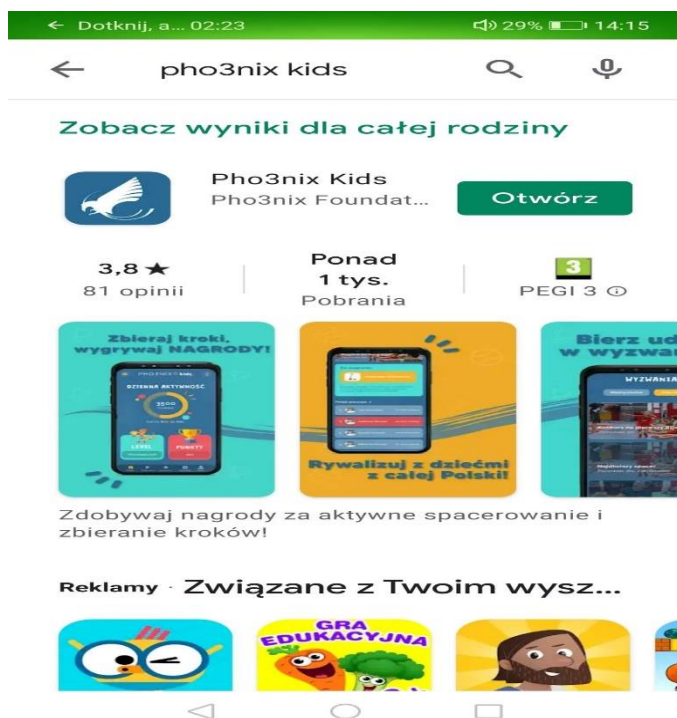
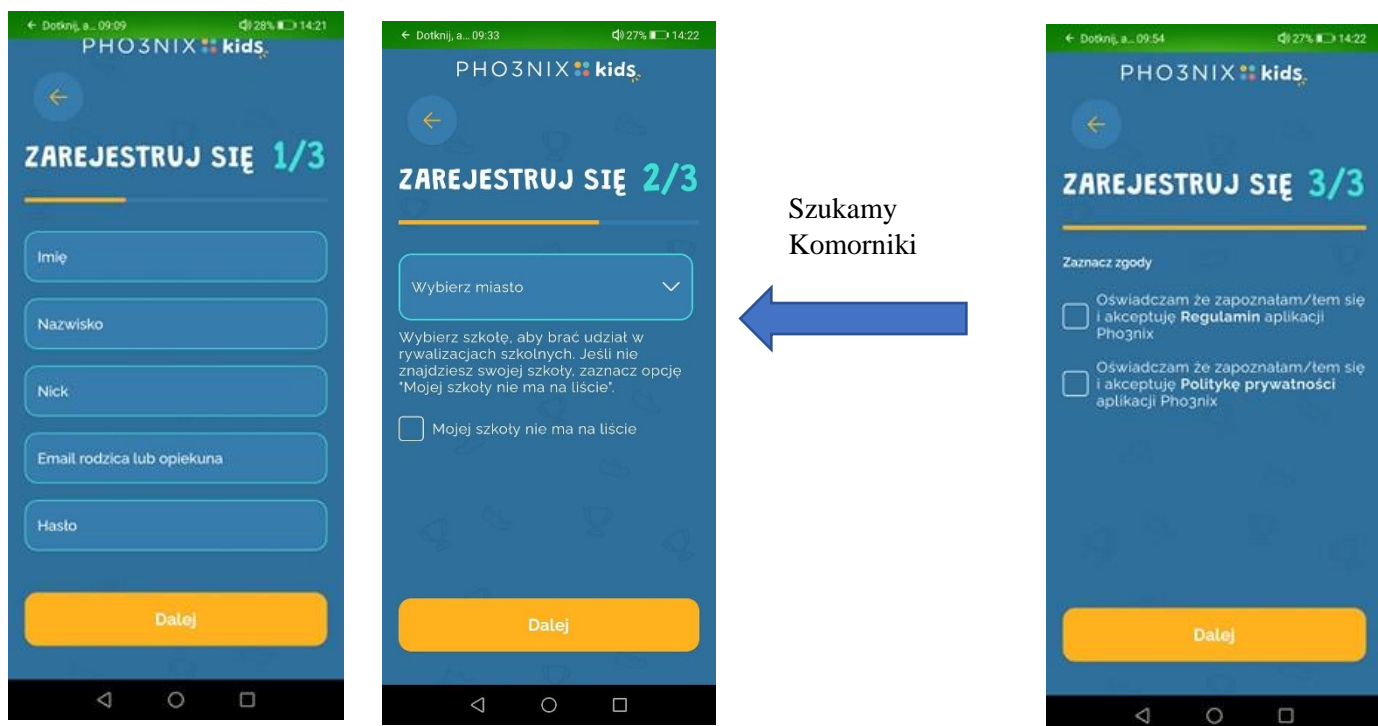


