

Fysiki : bye bye la mousse au chocolat, bonjour les tablettes après les fêtes

Les chocolats, la dinde, les marrons, la bûche... Que c'était bon !

Noël est toujours un bon moment de partage en famille avec de la bonne humeur et des petits plats qui réchauffent. Qui réchauffent mais qui créent quelques rondeurs, s'apparentant à... des poignées d'amour !?...

Et débiter la nouvelle année avec 3 kg superflus ne fait pas tellement partie de nos bonnes résolutions. On s'était juré de commencer 2015 sur une bonne voie... On s'est souhaité plein de bonheur et de santé, et effectivement cela commence mal.

Si on arrêta de se plaindre et qu'on prenait les choses en main ? Oui, les fêtes de fin d'année ne sont pas le moment le plus opportun de l'année pour faire un régime, mais rien ne nous empêche, maintenant, de nous reprendre en main.

Pas le temps, pas le courage, ou encore pas de matériel ? [Fysiki](#) n'a pas besoin de cela pour resculpter notre corps ! Prenons simplement notre smartphone, tablette ou ordinateur portable.



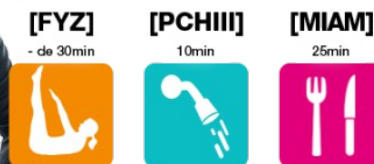
Fysiki, la bonne résolution pour 2015

Il est vrai que l'hiver n'est pas une saison très motivante pour aller courir. Il fait froid, les journées sont courtes, on est fatigué et on a tendance à moins faire attention à ce que l'on mange.

On voudrait rester chez soi, sous la couette, hiberner un peu après avoir envoyé gentiment les enfants chez Papi et Mami, pour se réveiller, vraiment, aux premières lueurs du printemps...



Ma pause de midi, c'est plutôt...



...et Vous ?

Justement ! Fysiki a pensé à nous et à tous ceux qui ne souhaitent pas sortir de chez eux : nous pouvons faire du sport au chaud. Elle est pas belle la vie ?

Et "au chaud" ne signifie pas dans une salle de sport qui coûte les yeux de la tête et où les plus beaux spécimens de la ville se sont donnés rendez-vous.



Le matin, je suis plutôt du genre...



...et Vous ?

Fysiki, c'est un site internet et une application mobile et tablette qui permet de réaliser des exercices physiques soi-même, où on veut et quand on veut : chez soi, au bureau... Son salon est un endroit parfait pour s'entraîner (pourvu qu'il fasse au moins 4m3) ! Nous n'avons besoin de rien d'autre.

L'important est de réaliser les bons exercices, adaptés à sa condition physique et à son évolution : 20 minutes, 3 fois par semaine suffisent pour se muscler et éliminer les kilos superflus.

Pourquoi devient-on accro à Fysiki ?

Selon Julien Lavault, fondateur de Fysiki,

Ce n'est pas vous qui vous adaptez à Fysiki, c'est Fysiki qui s'adapte à vous.

Fysiki a été créé de manière ludique, avec 15 niveaux chronologiques évolutifs et variés, tels un jeu vidéo. Chaque niveau nous amène à explorer de nouveaux formats d'entraînement permettant de développer de nouvelles compétences physiques.

Comme pour un jeu vidéo, le but de la diversité des exercices est de ne pas s'ennuyer et de toujours prendre du plaisir.

Un utilisateur téloigne :

Ce qui est motivant c'est de voir son corps évoluer. On progresse dès les premiers niveaux, on le voit et on le ressent.

