



## Review Fitbit

### Fitbit, Inc.

Mit der Fitbit-App bleiben Sie in Form und lernen gesunde Lebensgewohnheiten kennen. Mit diesem virtuellen Trainer können Sie alle Trainingseinheiten und das Essen, das Sie konsumieren, auf sehr grafische Weise aufzeichnen, um alle Informationen über Ihre körperliche Verfassung zu sehen, Ihre Ziele zu markieren und Ihnen dabei zu helfen, diese zu erreichen

Der Körperkult ist etwas sehr Modisches. Die Zahl der Menschen, denen es wichtig ist, gesunde Gewohnheiten zu haben und Sport zu treiben, mit denen sie jeden Tag besser aussehen, ist höher und sie haben ihre besten Verbündeten in **Spiele und mobilen Anwendungen** gefunden. Es stehen uns viele Optionen zur Verfügung, aber ohne Zweifel gibt es eine, die uns alle Vorteile bietet und uns vor allem dazu motiviert, sie weiter zu verwenden, nämlich die **Fitbit-Anwendung**. Unabhängig davon, ob es in Verbindung mit den Armbändern der Marke oder nur mit der kostenlosen App verwendet wird, stehen Ihnen alle Tools zur Verfügung, die es zu einem der am häufigsten heruntergeladenen virtuellen Hauptgeschäfte gemacht haben.

Diese App begleitet Sie Tag und Nacht, nicht nur in Ihren Trainingsmomenten, und zeigt die verschiedenen Daten an, die Ihnen die Informationen liefern, die Sie benötigen, um zu wissen, wie es Ihnen physisch geht. **Laden Sie Fitbit kostenlos herunter** und finden Sie es für **Android**- und **iOS**-Geräte. Damit haben Sie eine persönlichere Erfahrung mit der grafischen Darstellung all Ihrer Statistiken und Fortschritte sowie mit der Hilfe, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen. Alle Elemente sind anpassbar, sodass Sie die Parameter festlegen, die angezeigt werden sollen, sowie die Statistiken, die Sie am meisten interessieren.

Unter den vielen Funktionen, die wir finden können, gibt es den sogenannten Fitbit MobileTrack, die Sie auswählen müssen, um alle Vorteile nutzen zu können, die er Ihnen bietet. Die Anwendung verwendet automatisch die Sensoren Ihres Telefons, um Ihre Aktivitäten aufzuzeichnen und zu verfolgen, z. B. Schritte, zurückgelegte Entfernungen oder Kalorienverbrauch beim Training. Mit dem Zugriff auf diesen virtuellen Trainer stehen Ihnen viele seiner Funktionen zur Verfügung, z. B. Ihre Trainingsroutinen, Ihre Maße und Gewichte, das Hinzufügen oder Festlegen eigener Trainingsziele. Einer der **Vorteile von Fitbit** ist, dass Sie damit arbeiten Sie können Ihre Ernährung kontrollieren und alle Kalorien in der Nahrung kennen, die Sie essen.

In dieser Anwendung finden Sie eine eigene Streaming-Video-Trainingsplattform. Es handelt sich um eine Bibliothek mit Übungen, in denen die Benutzer diejenigen auswählen können, die für ihre Routinen am besten geeignet sind. Es wird ständig aktualisiert, sodass Sie immer neue Videos finden, sodass Sie nicht immer die gleiche Übung machen. Diese Funktion wird als Fitbit Coach bezeichnet. Sie können Ihre eigenen Routinenlisten erstellen, die an Ihre körperliche Verfassung und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angepasst sind. Mit dieser Funktion können Sie die Intensität erhöhen, wenn Sie Ihre Fitness verbessern. Alle Daten, die in diesem virtuellen Fitnessstudio aufgezeichnet werden, werden mit Ihrer Anwendung synchronisiert, sodass Sie keine Informationen über Ihr Training verlieren.

Für Langstreckenläufer hat **Fitbit** ein weiteres sehr interessantes Feature, Fitbit Adventures. Mit diesem Tool durchlaufen die Teilnehmer eine 3D-Karte von realen Orten auf der Welt wie New York und bereiten sich so auf ihren berühmten Marathon vor. Der Datensatz wird erstellt, indem die Schritte, die Sie tatsächlich durchlaufen, gezählt und auf diese dreidimensionale Karte übertragen werden. 1.000 Schritte im wirklichen Leben sind 1.000 Schritte in der Anwendung.

Eine der Kuriositäten von Fitbit ist, dass Sie mit Ihren eigenen Freunden konkurrieren können. Mit der Challenges-Funktion können Sie die Erfahrung auf eine andere Ebene bringen. Mit dieser Funktion können Sie mit Ihren Freunden spielen und Ihre Ergebnisse in einem Ranking registrieren. Sie können wählen, ob Sie dies wöchentlich oder täglich tun möchten. Sie können wählen, wer die meisten Schritte aufzeichnet oder ein tägliches Ziel festlegt und sehen, wie sich ihr Fortschritt mit den aufgezeichneten Daten entwickelt. Diese lustige Herausforderung hat die Kommentare aller Teilnehmer, was sie noch unterhaltsamer macht. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihre Motivation zum Trainieren immer erhalten bleibt und Sie aufgrund des Wettbewerbs, den wir alle in uns tragen, mehr trainieren möchten. Falls Sie es nicht wussten, verfügt es über ein eigenes soziales Netzwerk, in dem die Benutzer ihre Aktivitätsaktualisierungen veröffentlichen und ihre Freunde Kommentare dazu abgeben können. Auf diese Weise können Sie eine gut gemachte Arbeit fördern und andere dazu ermutigen, ihre Ziele zu erreichen.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Große Anzahl von Schulungen verfügbar.</li> <li>- Kompatibel mit verschiedenen Geräten.</li> <li>- Erklärende Video-Tutorials für jede Übung.</li> <li>- Die Workouts sind an verschiedene Schwierigkeitsgrade anpassbar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Workouts sind nicht anpassbar.</li> <li>- Kostenlose Übungen sind begrenzt.</li> <li>- Es misst nicht die Schlafqualität.</li> <li>- Sie können die synchronisierten Daten falsch registrieren.</li> </ul>

**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>