otrzymuje 1 punkt Rhythm. Liczba punktów Rhythm szybko staje się silnym czynnikiem motywującym użytkownika do realizowania wyznaczonego planu treningowego, co w efekcie rozwija u niego nawyk codziennej aktywności fizycznej.

Korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń fizycznych

Ćwiczenia fizyczne poprawiają stan zdrowia i zwiększają pewność siebie, ale przede wszystkim wzmagają wydzielanie hormonów takich jak endorfiny, serotonina i dopamina,

które pomagają zachować pozytywne nastawienie i poprawiają nastrój w obliczu trudności, z jakimi przyszło się nam obecnie mierzyć.

Endorfiny są określane jako hormony szczęścia. To opioidy o działaniu podobnym do morfiny, co oznacza, że zmniejszają ból i przyczyniają się do znacznej poprawy ogólnego samopoczucia zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Endorfiny są wydzielane podczas aktywności fizycznej oraz bezpośrednio po jej zakończeniu przez czas zbliżony do czasu trwania aktywności fizycznej. Dlatego też ćwiczenia fizyczne są jednym z najlepszych sposobów na poprawę nastroju i samopoczucia bez względu na sytuację.

Serotonina to naturalny antydepresant, który hamuje działanie hormonów stresu. W obecnym trudnym czasie odczuwanie niepokoju i napięcia jest w pełni uzasadnione. Serotonina to hormon, który pomaga przezwyciężać lęk i radzić sobie z negatywnymi myślami.

Z kolei dopamina dostarcza naszemu ciału i umysłowi naturalnej energii do działania. Dzięki niej czujemy fizyczną i psychiczną siłę. To wspaniały sojusznik w walce z poczuciem zmęczenia i wyczerpania. I jeszcze wisienka na torcie! Dopamina sprawia, że seks jest jeszcze bardziej przyjemny!

Pobieranie FizzUp

Aplikacja FizzUp na urządzenia z systemem operacyjnym iOS jest dostępna w sklepie Apple Store, a na urządzenia z systemem Android – w sklepie Google Play. Aplikację FizzUp można również pobierać na tablety i opaski Apple Watch. W FizzUp można zarejestrować się również za pośrednictwem naszej strony internetowej <https://www.fizzup.com/pl/>.