

FizzUp hält die Bevölkerung zuhause fit

Das FizzUp-Team hat sich auf Online-Workouts für die eigenen vier Wände spezialisiert. Mehr als 5 Millionen User nutzen die führende Fitness-App Frankreichs. Der App-Entwickler bietet jetzt ein außerplanmäßiges Programm für die aktuelle Ausnahmesituation an. Damit können sich die Menschen in Zeiten von COVID-19 und Ausgangssperren zuhause fit halten.

Um die Leute während der Pandemie in Form zu bringen, hat sich FizzUp eine Reihe maßgeschneiderter Programme einfallen lassen. Die Trainingseinheiten helfen allen Menschen, die zuhause in Bewegung bleiben wollen.

Was ist FizzUp?

FizzUp ist die führende Fitness-App Frankreichs. Der Anbieter ist ein Vorreiter auf dem Gebiet des Fitnesstrainings für die eigenen vier Wände. FizzUp liefert seinen Usern kurze und effektive Workouts sowie einen umfassenden Katalog an Trainingsprogrammen. Damit deckt die App nahezu alle Fitnessziele ab.

FizzUp hat sich in den vergangenen fünf Jahren als Spezialist für Home-Fitness etabliert. Mit über 5 Millionen Usern in Frankreich und weltweit gilt FizzUp als erste Wahl unter den Fitness-Apps fürs Heimtraining. Die Plattform bietet Workouts, die genau auf die begrenzten Möglichkeiten des Heim-Trainings zugeschnitten sind. FizzUp hält für jeden das passende Fitnesstraining bereit – je nach Leistungsstand, Equipment und individuellen Einschränkungen.

Die App enthält 200 Trainingsprogramme und über 1.000 Übungsvideos. Für einen optimalen Trainingserfolg sorgen die zusätzlichen Yogastunden, Ernährungstipps und Ernährungspläne.

FizzUp ist der einzige Online-Fitness-Service, der durch das französische Forschungsministerium anerkannt ist.

Das Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche war es auch, das dem Anbieter eine einzigartige und namhafte Auszeichnung verliehen hat: Den renommierten „Concours national d'aide à la création d'entreprises de technologies innovantes“ hat FizzUp bereits zwei Mal gewonnen. Die landesweite Ausschreibung zeichnet Firmen aus, sich für die Entwicklung innovativer Technologien einsetzen. Es handelt sich dabei um die höchste Auszeichnung, die ein innovatives Unternehmen in Frankreich erhalten kann. Der Preis versteht sich als Belohnung für eine erfolgreiche Forschung und Entwicklung. FizzUp sich hat als einziges französisches Unternehmen seiner Branche diese Auszeichnung verdient. Die Firma nutzt ihre wegweisende Forschung, um ihren Nutzern zu 100 Prozent individuelle

und sichere Heim-Workouts bereitzustellen. Die innovative Technik hinter FizzUp ermöglicht es, vorab das sportliche Potenzial eines jeden Users einzuschätzen. Auf dieser Basis erstellt die App dann die Trainingsprogramme. Bei allen Funktionen steht der Anwender im Mittelpunkt. So entsteht ein einzigartiges Workout-Erlebnis, das allen Usern bestmögliche Fortschritte ermöglicht.

So funktioniert die App

Das Heim-Training mit FizzUp geht ganz einfach: Der Anwender muss sich nur die App herunterladen und die Trainingsklamotten anziehen. FizzUp bietet Trainingseinheiten ohne Equipment, nur mit dem eigenen Körpergewicht als natürlichem Widerstand. Bei den Workouts geht es darum, Muskeln aufzubauen und Kalorien zu verbrennen. Daneben gibt es auch Einheiten mit Equipment, etwa mit Kurzhanteln, Klimmzugstange, Dip-Station, Kettlebell usw.

Zum Einstieg ins Programm benötigt die Anwendung nur wenige Informationen vom User. Die individuelle Anpassung erfolgt während der Workouts. Sobald der Anwender die App heruntergeladen und sein Konto erstellt hat, präsentiert ihm FizzUp sein individuelles Trainingsprogramm. Danach kann er direkt anfangen.

Während der Workouts zeigen ihm jeweils zwei Videosequenzen aus unterschiedlichen Blickwinkeln, wie die Übungen funktionieren. Außerdem fragt die App den User, ob er das Training zu einfach oder zu schwer fand. Auf dieser Grundlage passt das System die Übungen, Wiederholungen und Pausen zukünftiger Workouts an. Dauer und Inhalte der Einheiten lassen sich beliebig einstellen. Damit hat der User in der sehr benutzerfreundlichen App immer die volle Kontrolle. Er kann nur 5 oder ganze 45 Minuten lang trainieren und zwischen Kraft-, Cardio- und Core-Training, Stretching oder Yogastunden auswählen.

