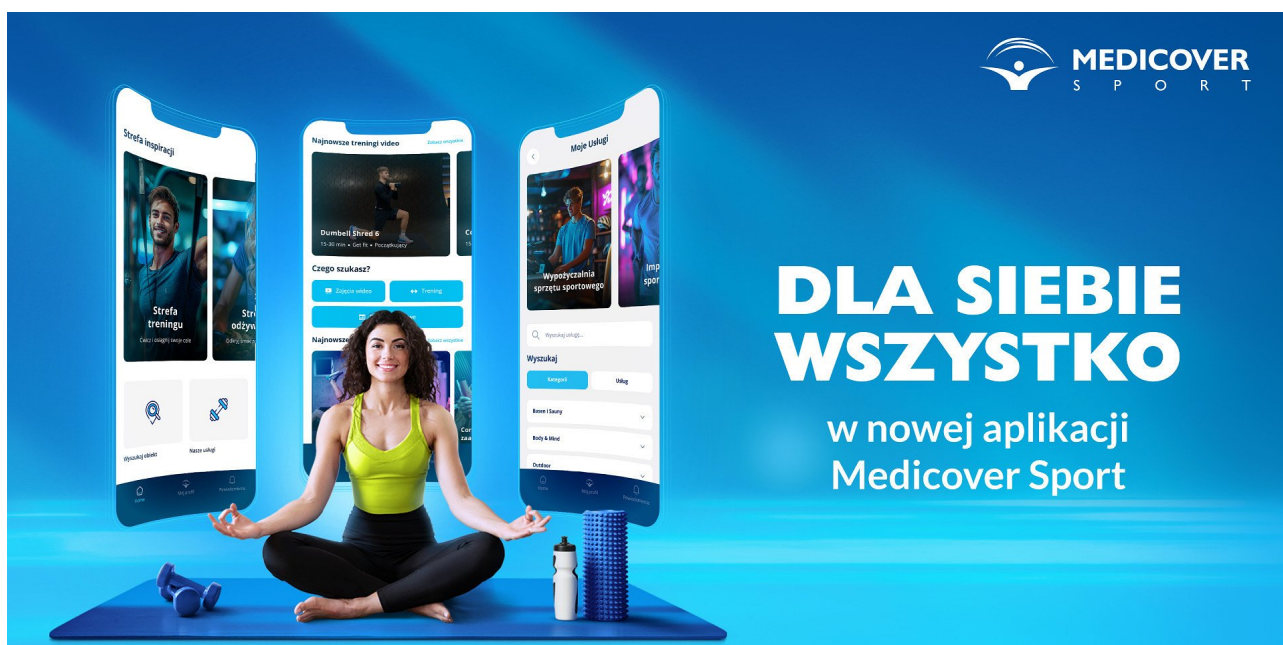




Zdrowy tryb życia na wyciągnięcie ręki z nową aplikacją Medicover Sport

2025-04-15

Nowa aplikacja Medicover Sport trafiła do rąk użytkowników z aktywnym Medicover Sport. Oprócz dobrze znanych funkcji – teraz w ulepszonej wersji – aplikacja oferuje trzy nowe strefy: treningu, odżywiania oraz dobrego samopoczucia. Każda z nich została zaprojektowana, aby wspierać użytkowników w osiągnięciu celów zdrowotnych i fitnessowych.

Rok 2024 przyniósł rewolucję w podejściu Polaków do zdrowia i aktywności fizycznej. W dynamicznie zmieniającym się świecie coraz więcej osób dostrzega potrzebę elastycznych rozwiązań, które pozwalają łączyć różne formy aktywności – w klubie fitness, w otoczeniu natury czy w zaciszu własnego domu. Elastyczność stała się kluczowym czynnikiem w planowaniu zdrowego stylu życia, a współczesny użytkownik oczekuje możliwości dopasowania treningu do swojego codziennego harmonogramu, nastroju i preferencji. Brak czasu, przepracowanie i niedostateczna motywacja to jedne z głównych powodów, dla których Polacy nie podejmują aktywności fizycznej. Aplikacje idące w parze z pakietami sportowymi powinny więc jak najbardziej ułatwiać korzystanie z obiektów sportowych i zajęć, aby wspierać użytkowników na drodze do zdrowego trybu życia.

Polacy coraz częściej postrzegają aktywność fizyczną jako część większego systemu dbania o dobrostan ciała i umysłu. Obok treningów i sportowego stylu życia równie ważne miejsce zajmuje zdrowe odżywianie oraz relaks i regeneracja. To całościowe spojrzenie na zdrowie jest odpowiedzią na potrzeby współczesnego świata, gdzie szybkie tempo życia, stres i ograniczenia czasowe wymagają kompleksowych rozwiązań, które nie tylko wspierają kondycję fizyczną, ale także pomagają w zachowaniu równowagi psychicznej. Dlatego nowa aplikacja Medicovert Sport mieści w sobie także osobne zakładki poświęcone diecie i dobremu samopoczuciu, odzwierciedlając to holistyczne podejście do zdrowia.

