

# ПРЕСС-РЕЛИЗ

**FizzUp**

02/04/2020

press@fizzup.com

## FizzUp – эксперт в сфере домашних тренировок, теперь и в России !

FizzUp, лучшее спортивное приложение во Франции, настоящий эксперт в сфере тренировок дома, теперь доступен и для российских пользователей.

### Что такое FizzUp?

FizzUp – одно из самых популярных и скачиваемых приложений во Франции. Являясь одним из первых экспертов на рынке онлайн-коучинга, FizzUp предлагает короткие и эффективные тренировки. Главная особенность FizzUp – это огромный выбор фитнес-программ и индивидуальных планов тренировок, позволяющий удовлетворить любые запросы и пожелания пользователей.

Что отличает FizzUp от множества других приложений для занятий спортом?

Уже более 5 лет FizzUp предлагает комплексы тренировок, предназначенные специально для занятий дома с негабаритным оборудованием или вообще без него. Мы убеждены, что заниматься спортом можно не выходя из дома! Не важно, какой у Вас уровень физической подготовки – в каталоге FizzUp каждый найдет программу по вкусу.

FizzUp предлагает богатый выбор фитнес-планов. Пользователь может выбрать понравившуюся ему программу тренировок в зависимости от своей цели (похудение, набор мышечной массы и т.д.). FizzUp обладает огромной базой видеоинструкций, позволяющих разобраться в технике выполнения упражнений, а также предлагает опцию « Голосового тренера », призванного делиться советами и укреплять мотивацию во время занятия. Кроме того, в подписку входят занятия йогой, помогающие улучшить общее самочувствие и ускорить восстановление.

### При поддержке Министерства исследований Франции

Министерство исследований Франции поддерживает развитие FizzUp. Приложение работает как персональный фитнес-коуч, на 100% адаптируясь к особенностям каждого клиента и соблюдая нормы интернет-безопасности. FizzUp разработал инновационную технологию, позволяющую оценить уровень подготовки и потенциал каждого

пользователя и, таким образом, адаптировать программы тренировок. Каждая тренировка подобрана индивидуально, каждый сеанс сформирован исходя из особенностей каждого клиента. Вот почему FizzUp гарантирует уникальный опыт, быстрый прогресс и несравненную пользу от тренировок!

## Как это работает?

Тренировки с FizzUp – это просто. Достаточно установить приложение на свой гаджет, надеть подходящую одежду и следовать инструкциям онлайн-тренера. В каталоге FizzUp Вы найдете тренировки как без оборудования (с весом собственного тела), так и с негабаритным инвентарем (как, например, гиря, пара гантелей, турник для подтягиваний).

Пользователю необходимо указать минимум личных данных – адаптация и индивидуальный расчет нагрузки происходят непосредственно во время тренировки. Сразу же после установки приложения и регистрации пользователь получает персональную спортивную программу – ему остается лишь нажать кнопку «Начать» и приступить к тренировке!

Как только тренировка запущена, пользователь видит на экране своего гаджета видео, демонстрирующее соответствующее упражнение. Все движения показаны детально и с нескольких сторон – данная технология позволяет продемонстрировать технику и научить пользователя правильно выполнять движения, не подвергаясь риску получить травму. Голосовой тренер также дает четкие инструкции и советы, и учит следить за дыханием во время тренировки. По окончании серии упражнений приложение предлагает пользователю оценить тяжесть нагрузки. Данная функция помогает отрегулировать с еще большей точностью интенсивность, количество повторений и время отдыха. Каждый участник может самостоятельно дополнить свою тренировку, добавив дополнительные комплексы упражнений.

Таким образом, пользователь может с легкостью составить тренировку длительностью от 5 до 45 минут, объединяющую кардио, силовую нагрузку, упражнения на пресс, растяжку и даже йогу – приложение невероятно гибкое и простое в использовании!

Широкий выбор оригинальных спортивных программ, впечатляющих своим разнообразием...

Пользователи имеют возможность самостоятельно выстраивать свои сеансы, комбинируя отдельные тренировки и серии упражнений для определенных мышечных групп.

Еще одна приятная особенность FizzUp: мы всегда поощряем наших пользователей за их постоянство и трудолюбие. Мы используем специальный рейтинг «Ритм», растущий с каждой выполненной тренировкой. Если пользователь не тренируется несколько дней подряд, его «Ритм» теряет баллы. Эта система уже доказала свою эффективность – «Ритм» помогает поддерживать мотивацию и превратить занятия спортом в привычку!

## Почему занятия спортом сейчас особенно полезны?

Ни для кого не секрет, что спорт помогает улучшить здоровье и приобрести уверенность в себе. Физическая активность также способствует выработке так называемых гормонов счастья – серотонина, эндорфина и дофамина.

Эти вещества помогут не упасть духом и сохранить позитивный настрой в этот непростой для всех нас период.

Эндорфин – это настоящий гормон радости! Являясь естественным нейропептидом опиоидной природы, данное вещество способно поднять настроение, притупить боль и мгновенно улучшить физическое и моральное состояние. Выработка эндорфина часто связана именно с физической активностью, причем количество выбрасываемого в кровь вещества прямо пропорционально длительности нагрузки. Чем дольше была тренировка, тем дольше Вы будете чувствовать эффект эндорфинов!

Еще один гормон, помогающий не впасть в депрессию и эффективно бороться со стрессом – серотонин. В свете последних событий, многие люди испытывают страх и панику, переживая за себя и своих близких. Именно серотонин, один из основных нейромедиаторов в нашем организме, помогает бороться с приступами тревоги и избавляться от негативных мыслей. Не зря это вещество называют «гормоном хорошего настроения», и «самым главным антидепрессантом».

Дофамин – еще один важный нейромедиатор, продуцируемый эндокринными клетками головного мозга, получил в народе название «гормона удовольствия». Любые моменты, доставляющие человеку радость, сопровождаются выбросом в кровь этого вещества. Дофамин помогает бороться с усталостью и упадком сил, делает нас более решительными и инициативными. Более того, это вещество положительно влияет на сексуальное желание, делает интимную жизнь насыщенной, а удовольствие еще более ярким!

## Бесплатный доступ к FizzUp

Скачать и установить FizzUp можно совершенно бесплатно! Пользователи iOS могут приобрести приложение в App Store. Для устройств, работающих на Android, доступна версия приложения в Google Play. Обращаем внимание, что FizzUp работает на планшетах и Apple Watch, а также на экране компьютера. Желающие могут зарегистрироваться напрямую на нашем сайте [www.fizzup.com](http://www.fizzup.com).