



## Review Fitbit

### Fitbit, Inc.

Fique em forma e adquira hábitos de vida saudáveis ??com o app Fitbit. Este treinador virtual vai permitir-te registar todos os treinos e alimentos que consumes para ver de forma bem gráfica todas as informações sobre a tua condição física, marcando os teus objectivos e ajudando-te a alcançá-los

O culto ao corpo é algo que está na moda. É maior o número de pessoas que se preocupam em ter hábitos saudáveis ??e praticar esportes com os quais consigam ficar melhor a cada dia e têm encontrado seus melhores aliados nos **jogos e aplicativos** móveis. São muitas as opções à nossa disposição, mas sem dúvida alguma há uma que nos dá todas as vantagens e acima de tudo nos motiva a continuar a usá-la, é a **aplicação Fitbit**. Seja em conjunto com as pulseiras da marca ou apenas com o aplicativo gratuito, você terá à sua disposição todas as ferramentas que o tornaram um dos mais baixados das principais lojas virtuais.

Este aplicativo foi desenvolvido para te acompanhar dia e noite, não só nos momentos de treino, mostrando os diversos dados que te fornecem as informações de que você precisa para saber como está fisicamente. **Baixe Fitbit grátis**, você encontra-o disponível para dispositivos **Android** e **iOS**. Com ele você terá uma experiência mais personalizada com a representação gráfica de todas as suas estatísticas e evolução, bem como toda a ajuda de que precisa para atingir seus objetivos. Todos os elementos são personalizáveis, por isso você decidirá os parâmetros que deseja mostrar e as estatísticas que mais lhe interessam.

Entre as muitas funcionalidades que podemos encontrar, está o denominado Fitbit MobileTrack, que é a opção que deve selecionar para usufruir de todas as vantagens que lhe oferece. O aplicativo se encarrega automaticamente de usar os sensores do seu telefone para registrar sua atividade e rastreá-la, como passos, distâncias percorridas ou calorias queimadas com exercícios. Com o acesso a este treinador virtual, terá à sua disposição muitas das suas funções, como as suas rotinas de treino, as suas medidas e pesos, adicionando ou definindo os seus próprios objetivos de exercício e uma das **vantagens do Fitbit** é que com ele você pode controlar sua dieta e saber todas as calorias dos alimentos que ingere.

Dentro deste aplicativo você encontrará sua própria plataforma de treinamento em streaming de vídeo, é uma biblioteca de exercícios em que seus usuários podem escolher aqueles que mais lhes convêm para realizar suas rotinas. É sempre atualizado, então você sempre encontrará novos vídeos, então você nem sempre faz a mesma prática. Esta função é conhecida como Fitbit Coach e na qual você pode criar suas próprias listas de rotinas adaptadas à sua condição física e com diferentes níveis de dificuldade, com as quais você aumentará a intensidade à medida que for melhorando seu condicionamento. Todos os dados que esta academia virtual registrar serão sincronizados com o seu aplicativo, para que você não perca nenhuma informação dos seus treinos.

Para corredores de longa distância, o **Fitbit** tem outro recurso muito interessante, o Fitbit Adventures. Com essa ferramenta, os participantes percorrem um mapa 3D de lugares reais do mundo, como Nova York, e assim se preparam para sua famosa maratona. O registro de dados será feito contando as etapas pelas quais você realmente passa e transferindo-o para aquele mapa tridimensional. 1.000 etapas na vida real serão 1.000 etapas no aplicativo.

Uma das curiosidades do Fitbit é que você poderá competir com seus próprios amigos, com a função Challenges poderá levar a experiência a outro nível. Este recurso permitirá que você jogue com seus amigos e registre sua pontuação em um ranking, você pode escolher entre fazê-lo em uma base semanal ou diária. Você pode escolher entre quem irá registrar mais etapas ou definir uma meta diária e ver como seu progresso evolui com os dados

registrados. Este divertido desafio conta com os comentários de todos os participantes, o que o tornará ainda mais divertido. Com isso, você garante que sua motivação para treinar seja sempre mantida, fazendo com que você queira treinar mais devido ao caráter competitivo que todos carregamos por dentro. Caso você não saiba, possui uma rede social própria na qual seus usuários podem publicar suas atualizações de atividades e seus amigos comentarem, desta forma existe uma forma de incentivar um trabalho bem feito e outros são incentivados a obter alcançar seus objetivos.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"><li>- Grande número de treinamentos disponíveis.</li><li>- Compatível com diferentes dispositivos.</li><li>- Tutoriais explicativos em vídeo para cada exercício.</li><li>- Os treinos são adaptáveis ??a diferentes níveis de dificuldade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Os treinos não são personalizáveis.</li><li>- Os exercícios gratuitos são limitados.</li><li>- Não mede a qualidade do sono.</li><li>- Você pode registrar incorretamente os dados sincronizados.</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>