1. Ściągamy aplikację mobilną Pho3nix Kids



2. Wypełniamy. Po rejestracji wchodzimy na maila i potwierdzamy założenie konta.



3. Ściągamy aplikacje - Google FIT (Android) lub Apple Health (Apple Iphone) logujemy się tam **tym samym adresem mailowym** co na aplikacji **mobilnej Pho3nix Kids**. Przykład dla Google FIT

← Dotknij, a... 19:50 24% 14:32

?

♥

Informacje o Tobie

Dzięki tym informacjom Fit może oszacować liczbę kalorii, pokonany dystans i intensywność treningu. Uzyskasz też dopasowane do siebie wskazówki.

Płeć: **Kobieta** ▼

Data urodzenia: **26 sie 199!** ▼

Waga: ▼

Wzrost: ▼

••• **Dalej**



W tym okienku pojawi się wasz adres mailowy



Wybieramy płeć, wiek, wzrost i wagę



Naciskamy dalej

Po naciśnięciu dalej pokażą nam się kolejne okienka przez które musimy przejść **naciskając dalej lub włącz.**

Aplikacja Google Fit

Plus 20% 14:58

Automatyczne śledzenie Twojej aktywności

Aby automatycznie śledzić chodzenie, bieganie i jazdę na rowerze, zezwól aplikacji Fit na rozpoznawanie Twojej aktywności fizycznej.

Dzięki temu będzie ona obliczać w tle statystyki związane z Twoją aktywnością, na przykład liczbę kroków, przebytą odległość czy spalone kalorie.

Fit analizuje dane w miarę upływu czasu, by dostosować tę funkcję do Ciebie i dokładniej rozpoznawać Twoją aktywność.

Nie będzie to mieć wpływu na aktywne śledzenie. Zawsze możesz śledzić swoje treningi ręcznie za pomocą Fit.

Więcej

Plus 20% 14:58

Twojej aktywności

Aby automatycznie śledzić chodzenie, bieganie i jazdę na rowerze, zezwól aplikacji Fit na rozpoznawanie Twojej aktywności fizycznej.

Dzięki temu będzie ona obliczać w tle statystyki związane z Twoją aktywnością, na przykład liczbę kroków, przebytą odległość czy spalone kalorie.

Fit analizuje dane w miarę upływu czasu, by dostosować tę funkcję do Ciebie i dokładniej rozpoznawać Twoją aktywność.

Nie będzie to mieć wpływu na aktywne śledzenie. Zawsze możesz śledzić swoje treningi ręcznie za pomocą Fit.

Nie, dziękuję Włącz

Plus 20% 14:58

Użyj lokalizacji

Używaj lokalizacji w tle, by zaznaczać na mapie trasy przebyte przez Ciebie podczas spacerów, biegania i przejażdżek rowerowych oraz uzyskiwać dokładniejsze dane o treningach.

Fit będzie zbierał dane o lokalizacji, nawet gdy aplikacja będzie zamknięta lub nieużywana.



Nie, dziękuję Włącz

Plus 20% 14:58

Ustawmy cele związane z aktywnością

Punkty kardio
Ruszaj się i zdobywaj punkty, by osiągnąć ten cel

Kroki
Aby osiągnąć ten cel, po prostu się ruszaj

Poza liczeniem kroków Fit przyznaje też punkty kardio, gdy dajesz z siebie więcej

Dalej

Plus 20% 14:59

Jak zdobywać punkty kardio



Zdobywaj punkty za ćwiczenia podnoszące tętno – np. szybki marsz, jazdę na rowerze czy intensywny trening interwałowy