Pakiet sportowy Medcover Sport ma przede wszystkim zachęcić ludzi do regularnego uprawiania sportu i dbania o swoje zdrowie na co dzień. Stale ulepszamy aplikację dostępną dla aktywnych użytkowników pakietu tak, aby korzystanie z niej było intuicyjne i pozwalało na naturalne włączenie sportu w codzienność Polaków. Już teraz użytkownicy mogą cieszyć się najnowszą wersją aplikacji Medcover Sport z gotowymi treningami wideo, dzięki czemu zabiegani użytkownicy mogą korzystać z zajęć sportowych prowadzonych online lub dostępnych od ręki kompleksowych planów treningowych. Nowa wersja aplikacji reprezentuje nasze holistyczne podejście do zdrowia, łącząc w sobie nie tylko przestrzeń do aktywności fizycznej, ale i coaching dietetyczny, a nawet strefę poświęconą dobremu samopoczuciu. Nowe technologie, w które inwestujemy, aby udoskonalać aplikację Medcover Sport służą realizacji naszego szerszego celu, jakim jest stałe wspieranie zdrowego stylu życia Polaków

- mówi Anna Gradkowska, Kierownik Zespołu Marketingu Medcover Sport.

Hybrydowy model treningowy

W odpowiedzi na potrzeby współczesnych użytkowników, którzy często nie mają czasu ani możliwości na treningi w obiektach sportowych, aplikacja zakłada hybrydowe podejście do sportu. Model ten łączy elastyczność i różnorodność, zapewniając, że aktywność fizyczna będzie łatwa do wpasowania w codzienność użytkowników. To przyszłość aktywności fizycznej, dająca swobodę wyboru miejsca, czasu i formy treningu.

W nowej aplikacji stworzono specjalną Strefę Treningu, która oferuje:

- **Treningi video on-demand** – gotowe do odtworzenia w dowolnym momencie, prowadzone przez międzynarodowych trenerów w języku polskim i angielskim.
- **Plany treningowe** – kompleksowe programy treningowe dopasowane do trzech poziomów zaawansowania: dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych.
- **Różnorodne kategorie treningów** – w tym ogólnorozwojowe, stretching, mobilność, siła, które umożliwiają dopasowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb użytkownika.

Doradztwo dietetyczne

Zdrowie to nie tylko aktywność fizyczna, ale także w dużej mierze odpowiednia dieta. Dlatego w nowej aplikacji Medicover Sport wprowadzona została Strefa Odżywiania, gdzie użytkownicy będą mogli umówić spotkania online z ekspertami dietetyki, bezpośrednio z poziomu aplikacji. To obowiązkowy element holistycznego podejścia do zdrowia, który wspiera użytkowników w osiągnięciu ich celów żywieniowych i zdrowotnych.

W ramach Coachingu Dietetycznego dostępne są trzy warianty:

- **Be Slim** – dla osób dbających o sylwetkę.
- **Be Healthy** – dla tych, którzy chcą poprawić swoje nawyki żywieniowe w celu poprawy zdrowia.
- **Be Stronger** – dla aktywnych fizycznie użytkowników, budujących masę mięśniową i siłę.

Strefa Dobrego Samopoczucia

Zdrowy tryb życia to dbałość o ciało zarówno od zewnątrz jak i od środka. W trosce o zdrowie psychiczne i emocjonalne, wprowadzona została także Strefa Dobrego Samopoczucia, która zapewnia dostęp do aplikacji Mindy, w której użytkownicy znajdą profesjonalne narzędzia wspomagające poprawę samopoczucia i redukcję stresu. Mindy to aplikacja, która opiera się na badaniach naukowych i oferuje treści przygotowane przez certyfikowanych ekspertów w dziedzinie zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego.

W aplikacji Mindy użytkownicy znajdą następujące zakładki:

- **Sen i relaks**, gdzie udostępniamy techniki relaksacyjne, ćwiczenia autogenne, muzykę i dźwięki na sen.

- **Autoterapia i rozwój**, a w niej ćwiczenia autoterapeutyczne, rozwój osobisty, podcasty z wiedzą psychologiczną.
- **Kursy rozwojowe** dotyczące budowania relacji, inteligencji emocjonalnej, wypalenia zawodowego, asertywnej komunikacji, treningu oddechu, mindfulness, odporności psychicznej i wielu innych.
- **Mindfulness i medytacja**, gdzie znajdują się medytacje prowadzone, ćwiczenia oddechowe, afirmacje.

Nowa wyszukiwarka

Nowa aplikacja oferuje wiele nowych udogodnień. Wśród nich znajduje się także nowa, intuicyjna wyszukiwarka, która umożliwia łatwe znalezienie obiektów sportowych w okolicy. Dzięki tej funkcji można szybko sprawdzić, jakie obiekty oferują interesujące użytkownika aktywności fizyczne, takie jak treningi, zajęcia grupowe czy siłownie. W wyszukiwarce można także dodać swoje ulubione obiekty do zakładki "Ulubione", co pozwala na jeszcze szybszy dostęp do nich w przyszłości.

Nowa aplikacja Medcover Sport to kompleksowe narzędzie, które zaspokaja potrzeby współczesnych użytkowników – łącząc treningi, dietę i dbanie o zdrowie psychiczne w jednym miejscu. Dla użytkowników to zapewnienie pełnej swobody i wyboru formy aktywności dopasowanej do ich potrzeb, czasu i celów. Aplikacja to intuicyjny i przyjazny system oparty na nowych technologiach i łatwym w obsłudze interfejsie motywującym do dbania o zdrowy tryb życia użytkowników.

Więcej informacji o nowej aplikacji Medcover Sport oraz jej funkcjach można znaleźć na stronie: medicoversport.pl/aplikacja.



Zdrowy tryb życia na wyciągnięcie ręki z nową aplikacją Medcover Sport.png

Download



Medcover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2025.pdf

Download