Review Fitbit
Fitbit, Inc.
Zadbaj o kondycj? i uzyskaj zdrowy styl ?ycia dzi?ki aplikacji Fitbit. Ten wirtualny trener pozwoli Ci rejestrowa? wszystkie treningi i spo?ywan? ?ywno??, aby w bardzo graficzny sposób zobaczy? wszystkie informacje o Twojej kondycji fizycznej, zaznaczaj?c Twoje cele i pomagaj?c Ci je osi?gn??

Kult cia?a jest bardzo modny. Jest wi?cej osób, którym zale?y na zdrowych nawykach i uprawianiu sportów, dzi?ki którym na co dzie? lepiej wygl?daj?, a swoich najlepszych sprzymierze?ców znale?li w **grach i aplikacjach** mobilnych. Opcji jest dla nas wiele, ale bez w?tpienia jest taka, która daje nam wszystkie zalety, a przede wszystkim motywuje do dalszego korzystania z niej, to **aplikacja Fitbit**. U?ywaj?c go w po??czeniu z bransoletkami marki lub po prostu z bezp?atn? aplikacj?, b?dziesz mie? do dyspozycji wszystkie narz?dzia, które uczyni?y go jednym z najcz??ciej pobieranych z g?ównych wirtualnych sklepów.

Ta aplikacja zosta?a zaprojektowana tak, aby towarzyszy? Ci w dzie? iw nocy, nie tylko w momentach treningu, pokazuj?c ró?ne dane, które dostarczaj? Ci informacji potrzebnych do sprawdzenia stanu fizycznego. **Pobierz Fitbit za darmo**, znajdziesz go na urz?dzeniach z **Android** i **iOS**. Dzi?ki niemu b?dziesz mie? bardziej spersonalizowane wra?enia z graficzn? reprezentacj? wszystkich swoich statystyk i post?pów, a tak?e ca?? pomoc potrzebn? do osi?gni?cia swoich celów. Wszystkie elementy s? konfigurowalne, wi?c to Ty decydujesz, jakie parametry chcesz pokaza? i jakie statystyki Ci? najbardziej interesuj?.

W?ród wielu funkcji, które mo?emy znale??, jest tak zwany Fitbit MobileTrack, który jest opcj?, któr? musisz wybra?, aby mie? wszystkie oferowane przez ni? korzy?ci. Aplikacja automatycznie dba o wykorzystanie czujników telefonu do rejestrowania Twojej aktywno?ci i ?ledzenia jej, takich jak kroki, przebyty dystans czy spalone kalorie podczas ?wicze?. Dzi?ki dost?powi do tego wirtualnego trenera b?dziesz mia? do dyspozycji wiele jego funkcji, takich jak procedury treningowe, pomiary i ci??ary, dodawanie lub ustalanie w?asnych celów ?wicze?, a jedn? z **zalet Fitbit** jest to, ?e jest z nim mo?esz kontrolowa? swoj? diet? i pozna? wszystkie kalorie w jedzeniu.

W ramach tej aplikacji znajdziesz w?asn? platform? szkoleniow? do strumieniowego przesy?ania wideo, jest to biblioteka ?wicze?, w której u?ytkownicy mog? wybra? te, które najlepiej im odpowiadaj?. Jest stale aktualizowany, wi?c zawsze znajdziesz nowe filmy, wi?c nie zawsze wykonujesz t? sam? praktyk?. Ta funkcja jest znana jako Fitbit Coach i umo?liwia tworzenie w?asnych list ?wicze? dostosowanych do Twojej kondycji fizycznej i o ró?nym stopniu trudno?ci, dzi?ki którym zwi?kszysz intensywno?? w miar? poprawiania swojej sprawno?ci. Wszystkie dane, które zapisuje ta wirtualna si?ownia zostan? zsynchronizowane z Twoj? aplikacj?, dzi?ki czemu nie stracisz ?adnych informacji o swoich treningach.

Dla biegaczy d?ugodystansowych **Fitbit** ma kolejn? bardzo interesuj?c? funkcj?, Fitbit Adventures. Za pomoc? tego narz?dzia uczestnicy przegl?daj? trójwymiarow? map? rzeczywistych miejsc na ?wiecie, takich jak Nowy Jork, i przygotowuj? si? w ten sposób do s?ynnego maratonu. Rekord danych zostanie utworzony poprzez zliczenie kroków, przez które faktycznie przechodzisz, i przeniesienie go na t? trójwymiarow? map?. 1000 kroków w prawdziwym ?yciu to 1000 kroków w aplikacji.

Jedn? z ciekawostek Fitbit jest to, ?e mo?esz rywalizowa? z w?asnymi przyjaciół?mi, dzi?ki funkcji Wyzwania b?dziesz móg? przenie?? do?wiadczenie na inny poziom. Ta funkcja pozwoli ci gra? ze znajomymi i rejestrowa? swoje wyniki w rankingu, mo?esz to robi? co tydzie? lub codziennie. Mo?esz wybra?, kto b?dzie rejestrowa? najwi?cej kroków lub wyznaczy? dzienny cel i zobaczy?, jak ewoluuj? jego post?py z zarejestrowanymi danymi. To

zabawne wyzwanie ma komentarze wszystkich uczestników, co uczyni je jeszcze bardziej zabawnym. Dzi?ki temu masz pewno??, ?e Twoja motywacja do treningu jest zawsze utrzymywana, co sprawia, ?e ??chcesz trenowa? wi?cej ze wzgl?du na konkurencyjny charakter, który wszyscy nosimy w sobie. Je?li nie wiesz, ma w?asn? sie? spo?eczno?ciow?, w której jej u?ytkownicy mog? publikowa? aktualizacje swojej aktywno?ci, a ich znajomi komentuj? to, w ten sposób mo?na zach?ci? do dobrze wykonanej pracy, a inni s? zach?cani do osi?gn?? swoje cele.

Pros	Cons
- Dost?pna du?a liczba szkole?. - Kompatybilny z ró?nymi urz?dzeniami. - Samouczki wideo wyja?niaj?ce do ka?dego ?wiczenia. - Treningi mo?na dostosowa? do ró?nych poziomów trudno?ci.	- Treningów nie mo?na dostosowywa?. - Bezp?atne ?wiczenia s? ograniczone. - Nie mierzy jako?ci snu. - Mo?esz b??dnie zarejestrowa? zsynchronizowane dane.

Links Facebook: https://www.facebook.com/Fitbit
Twitter: https://twitter.com/fitbit
Instagram: https://www.instagram.com/fitbit/
Web:
Play Store: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.FitbitMobile
Apple Store: https://apps.apple.com/es/app/fitbit/id462638897