



## Review Fitbit

### Fitbit, Inc.

Consigue mantenerte en forma y adquirir hábitos de vida saludable con la aplicación Fitbit. Este entrenador virtual te permitirá registrar todos los entrenamientos y los alimentos que consumes para ver de una manera muy gráfica toda la información sobre tu estado físico, marcando tus objetivos y ayudándote a conseguirlos

El culto al cuerpo es algo que está muy de moda. El número de personas que se preocupan por tener unos hábitos saludables y hacer deporte con los que consigan tener un aspecto físico mejor cada día es más alto y han encontrado en los **juegos y aplicaciones** móviles sus mejores aliados. Son muchas las opciones que tenemos disponible, pero sin duda hay una que nos da todas las ventajas y encima nos motiva para seguir utilizando, es la **aplicación Fitbit**. Ya sea utilizando en conjunto con las pulseras de la marca o solo con la app gratuita, tendrás a tu disposición todas las herramientas que la han convertido en una de las más descargadas de las principales tiendas virtuales.

Esta app está pensada para acompañarte día y noche, no solo en tus momentos de entrenamiento, mostrando los diferentes datos que te proporcionan la información que necesitas para saber cómo estás físicamente. **Descarga Fitbit gratis**, la encuentras disponible para dispositivos **Android e iOS**. Con ella tendrás una experiencia más personalizada con la representación gráfica de todas tus estadísticas y progresos, además de toda la ayuda que necesites para conseguir tus objetivos. Todos los elementos son personalizables, por lo que decidirás los parámetros que quieres que te muestre y las estadísticas que más te interesan.

Entre las muchas características propias que podemos encontrar, hay la llamada Fitbit MobileTrack, que es la opción que deberás seleccionar para poder disponer de todos los beneficios que te ofrece. La aplicación de forma automática se encarga de utilizar los sensores de tu teléfono para registrar tu actividad y hacerle un seguimiento, como son los pasos, las distancias recorridas o las calorías quemadas con el ejercicio. Con el acceso a este entrenador virtual, tendrás a tu disposición a muchas de sus funciones, como puede ser tus rutinas de entrenamientos, tus medidas y pesos, agregar o configurar tus propias metas de ejercicios y una de las **ventajas de Fitbit** es que con ella puedes controlar tu dieta y saber todas las calorías que tienen los alimentos que comes.

Dentro de esta aplicación encuentras su propia plataforma de entrenamientos de video en streaming, es una biblioteca de ejercicios en los que sus usuarios podrán elegir aquellos que mejor les convenga para hacer sus rutinas. Está siempre en constante actualización, por lo que siempre encontrarás nuevos vídeos para no hacer siempre la misma práctica. Esta función es la conocida como Fitbit Coach y en la que podrás crear tus propias listas de rutinas adaptadas a tu estado físico y con diferentes niveles de dificultad, con lo que irás subiendo la intensidad conforme mejores tu estado de forma. Todos los datos que registre este gimnasio virtual se van a sincronizar con tu aplicación, por lo que no perderás ninguna información de tus entrenamientos.

Para los corredores de largas distancias, **Fitbit** cuenta con otra funcionalidad muy interesante, Fitbit Adventures. Con esta herramienta, los participantes recorren un mapa en 3D de lugares reales del mundo, como por ejemplo Nueva York y así prepararte su famosa maratón. El registro de datos se hará contando los pasos que recorres realmente y lo traslada a ese mapa tridimensional. 1.000 pasos en la vida real serán 1.000 pasos en la aplicación.

Una de las curiosidades de Fitbit es que puedes competir con tus propios amigos, con la función Challenges conseguirás llevar la experiencia a otro nivel. Esta característica te permitirá jugar con tus amigos y registrar en un ranking vuestras puntuaciones, puedes elegir entre hacerlo de manera semanal o diaria. Puedes elegir entre quien

será el que más pasos registre o marcar un objetivo diario y ver cómo evoluciona su progreso con los datos registrados. Este divertido desafío cuenta con los propios comentarios de todos sus participantes, lo que lo hará aún más entretenido. Con esto consigue que tu motivación por entrenar se mantenga siempre, haciendo que tengas más ganas de entrenar por la naturaleza competitiva que todos llevamos dentro. Por si no lo sabías, cuenta con su propia red social en la que sus usuarios pueden publicar sus actualizaciones de actividad y sus amigos la comenten, de esta manera se encuentra una manera de incentivar el trabajo bien hecho y se anima a los demás a conseguir llegar a sus objetivos.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none"><li>- Gran número de entrenamientos disponibles.</li><li>- Compatible con diferentes dispositivos.</li><li>- Videotutoriales explicativos de cada ejercicio.</li><li>- Los entrenamientos son adaptables a diferentes niveles de dificultad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Los entrenamientos son poco personalizables.</li><li>- Los ejercicios gratuitos son limitados.</li><li>- No mide la calidad del sueño.</li><li>- Puede registrar mal los datos 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>