



Google Fit: monitoruj stan zdrowia i aktywność

Google LLC

Odinstaluj

Otwórz

Co nowego

Ost. aktualizacja: 2 kwi 2020

• Zmień wygląd aplikacji, włączając ciemny motyw. Aby go wypróbować, wybierz Profil > Ust...

Oceń tę aplikację

Podziel się swoją opinią



3. Wciśnij kolorowy "+" w celu rozpoczęcia treningu



Pkt. kardio Kroki

1 150
kcal

0,6
km

18
Minuty
ruchu

Proste działania zapobiegające zarażeniu

Postępuj zgodnie z tymi prostymi zaleceniami WHO, by ograniczyć ryzyko zakażenia (np. nowym koronawirusem) u siebie i u innych



Ekran główny

Dziennik

Profil

2. Zaloguj się za pomocą konta Google



Twój osobisty trener, który pomoże Ci zadbać o zdrowe i aktywne życie



Łukasz

Kontynuuj jako Ł

Kontynuując, zgadzasz się na [Warunki korzystania z usługi](#).

Uwaga: sposób postępowania z danymi w tej usłudze jest opisany w [Polityce prywatności](#) Google. Fit wysyła do Google dane diagnostyczne, które pomagają w ulepszaniu aplikacji.

4. Wciśnij "śledź trening"

Dodaj ciśnienie krwi

Dodaj wagę

Dodawaj aktywność

Śledź trening

Proste działania zapobiegające zarażeniu

Postępuj zgodnie z tymi prostymi zaleceniami WHO, by ograniczyć ryzyko zakażenia (np. nowym koronawirusem) u siebie i u innych

Ekran główny

Dziennik

Profil



Rodzaj aktywności



Aerobik



5. Wybierz rodzaj wykonywanej aktywności fizycznej i rozpocznij trening



Rozpocznij trening

6. Widok twojego treningu

Aerobik

00:08

0

Pkt kardio

1

kcal



7. Zapisz trening i wykonaj "zrzut ekranu", który dołączysz w aplikacji Strava

Aerobik po południu

🏃 14 kwietnia, 16:24

📍 0



Czas aktywności

9 s



Kalorie

2



Minuty ruchu

0