Dalej

Plus 20% 14:59

Określ swoje cele dzienne

20 5 000

30 7 500

40 10 000

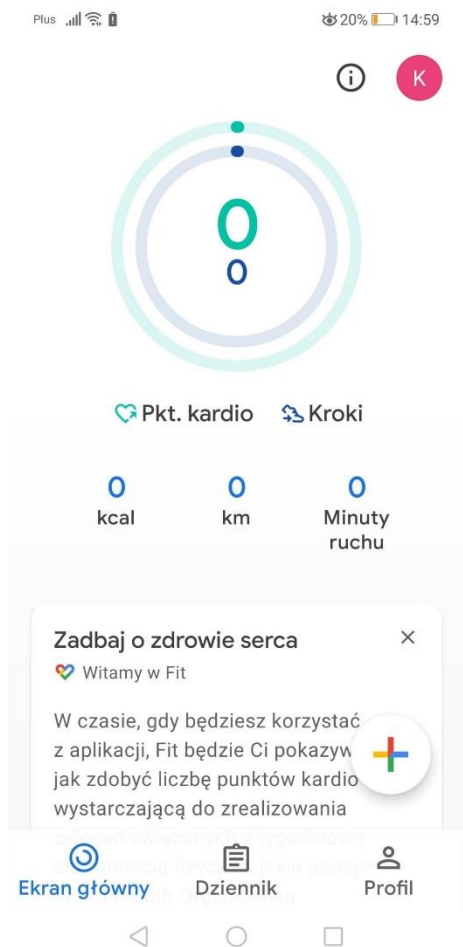
Cele możesz zawsze zmienić w profilu

Zapisz cele

Ekran główny Dziennik Profil

Ekran główny Dziennik Profil

Ekran główny Dziennik Profil



Tak powinna wyglądać aplikacja po włączeniu

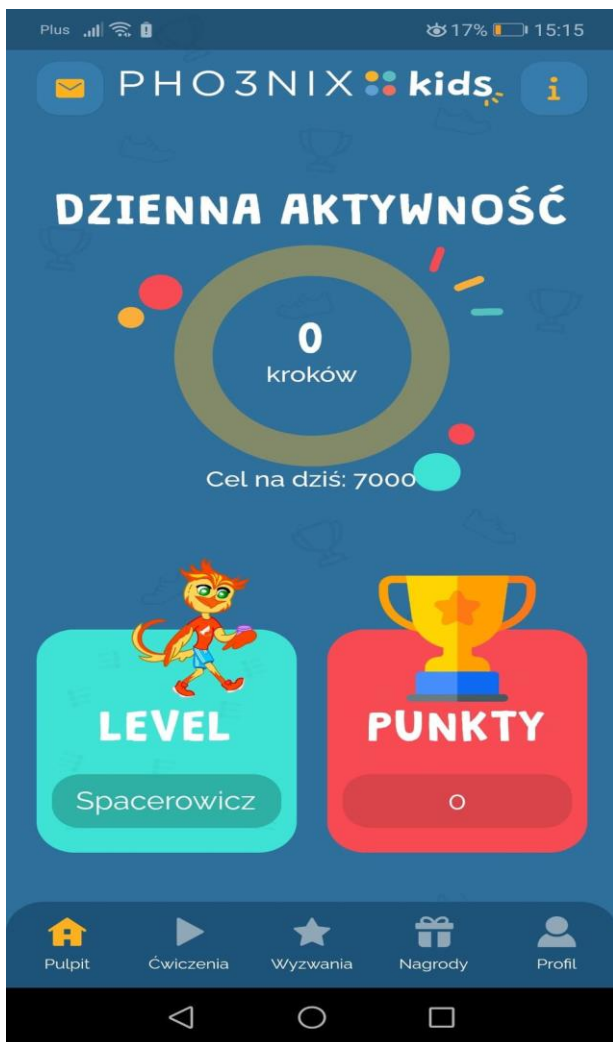


4. Po zainstalowaniu i zalogowaniu na aplikacji Google Fit włączamy aplikację **Pho3nix Kids**. Powinno nam się pokazać :



Wybieramy Google Fit





Aby pokazała się liczba kroków trzeba odświeżyć aplikację



Wybieramy wyzwanie, to z gwiazdką na środku. Pokaże nam się aktualne wyzwanie w którym dzieci mogą rywalizować.