

QCZAJ ukochał Orangetheory Fitness

QCZAJ, uwielbiany przez setki tysięcy osób, najzabawniejszy motywator do walki o wymarzoną sylwetkę, rozpoczyna treningi w rytm swojego serca i zostaje ambasadorem marki fitness z USA.

Daniela QCZAJ'a nie trzeba nikomu przedstawiać - to wulkan pozytywnej energii oraz dystansu i przemyślanego podejścia do fitnessu. Od kilku lat w charakterystyczny, zabawny sposób zachęca wszystkich Polaków do ćwiczeń i motywuje do walki o własne zdrowie i kondycję. Znany z nietypowego poczucia humoru i góralskiego akcentu trener szybko zyskał popularność i podbił serca setek tysięcy osób, w szczególności kobiet. Teraz QCZAJ, którego znakiem rozpoznawczym jest hasło: „Ukochoj sie!”, rozpoczyna treningi w rytm bicia swojego serca i zostaje ambasadorem Orangetheory Fitness, nowej na polskim rynku sieci klubów fitness prosto z USA.

- Na co dzień ukochuję ludzi. Staram się motywować jak to tylko możliwe, jednak i ja potrzebuję czasami skupić się tylko i wyłącznie na sobie. Przychodząc do Orangetheory Fitness wiem, że przez godzinę skupiam się na treningu i ćwiczę w 100%. – mówi QCZAJ.

Orangetheory Fitness to popularny w USA, interwałowy trening całego ciała, który w Polsce pojawił się pod koniec zeszłego roku. Ten rodzaj personalnego treningu w grupie, oparty o fazy pracy serca, ukochało już niemal milion osób na całym świecie m.in. w Stanach Zjednoczonych, Australii, Nowej Zelandii, Japonii, Niemczech, Wielkiej Brytanii czy Hiszpanii. Za sukcesem Orangetheory Fitness stoi prosta obietnica - nawet do 1200 kcal spalonych w niecałe 60 minut. Dzięki opatentowanej metodzie ćwiczeń z wykorzystaniem pulsometrów, ponad milion Klubowiczów w 23 krajach realizuje marzenia o wysportowanej sylwetce.



- Uwielbiam ćwiczyć interwałowo, stąd, gdy pojawiłem się na treningu Orangetheory Fitness wiedziałem, że będę w swoim żywiole. Kontrola tętna przez cały czas, opieka trenera i możliwość patrzenia na swoje postępy na ekranie sprawiają, że czuję się jak na personalnym treningu ćwicząc w grupie. – dodaje QCZAJ.

- QCZAJ jest wulkanem pozytywnej energii, z sercem otwartym na ludzi. Pokazuje, że niezależnie od aktualnej sytuacji i warunków, zawsze można i trzeba zawalczyć o siebie, swoje zdrowie i samopoczucie. Misja Daniela jest spójna z ideą marki Orangetheory Fitness w Polsce. My również, poprzez pomarańczowe treningi, chcemy dawać naszym Klubowiczom siłę do tego, aby mogli czerpać więcej z życia. - mówi Radosław Jarmuła, odpowiedzialny za wprowadzenie marki do Polski.

Do tej pory sieć otworzyła dwa studia w Warszawie, na Mokotowie i Wilanowie. W ciągu najbliższych lat planowane jest otwarcie w sumie 30 klubów, w największych miastach Polski.

O Orangetheory Fitness

Orangetheory Fitness to międzynarodowa sieć klubów fitness wywodząca się ze Stanów Zjednoczonych, która oferuje jedyny w swoim rodzaju indywidualny trening w grupie. Sekret Orangetheory Fitness są 5-strefowe treningi interwałowe, które wykorzystują potwierdzony naukowo mechanizm powysiłkowej zwiększonej konsumpcji tlenu, która pozwala spalać więcej kilokalorii niż tradycyjne ćwiczenia - nawet do 36 h po treningu. Dzięki monitorowaniu serca, trening dopasowany jest do indywidualnych możliwości każdego uczestnika, tak aby osiągał najlepsze dla siebie wyniki. Treningi prowadzone pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerów wykorzystują różnorodne wyposażenie, w tym bieżnie, maszyny do wiosłowania, taśmy TRX™ i hantle. Wszystko to, aby wzmocnić mięśnie i zyskać energię na cały dzień.

Więcej informacji: www.otfpolska.pl

Kontakt dla mediów:

Klaudia Fotyniuk
Okaeri Consulting
klaudia.fotyniuk@okpr.pl
+48 505 114 538