



Review Fitbit

Fitbit, Inc.

Rimani in forma e acquisisci abitudini di vita sane con l'app Fitbit. Questo trainer virtuale ti permetterà di registrare tutti gli allenamenti e il cibo che consumi per vedere in modo molto grafico tutte le informazioni sulla tua condizione fisica, segnando i tuoi obiettivi e aiutandoti a raggiungerli

Il culto del corpo è qualcosa che va molto di moda. Il numero di persone che si preoccupano di avere abitudini sane e di fare sport con cui riescono ad avere un aspetto migliore ogni giorno è più alto e hanno trovato i loro migliori alleati nei **giochi e nelle applicazioni** mobili. Le opzioni a nostra disposizione sono tante, ma senza dubbio ce n'è una che ci dà tutti i vantaggi e soprattutto ci motiva a continuare ad usarla, è l'**applicazione Fitbit**. Sia utilizzandolo in abbinamento ai braccialetti del brand, sia semplicemente con l'app gratuita, avrai a tua disposizione tutti gli strumenti che l'hanno reso uno dei più scaricati dai principali store virtuali.

Questa app è pensata per accompagnarti giorno e notte, non solo nei tuoi momenti di allenamento, mostrandoti i diversi dati che ti forniscono le informazioni di cui hai bisogno per sapere come sei fisicamente. **Scarica Fitbit gratuitamente**, lo trovi disponibile per dispositivi **Android** e **iOS**. Con esso avrai un'esperienza più personalizzata con la rappresentazione grafica di tutte le tue statistiche e progressi, oltre a tutto l'aiuto necessario per raggiungere i tuoi obiettivi. Tutti gli elementi sono personalizzabili, così deciderai tu i parametri che vuoi che ti mostri e le statistiche che più ti interessano.

Tra le tante funzionalità che possiamo trovare c'è il cosiddetto Fitbit MobileTrack, ovvero l'opzione che devi selezionare per avere tutti i vantaggi che ti offre. L'applicazione si occupa automaticamente di utilizzare i sensori del telefono per registrare la tua attività e monitorarla, come passi, distanze percorse o calorie bruciate con l'esercizio. Con l'accesso a questo trainer virtuale, avrai a tua disposizione molte delle sue funzioni, come le tue routine di allenamento, le tue misurazioni e pesi, l'aggiunta o l'impostazione dei tuoi obiettivi di allenamento e uno dei **vantaggi di Fitbit** è che con esso puoi controllare la tua dieta e conoscere tutte le calorie del cibo che mangi.

All'interno di questa applicazione troverai la sua piattaforma di formazione video in streaming, è una libreria di esercizi in cui i suoi utenti possono scegliere quelli più adatti a loro per fare le loro routine. È sempre costantemente aggiornato, quindi troverai sempre nuovi video in modo da non fare sempre la stessa pratica. Questa funzione è nota come Fitbit Coach e in cui puoi creare i tuoi elenchi di routine adattate alle tue condizioni fisiche e con diversi livelli di difficoltà, con cui aumenterai l'intensità man mano che migliori la tua forma fisica. Tutti i dati che questa palestra virtuale registra verranno sincronizzati con la tua applicazione, così non perderai nessuna informazione dai tuoi allenamenti.

Per i corridori di lunga distanza, **Fitbit** ha un'altra caratteristica molto interessante, Fitbit Adventures. Con questo strumento, i partecipanti attraversano una mappa 3D di luoghi reali nel mondo, come New York, e si preparano così per la loro famosa maratona. Il record di dati verrà eseguito contando i passaggi effettivamente eseguiti e trasferendolo su quella mappa tridimensionale. 1.000 passaggi nella vita reale saranno 1.000 passaggi nell'applicazione.

Una delle curiosità di Fitbit è che puoi competere con i tuoi amici, con la funzione Challenges potrai portare l'esperienza ad un altro livello. Questa funzione ti permetterà di giocare con i tuoi amici e registrare i tuoi punteggi in una classifica, puoi scegliere tra farlo su base settimanale o giornaliera. Puoi scegliere chi registrerà il maggior numero di passaggi o impostare un obiettivo giornaliero e vedere come si evolverà il loro progresso con i dati

registrati. Questa divertente sfida ha i commenti di tutti i suoi partecipanti, che la renderanno ancora più divertente. Con questo, la tua motivazione ad allenarti viene sempre mantenuta, facendoti desiderare di allenarti di più a causa della natura competitiva che tutti portiamo dentro. Nel caso non lo sapessi, ha un proprio social network in cui i suoi utenti possono pubblicare gli aggiornamenti delle loro attività e i loro amici commentano, in questo modo c'è un modo per incoraggiare un lavoro ben fatto e gli altri sono incoraggiati a ottenere raggiungere i tuoi obiettivi.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Ampio numero di corsi di formazione disponibili.- Compatibile con diversi dispositivi.- Video tutorial esplicativi per ogni esercizio.- Gli allenamenti sono adattabili a diversi livelli di difficoltà.	<ul style="list-style-type: none">- Gli allenamenti non sono personalizzabili.- Gli esercizi gratuiti sono limitati.- Non misura la qualità del sonno.- È possibile registrare in modo errato i dati sincronizzati.

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>