



Review Fitbit

Fitbit, Inc.

Restez en forme et acquérez de saines habitudes de vie avec l'application Fitbit. Cet entraîneur virtuel vous permettra d'enregistrer tous les entraînements et les aliments que vous consommez pour voir de manière très graphique toutes les informations sur votre condition physique, en marquant vos objectifs et en vous aidant à les atteindre

Le culte du corps est quelque chose de très à la mode. Le nombre de personnes soucieuses d'avoir des habitudes saines et de faire du sport avec lequel elles parviennent à mieux paraître chaque jour est plus élevé et elles ont trouvé leurs meilleurs alliés dans les **jeux et les applications** mobiles. Il existe de nombreuses options qui s'offrent à nous, mais il y en a sans aucun doute une qui nous donne tous les avantages et qui nous motive surtout à continuer à l'utiliser, c'est l'**application Fitbit**. Que vous l'utilisiez en conjonction avec les bracelets de la marque ou simplement avec l'application gratuite, vous aurez à votre disposition tous les outils qui en ont fait l'un des plus téléchargés depuis les principaux magasins virtuels.

Cette application est conçue pour vous accompagner jour et nuit, pas seulement dans vos moments d'entraînement, en montrant les différentes données qui vous fournissent les informations dont vous avez besoin pour savoir comment vous êtes physiquement. **Téléchargez Fitbit gratuitement**, vous le trouvez disponible pour les appareils **Android** et **iOS**. Avec lui, vous aurez une expérience plus personnalisée avec la représentation graphique de toutes vos statistiques et progrès, ainsi que toute l'aide dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs. Tous les éléments sont personnalisables, vous déciderez donc des paramètres que vous souhaitez qu'il vous montre et des statistiques qui vous intéressent le plus.

Parmi les nombreuses fonctionnalités que nous pouvons trouver, il y a le soi-disant Fitbit MobileTrack, qui est l'option que vous devez sélectionner afin de bénéficier de tous les avantages qu'il vous offre. L'application prend automatiquement en charge l'utilisation des capteurs de votre téléphone pour enregistrer votre activité et la suivre, comme les pas, les distances parcourues ou les calories brûlées avec l'exercice. Avec l'accès à cet entraîneur virtuel, vous aurez à votre disposition plusieurs de ses fonctions, telles que vos routines d'entraînement, vos mesures et poids, l'ajout ou la définition de vos propres objectifs d'exercice et l'un des **avantages de Fitbit** est qu'avec lui vous pouvez contrôler votre alimentation et connaître toutes les calories contenues dans les aliments que vous mangez.

Au sein de cette application, vous trouverez sa propre plate-forme de formation vidéo en streaming, c'est une bibliothèque d'exercices dans laquelle ses utilisateurs peuvent choisir ceux qui leur conviennent le mieux pour faire leurs routines. Il est constamment mis à jour, vous trouverez donc toujours de nouvelles vidéos afin de ne pas toujours faire la même pratique. Cette fonction est connue sous le nom de Fitbit Coach et dans laquelle vous pouvez créer vos propres listes de routines adaptées à votre condition physique et avec différents niveaux de difficulté, avec lesquelles vous augmenterez l'intensité à mesure que vous améliorerez votre forme physique. Toutes les données enregistrées par cette salle de sport virtuelle seront synchronisées avec votre application, vous ne perdrez donc aucune information sur vos entraînements.

Pour les coureurs de fond, **Fitbit** a une autre fonctionnalité très intéressante, Fitbit Adventures. Avec cet outil, les participants parcourent une carte 3D de lieux réels dans le monde, comme New York, et se préparent ainsi à leur célèbre marathon. L'enregistrement de données sera effectué en comptant les étapes que vous avez réellement franchies et en les transférant sur cette carte en trois dimensions. 1 000 étapes dans la vie réelle seront 1 000 étapes dans l'application.

L'une des curiosités de Fitbit est que vous pouvez rivaliser avec vos propres amis, avec la fonction Challenges, vous pourrez porter l'expérience à un autre niveau. Cette fonctionnalité vous permettra de jouer avec vos amis et d'inscrire vos scores dans un classement, vous pouvez choisir de le faire sur une base hebdomadaire ou quotidienne. Vous pouvez choisir entre qui enregistrera le plus d'étapes ou fixera un objectif quotidien et voir comment sa progression évolue avec les données enregistrées. Ce défi amusant a les commentaires de tous ses participants, ce qui le rendra encore plus divertissant. Avec cela, vous vous assurez que votre motivation à vous entraîner est toujours maintenue, ce qui vous donne envie de vous entraîner davantage en raison de la nature compétitive que nous portons tous à l'intérieur. Au cas où vous ne le saviez pas, il dispose de son propre réseau social dans lequel ses utilisateurs peuvent publier leurs mises à jour d'activité et leurs amis commenter, de cette manière, il existe un moyen d'encourager un travail bien fait et les autres sont encouragés à obtenir atteindre vos objectifs.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Grand nombre de formations disponibles.- Compatible avec différents appareils.- Tutoriels vidéo explicatifs pour chaque exercice.- Les entraînements sont adaptables à différents niveaux de difficulté.	<ul style="list-style-type: none">- Les entraînements ne sont pas personnalisables.- Les exercices gratuits sont limités.- Il ne mesure pas la qualité du sommeil.- Vous pouvez mal enregistrer les données synchronisées.

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>