FizzUp hat sich 200 Trainingsprogramme einfallen lassen, mit einer Vielzahl origineller Themen und für unterschiedliche Ziele.

Dazu gibt es Einzel-Workouts, die außerhalb der regulären Trainingsreihe laufen – für alle, die sich ihr Programm selbst zusammenstellen wollen.

Das Besondere bei FizzUp: Die App hält die Motivation hoch, indem sie den User fürs regelmäßige Training belohnt: Für jede Einheit, die er rechtzeitig absolviert, verdient er sich einen Punkt für seinen Rhythmuszähler. Die Rhythmusanzeige ist ein starker Motivator, der den Nutzer zum täglichen Training anspornt.

Die Vorteile des Fitnessstrainings

Körperliches Training fördert die Gesundheit und das Selbstvertrauen. Außerdem regt es die Ausschüttung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin an. Diese Hormone wirken stimmungsaufhellend – was gerade in der aktuellen Situation wichtig ist.

Die Endorphine sind auch als Glückshormone bekannt. Sie zählen zu den Morphinen, also zu den vom Körper selbst produzierten Opioiden. Sie wirken stark schmerzlindernd und steigern das allgemeine körperliche und mentale Wohlbefinden. Endorphine werden während oder nach körperlicher Arbeit ausgeschüttet. Ihre Wirkung hält für eine gewisse Zeit an – proportional zur Dauer der Belastung. Genau deshalb ist körperliches Training auch eines der besten Mittel, die Laune und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Das Hormon Serotonin ist als natürliches Antidepressivum bekannt, das Stresshormone unterdrückt. In diesen schwierigen Tagen ist es ganz normal, dass sich die Leute nervös und gestresst fühlen. Serotonin ist das effektivste Hormon des Körpers, wenn es darum geht, Ängste zu überwinden und negative Gedanken auszublenden.

Genau wie Dopamin sorgt auch dieses Hormon für mehr körperlichen und mentalen Antrieb. Es erhöht die Handlungsbereitschaft und das Energieniveau des Menschen. Wenn wir müde oder erschöpft sind, ist es praktisch das perfekte Gegenmittel. Obendrein steigert Dopamin beim Sex den Genuss.

Besondere Maßnahmen

Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. Genau deshalb hat sich FizzUp eine Reihe innovativer Lösungen einfallen lassen. Der Anbieter will so vielen Menschen wie möglich helfen, zuhause in Form zu bleiben:

Für Schüler und Studenten

FizzUp hat ein Gratis-Trainingsprogramm namens „Student“ für junge Männer und Frauen zwischen 15 und 25 entworfen. Das Programm kommt ganz ohne Equipment aus. Es arbeitet mit den besten Eigengewichtsübungen und Trainingsprogrammen. Das Hauptaugenmerk liegt auf sichtbaren Fortschritten und der optimalen sportlichen Entwicklung.

Für Firmen

Hier geht es darum, den Mitarbeitern im Home-Office Abwechslung zu bieten und die Beziehung zwischen den Kollegen bei der Telearbeit zu stärken. Dafür veröffentlicht FizzUp jeden Tag um 6:00 Uhr morgens eine neue Stretching-Einheit. Das ursprünglich nur intern von FizzUp-Mitarbeitern genutzte Programm steht jetzt Angestellten in der ganzen Welt zur Verfügung. Wer mitmachen will, muss einfach nur in der FizzUp-App unter den „Einzel-Workouts“ im Abschnitt „Stretching“ das „Stretching: sanftes Erwachen“ aufrufen.

Für die Allgemeinheit

FizzUp will so vielen Menschen wie möglich helfen, zu Hause aktiv zu bleiben. Deshalb verschickt der App-Entwickler im Verlauf der COVID-19-Pandemie immer wieder Angebote fürs Upgrade auf FizzUp Premium. Um von den Rabatten zu profitieren, muss der User nur ein Konto erstellen. Er erhält dann automatisch von FizzUp die vergünstigten Abopreise. So hat jeder die Chance, FizzUp zum Vorzugspreis zu nutzen.

FizzUp als Download

Die User können die Anwendung über den Apple Store und Google Play auf ihr iOS- und Android-Gerät herunterladen. FizzUp eignet sich auch für Tablets und Apple Watch. Die Anmeldung erfolgt über die Website unter <https://www.fizzup.com/de/>.