

FizzUp press release  
**02/04/2020**  
[press@fizzup.com](mailto:press@fizzup.com)

## FizzUp, app specializzata nell'allenamento a casa, è ora disponibile in Italia

FizzUp, app specializzata nell'allenamento online da casa e una delle principali app di fitness d'Europa con oltre cinque milioni di utenti, è ora disponibile anche in Italia.

### Cos'è FizzUp?

FizzUp è l'app di fitness più usata in Francia. Azienda pioniera nel settore del fitness da casa, FizzUp offre allenamenti brevi, ma efficaci, oltre a un vastissimo catalogo di programmi di allenamento che consentono di raggiungere praticamente qualsiasi obiettivo.

Negli ultimi cinque anni, FizzUp si è specializzata negli esercizi a casa e, con oltre cinque milioni di utenti in Francia e nel resto del mondo, è diventata l'app di riferimento del settore perché offre esercizi appositamente adattati ai limiti imposti dall'allenamento a casa. Indipendentemente dal livello di esperienza, dalle attrezzature a disposizione o dagli impegni personali, FizzUp ha un programma di allenamento adatto a tutti!

FizzUp offre un'ampia gamma di programmi di allenamento e oltre 1.000 video esercizi. Inoltre, include sessioni di yoga per ottimizzare i risultati ottenuti.

### Riconosciuta dal Ministero francese dell'Istruzione superiore e della ricerca

FizzUp ha conseguito un prestigioso riconoscimento da parte del Ministero francese dell'Istruzione superiore e della ricerca. Grazie a un'attività di ricerca all'avanguardia, infatti, l'app offre esercizi da fare a casa totalmente personalizzati e sicuri. Basata su una tecnologia innovativa sviluppata internamente, FizzUp è in grado di valutare il potenziale fisico dei singoli utenti per creare programmi di allenamento personalizzati. Ogni esercizio è adattato su misura agli utenti, in modo da garantire un'esperienza unica e ottimizzare i progressi.

### Come funziona

Fare esercizi a casa con FizzUp è semplice. Basta scaricare l'app e indossare l'abbigliamento adatto. FizzUp propone sia esercizi da fare senza attrezzatura, che sfruttano il peso del corpo come carico naturale per potenziare i muscoli e bruciare calorie, sia esercizi con attrezzature quali manubri, barre per trazioni, barre parallele, bilancieri, ecc.

Per avviare il programma di allenamento, l'app richiede all'utente un numero di informazioni minimo. La personalizzazione avviene durante lo svolgimento degli esercizi. Dopo che l'app è stata scaricata e l'utente ha creato l'account, FizzUp propone il programma di allenamento più adatto per ciascun utente. Non resta che provarlo!

Dopo aver avviato il programma, viene visualizzato un filmato di ciascun esercizio, ripreso da due diverse angolature, che mostra come fare. Durante l'allenamento, l'app chiede all'utente se ha trovato gli esercizi troppo facili o troppo difficili, in modo da calibrare opportunamente esercizi, ripetizioni e tempi di riposo dei futuri allenamenti. Inoltre, è possibile modificare a piacere durata e contenuto degli allenamenti. Da 5 minuti a 45 minuti, da allenamenti di forza a esercizi cardio, core training e stretching, l'utente ha il controllo totale dell'app, che è estremamente semplice da usare.

FizzUp include una vasta gamma di programmi di allenamento e un'altrettanto vasta selezione di tematiche e obiettivi originali.

Inoltre, al di fuori del programma è possibile svolgere gli Allenamenti singoli proposti da FizzUp per potenziare l'allenamento.

Ciò che rende unica quest'app è la serie di ricompense previste per gli utenti che si allenano regolarmente, con lo scopo di mantenere intatta la loro motivazione. Per ogni allenamento svolto nei tempi previsti si ottiene 1 punto Ritmo. Il punteggio Ritmo diventa rapidamente un fattore motivazionale molto forte, che sprona gli utenti a rispettare il programma e a trasformare l'esercizio fisico in una sana abitudine quotidiana.

## Vantaggi dell'esercizio fisico

L'esercizio fisico migliora lo stato di salute e la fiducia in se stessi, e in particolare l'attività fisica favorisce la produzione di ormoni quali l'endorfina, la serotonina e la dopamina, che contribuiscono a mantenere un atteggiamento positivo e a migliorare l'umore in questo periodo così difficile.

Le endorfine sono note anche come "ormoni della felicità". Sono oppioidi della morfina, pertanto contribuiscono ad alleviare il dolore, favorendo un senso di benessere generale sia mentale che fisico. La secrezione delle endorfine avviene dopo un periodo di attività fisica e il loro effetto viene percepito per un certo arco di tempo, proporzionale alla durata dell'attività fisica. È per questo che l'esercizio fisico è il metodo più indicato per migliorare umore e benessere in ogni situazione.

La serotonina è un antidepressivo naturale che contribuisce ad inibire gli ormoni dello stress. In quest'epoca così complicata, soffrire di ansia e stress è del tutto normale. La serotonina è l'ormone più efficace prodotto dall'organismo umano per contrastare l'ansia e i pensieri negativi in genere.

Come la dopamina, questo ormone migliora in modo naturale la condizione fisica e mentale perché favorisce il senso di iniziativa e la vitalità e, dunque, costituisce l'alleato ideale per

combattere affaticamento ed esaurimento. La ciliegina sulla torta? La dopamina rende ancora più piacevole l'attività sessuale!

## Scarica FizzUp

FizzUp è disponibile per il download su Apple Store (per i dispositivi iOS) e su Google Play (per i dispositivi Android). FizzUp funziona anche su tablet e Apple Watch. Inoltre, è possibile iscriversi a FizzUp tramite il nostro sito Web all'indirizzo [www.fizzup.com](http://www.fizzup.com).