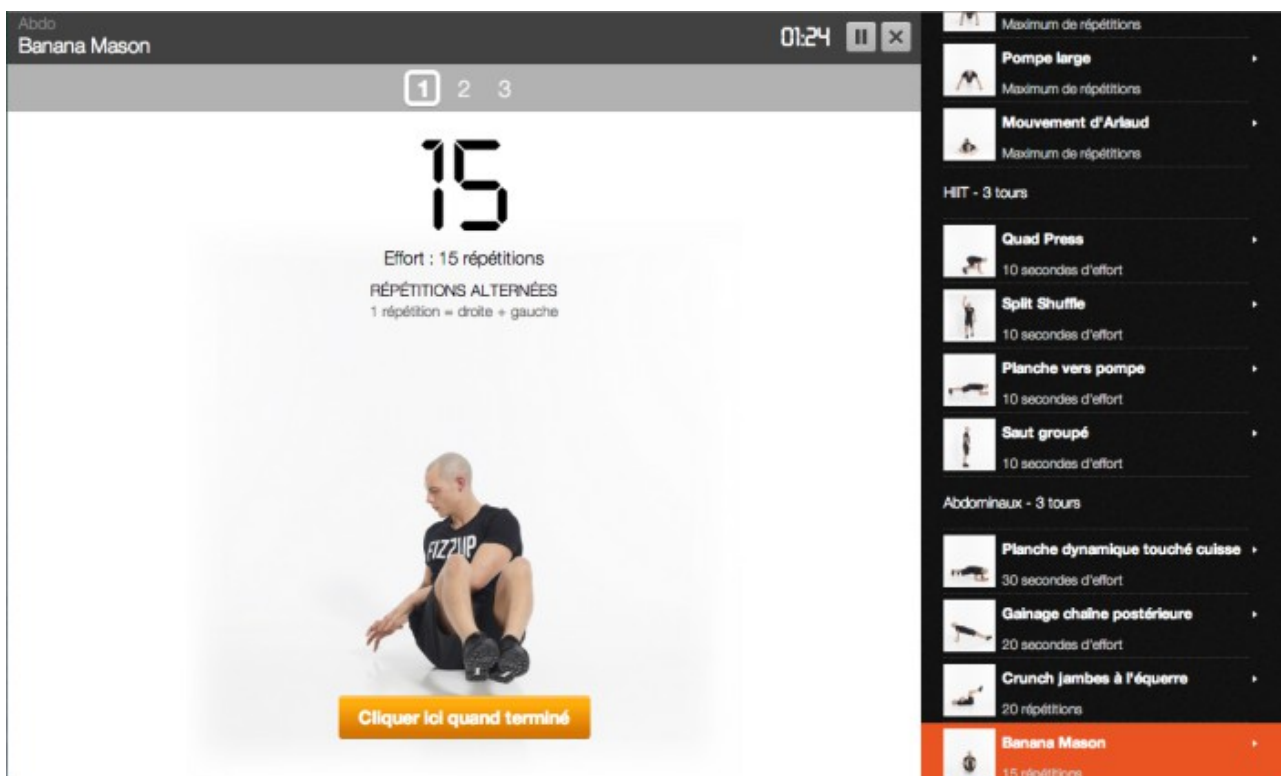
Même si l'application ressemble à un jeu, les résultats sont réels et rapides : perte de graisse, gain musculaire, élévation du niveau de forme, meilleure posture.

Comment un entraînement se déroule t-il ?

1. **L'échauffement** : Fysiki prépare l'organisme au stress physiologique qu'il va rencontrer pendant la séance.
2. **Le renforcement musculaire** : le coaching Fysiki propose un regroupement d'exercices qui varient selon le niveau d'entraînement.
3. **Le cardio** : il s'appuie sur le HIIT (High Intensity Interval Training) composé d'un enchaînement alternant entre temps d'exercice et temps de repos, ce qui permet de faire monter rapidement le rythme cardiaque. Ce type d'enchaînement développe le système cardio-vasculaire et la résistance musculaire.
4. **Les abdominaux** : ils combinent renforcement abdominal et postural. L'objectif est d'apporter plus de maintien et un meilleur gainage du tronc, pour cela Fysiki propose de nombreux exercices abdos/gainage.
5. **Les étirements** : ils préviennent les traumatismes musculaires et articulaires. C'est à la fois une méthode de détente physique et psychique que Fysiki ne néglige pas.

Alors, prêt(e) à partir à la chasse aux kilos ?

[Testez gratuitement Fysiki](#), le seul site de coaching sportif soutenu par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.



Aujourd'hui la communauté Fysiki est composée de plusieurs centaines de milliers de membres qui se soutiennent, s'encouragent et se motivent mutuellement.

A propos de Julien Lavault, fondateur de Fysiki

Diplômé d'une Ecole de gestion de projets et de HEC Paris, à 30 ans Julien Lavault est passionné de sport, expert en nouvelles technologies et un serial entrepreneur (avec déjà 3 sociétés créées à son actif).

Julien passe sa jeunesse à arpenter les compétitions sportives, mais durant ses études supérieures, il se voit contraint de réduire fortement son rythme sportif.

Je vivais très mal cette nouvelle vie de sédentaire. J'ai donc cherché un moyen de renouer avec une activité sportive régulière hors compétition, dans le but de retrouver une bonne condition physique et mentale, et développer ma masse musculaire.

Julien s'inscrit dans une salle de sport... et après quelques semaines, fait un triste constat,

L'ambiance "m'as-tu vu" de la salle, les contraintes de déplacement et d'horaires associées aux prix exorbitant de l'abonnement qui n'incluait aucun encadrement ne me convenait pas. Et je pense que je n'étais pas le seul !

Par conséquent, le jeune homme commence des recherches sur internet afin de se construire son propre entraînement. Il poursuit son projet, le rend plus efficace en associant chercheur, coach sportif, ingénieur et pas moins de 5000 bêtas-testeurs pour créer le concept Fysiki, qui naît en avril 2013.

En savoir plus

Vous pouvez tester gratuitement l'intégralité des programmes de coaching Fysiki.

Site web : <http://www.fysiki.com>

Contact presse

Julien Lavault, Président fondateur

E-mail : julien@fysiki.com

Téléphone : 03 89 22 49 85