



Review Fitbit

Fitbit, Inc.

Zadbaj o kondycję i uzyskaj zdrowy styl życia dzięki aplikacji Fitbit. Ten wirtualny trener pozwoli Ci rejestrować wszystkie treningi i sporty, aby w bardzo graficzny sposób zobaczyć wszystkie informacje o Twojej kondycji fizycznej, zaznaczyć Twoje cele i pomagać Ci je osiągnąć.

Kult ciała jest bardzo modny. Jest więcej osób, którym zależy na zdrowych nawykach i uprawianiu sportów, dzięki którym na co dzień lepiej wyglądają, a swoich najlepszych sprzymierzeńców znaleźli w **grach i aplikacjach** mobilnych. Opcji jest dla nas wiele, ale bez wątpienia jest taka, która daje nam wszystkie zalety, a przede wszystkim motywuje do dalszego korzystania z niej, to **aplikacja Fitbit**. Używaj go w połączeniu z bransoletkami marki lub po prostu z bezpłatną aplikacją, będziesz mieć do dyspozycji wszystkie narzędzia, które uczynią go jednym z najczęściej pobieranych z głównych wirtualnych sklepów.

Ta aplikacja została zaprojektowana tak, aby towarzyszyć Ci w dzień i w nocy, nie tylko w momentach treningu, pokazując różne dane, które dostarczają Ci informacji potrzebnych do sprawdzenia stanu fizycznego. **Pobierz Fitbit za darmo**, znajdziesz go na urządzeniach z **Android** i **iOS**. Dzięki niemu będziesz mieć bardziej spersonalizowane wrażenia z graficzną reprezentacją wszystkich swoich statystyk i postępów, a także całkiem pomocną do osiągnięcia swoich celów. Wszystkie elementy są konfigurowalne, więc to Ty decydujesz, jakie parametry chcesz pokazać i jakie statystyki Ci najbardziej interesują.

Wśród wielu funkcji, które możemy znaleźć, jest tak zwany Fitbit MobileTrack, który jest opcją, którą musisz wybrać, aby mieć wszystkie oferowane przez niego korzyści. Aplikacja automatycznie dba o wykorzystanie czujników telefonu do rejestrowania Twojej aktywności i śledzenia jej, takich jak kroki, przebyty dystans czy spalone kalorie podczas ćwiczeń. Dzięki dostępowi do tego wirtualnego trenera będziesz mieć do dyspozycji wiele jego funkcji, takich jak procedury treningowe, pomiary i cięty, dodawanie lub ustalanie własnych celów ćwiczeń, a jedną z **zalet Fitbit** jest to, że jest z nim możesz kontrolować swój dietę i poznać wszystkie kalorie w jedzeniu.

W ramach tej aplikacji znajdziesz własną platformę szkoleń do strumieniowego przesyłania wideo, jest to biblioteka ćwiczeń, w której użytkownicy mogą wybrać te, które najlepiej im odpowiadają. Jest stale aktualizowany, więc zawsze znajdziesz nowe filmy, więc nie zawsze wykonujesz tę samą praktykę. Ta funkcja jest znana jako Fitbit Coach i umożliwia tworzenie własnych list ćwiczeń dostosowanych do Twojej kondycji fizycznej i o różnym stopniu trudności, dzięki którym zwiększysz intensywność w miarę poprawiania swojej sprawności. Wszystkie dane, które zapisuje ta wirtualna siłownia zostaną zsynchronizowane z Twoją aplikacją, dzięki czemu nie stracisz żadnych informacji o swoich treningach.

Dla biegaczy długodystansowych **Fitbit** ma kolejną bardzo interesującą funkcję, Fitbit Adventures. Za pomocą tego narzędzia uczestnicy prześlą swój trójwymiarowy mapę rzeczywistych miejsc na świecie, takich jak Nowy Jork, i przygotują się w ten sposób do synnego maratonu. Rekord danych zostanie utworzony poprzez zliczenie kroków, przez które faktycznie przechodzisz, i przeniesienie go na tę trójwymiarową mapę. 1000 kroków w prawdziwym życiu to 1000 kroków w aplikacji.

Jedną z ciekawostek Fitbit jest to, że możesz rywalizować z własnymi przyjaciółmi, dzięki funkcji Wyzwania będziesz mógł przenieść do wiadomości na inny poziom. Ta funkcja pozwoli ci grać ze znajomymi i rejestrować swoje wyniki w rankingu, możesz to robić co tydzień lub codziennie. Możesz wybrać, kto będzie rejestrował najwięcej kroków lub wyznaczyć dzienny cel i zobaczyć, jak ewoluują jego postępy z zarejestrowanymi danymi. To

zabawne wyzwanie ma komentarze wszystkich uczestników, co uczyni je jeszcze bardziej zabawnym. Dzięki temu masz pewno??, że Twoja motywacja do treningu jest zawsze utrzymywana, co sprawia, że ??chcesz trenować 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?tkownicy mog? publikować 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?gni?? 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 dostosować do ró?nych poziomów trudno?ci.	- Treningów nie mo?na dostosowywać. - Bezp?atne ?wiczenia s? ograniczone. - Nie mierzy jako?ci snu. - Mo?esz b??dnie zarejestrować 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>