

FizzUp press release
02/04/2020
press@fizzup.com

FizzUp, la experta en entrenamiento en casa, ya está disponible en España

FizzUp, la experta online en entrenamiento en casa y una de las principales aplicaciones de fitness en Europa con más de cinco millones de usuarios, ya está disponible en España.

¿Qué es FizzUp?

FizzUp es la principal aplicación de fitness de Francia. Pionera en el sector del acondicionamiento físico en casa, FizzUp ofrece entrenamientos cortos y efectivos, así como el mayor catálogo de programas de entrenamiento para casi cualquier objetivo de condición física.

FizzUp se ha destacado por especializarse en el acondicionamiento físico en casa durante los últimos cinco años. Con más de cinco millones de usuarios en Francia y en todo el mundo, FizzUp se ha convertido en una aplicación de acondicionamiento físico ideal que te proporciona entrenamientos que se adaptan perfectamente a las limitaciones de hacer ejercicio en casa. No importa cuál sea tu condición física, el material que tengas ni tus limitaciones personales, ¡FizzUp tiene el programa adecuado para ti!

FizzUp te ofrece una amplia gama de programas de entrenamiento y más de 1000 vídeos de ejercicios. FizzUp también incluye sesiones de yoga para optimizar tus resultados.

Reconocida por el Ministerio francés de Educación Superior e Investigación

FizzUp se ha ganado una distinción única y prestigiosa otorgada por el Ministerio francés de Educación Superior e Investigación. Su investigación de vanguardia es lo que le permite ofrecer entrenamientos en casa totalmente personalizados y seguros. FizzUp se basa en la tecnología innovadora que desarrolla, la cual calcula el potencial físico de cada usuario para crear sus entrenamientos. Todo se adapta y personaliza al usuario para brindarle una experiencia de entrenamiento única y un progreso óptimo.

Cómo funciona

Hacer ejercicio en casa con FizzUp es fácil. Simplemente descarga la aplicación y ponte tu ropa de deporte favorita. FizzUp te ofrece entrenamientos sin material en los que únicamente utilizarás tu peso corporal como carga natural para desarrollar músculo y quemar calorías, así como entrenamientos con material como mancuernas, barra de dominadas, barras paralelas, kettlebell (pesas rusas), etc.

La aplicación necesita muy poca información tuya para proporcionarte el programa adecuado. La personalización se va llevando a cabo durante los entrenamientos. Una vez que hayas descargado la aplicación y creado tu cuenta, FizzUp te ofrece el programa de entrenamiento adecuado para ti. ¡Lo único que tienes que hacer es empezar!

Una vez que hayas empezado tu entrenamiento, verás un vídeo de cada ejercicio grabado desde dos ángulos diferentes que te mostrará cómo hacerlo. Durante el entrenamiento, la aplicación te preguntará si los ejercicios te han parecido demasiado fáciles o demasiado difíciles para adaptar los ejercicios, las repeticiones y los tiempos de descanso de los entrenamientos futuros. También puedes cambiar la duración y el contenido del entrenamiento a tu gusto. Tú tienes el control: desde 5 hasta 45 minutos, desde entrenamiento de fuerza hasta estiramientos, pasando por entrenamiento de cardio o de core; la aplicación es muy fácil de usar.

FizzUp incluye una amplia variedad de programas de entrenamiento con una serie de temas y objetivos originales.

También puedes hacer algunos entrenamientos individuales de FizzUp fuera del programa, si deseas elaborar tu propio entrenamiento.

Mantener a sus usuarios motivados recompensándolos por hacer ejercicio con regularidad es lo que hace que FizzUp sea única. Por cada entrenamiento que hagas puntualmente, obtendrás 1 punto de Ritmo. La puntuación de Ritmo del usuario se convierte rápidamente en un fuerte motivador que lo anima a seguir con su programa y convertir el ejercicio en un hábito cotidiano sólido.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio mejora tu salud y confianza, pero en particular, la actividad física promueve la secreción de hormonas como la endorfina, la serotonina y la dopamina, que pueden ayudarte a mantener una actitud positiva y mejorar tu estado de ánimo durante este momento difícil.

Las endorfinas son conocidas como las principales hormonas de la «felicidad». Son un opiáceo de la morfina, lo que significa que desempeñan un papel importante en el alivio del dolor, promoviendo una sensación de bienestar general en el cuerpo y la mente. Secretadas durante y después de un período de actividad física, las endorfinas se pueden sentir durante un intervalo de tiempo determinado, proporcional a la duración de la actividad física. Por eso el ejercicio es una de las mejores maneras de mejorar tu estado de ánimo y tu bienestar en cualquier situación.

La serotonina es un antidepresivo natural que ayuda a inhibir las hormonas del estrés. En estos momentos complicados, sentirse ansioso y estresado es totalmente normal. La serotonina es la hormona más efectiva del cuerpo para ayudarte a superar la ansiedad y todos los pensamientos negativos que se te pueden pasar por la cabeza.

En cuanto a la dopamina, esta hormona le da a tu cuerpo y tu mente un impulso natural al aumentar la iniciativa y tu sensación de energía. Es la aliada perfecta para combatir la fatiga y el agotamiento. ¿Y la guinda del pastel? ¡La dopamina hace que el sexo sea aún más agradable!

Descarga FizzUp

FizzUp se puede descargar para dispositivos iOS a través de Apple Store y para dispositivos Android a través de Google Play. FizzUp también se ha diseñado para tabletas y Apple Watch. Además, puedes registrarte en FizzUp a través de nuestro sitio web en www.fizzup.com.