

Fitbit Coach Premium gratis per 90 giorni, anche per chi non possiede uno sm

- Ultima modifica: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:59

Pubblicato: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:37

Scritto da Redazione



La missione di Fitbit è quella di rendere ogni persona più sana e in forma, così l'azienda ha deciso di rendere l'app Fitbit Coach Premium gratis per 90 giorni per tutti (inclusi coloro che non possiedono un dispositivo Fitbit). Sarà come avere un allenatore personale sempre a disposizione.

Come dimostrano i dati rilevati da Fitbit nell'ultimo periodo, a seguito delle misure emanate dal nostro Governo e da quelli degli altri paesi nel mondo, si è registrato un calo significativo dell'attività fisica. È stato stabilito un indice di riferimento per i normali livelli di attività riferito ai passi accumulati in ogni area ed è stata analizzata l'attività di milioni di utenti Fitbit con caratteristiche simili durante lo stesso periodo dell'anno scorso. La riduzione varia da Paese a Paese e, in particolare, per quelli europei è più significativa: si va infatti dal 7% al 38% di diminuzione del numero di passi durante la settimana che si è conclusa il 22 marzo 2020. Nel grafico sottostante, si può notare come l'andamento temporale nel conteggio dei passi sia variato in base al Paese, rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso.

Ad esempio, lo scostamento è avvenuto molto prima in Paesi come Cina e Hong Kong, che sono effettivamente stati i primi ad affrontare l'emergenza. Ci sono anche dati che ci fanno essere ottimisti: come si può vedere, infatti, il numero dei passi sta ricominciando a salire in Cina, Giappone e Hong Kong. In Europa, invece, la maggiore riduzione del numero di passi accumulati è stata registrata in Spagna, Italia, Portogallo, Romania e Francia nella settimana che si è conclusa il 22 marzo 2020.

Fitbit Coach Premium gratis per 90 giorni, anche per chi non possiede uno sm

- Ultima modifica: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:59

Pubblicato: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:37

Scritto da Redazione



Per supportare la community durante questo periodo, James Park, il CEO & Co-founder di Fitbit, ha comunicato un'importante iniziativa per rendere il benessere ancora più accessibile: l'applicazione Fitbit Coach Premium è ora disponibile in versione gratuita per 90 giorni con 30 nuovi contenuti Coach Premium gratuiti. Tutti gli Italiani – anche chi non possiede un dispositivo Fitbit – avranno la possibilità di accedere ai numerosi allenamenti disponibili e a tutti i vantaggi di questa applicazione. Fitbit Coach include moltissimi esercizi video personalizzati e sessioni di Audio Coaching che si adattano a ciascun livello di forma fisica e obiettivo quotidiano. Le sessioni vanno dai 7 ai 60 minuti, è possibile scegliere tra diversi istruttori e livelli di attività così come tra una grande varietà di esercizi indoor. Grazie a questa app, inoltre, si possono tracciare i propri progressi e fornire un feedback durante l'esercizio, così la sessione successiva si adatterà al proprio livello e ai propri obiettivi.

Per ricordarsi di lavare le mani è disponibile un quadrante che agisce come un promemoria: scaricando il quadrante orologio Clean Cues si riceve un alert ogni 60 minuti con una leggera vibrazione al polso. Basta toccare "Start washing hands" per iniziare a lavarsi le mani e lo smartwatch vibrerà quando saranno trascorsi 20 secondi.

Fitbit Coach Premium gratis per 90 giorni, anche per chi non possiede uno sm

- Ultima modifica: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:59

Pubblicato: Lunedì, 06 Aprile 2020 09:37

Scritto da Redazione

In questo momento è anche importante prendere delle pause e dedicarsi un momento all'insegna del relax! Lavorando in smart working il rischio è di non staccare mai e in questo periodo non si fa altro che aggiornarsi continuamente sui social o attraverso la tv. In tutto questo, è importantissimo prendere delle pause: gli studi dimostrano infatti che prendersi qualche momento di relax al giorno può ridurre la pressione sanguigna e abbassare il rischio di malattie cardiovascolari. L'app Relax offre sessioni personalizzate di respirazione profonda - di 2 o 5 minuti - che possono aiutare a ritrovare la calma nel corso della giornata.

Anche se siamo chiusi in casa bisogna cercare di non stare seduti troppo a lungo. E così si possono anche invitare parenti e amici a gareggiare nelle Sfide Fitbit. Chi riuscirà a fare più passi in una giornata tra le mura domestiche e accumulare medaglie virtuali? Questa sì che è vera sfida! Basandosi sul numero totale di passi accumulati, e non su chi raggiunge un determinato traguardo per primo, sono ideali anche per gareggiare tra fusi orari diversi. È possibile anche entrare nella Community Fitbit per trovare amici, unirsi ai gruppi e restare motivati interagendo con persone con le stesse passioni e interessi. E, in generale, è fondamentale continuare a mantenere abitudini salutari, come bere molta acqua e mangiare cibi sani.