

TUTORIAL PROJECTE CITY MOVE

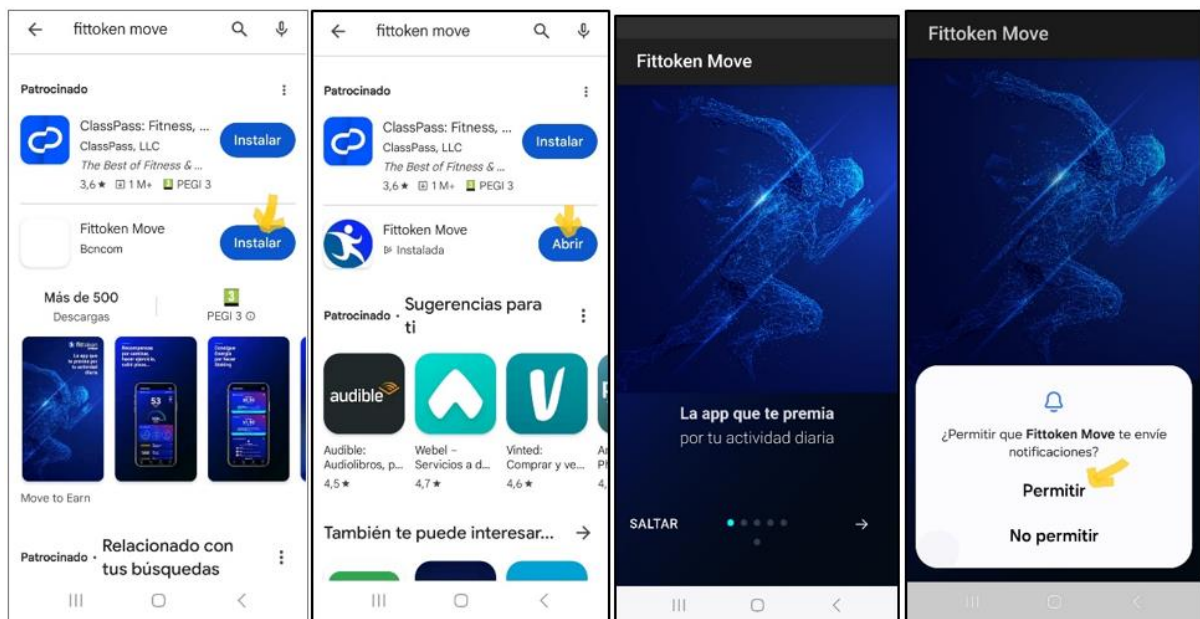
En aquest tutorial respondrem les preguntes següents:

1. Com puc instal·lar Fittoken Move?
2. Com funciona Fittoken Move?
3. Si no tinc Google Fit instal·lat al mòbil, com la descarrego?
4. No comptabilitza les passes. Com puc comprovar si Google Fit i Fittoken Move estan vinculades correctament?
5. Com puc connectar el meu dispositiu (rellotge, polsera o anell) a Fittoken Move?
6. Com puc aspirar als premis?

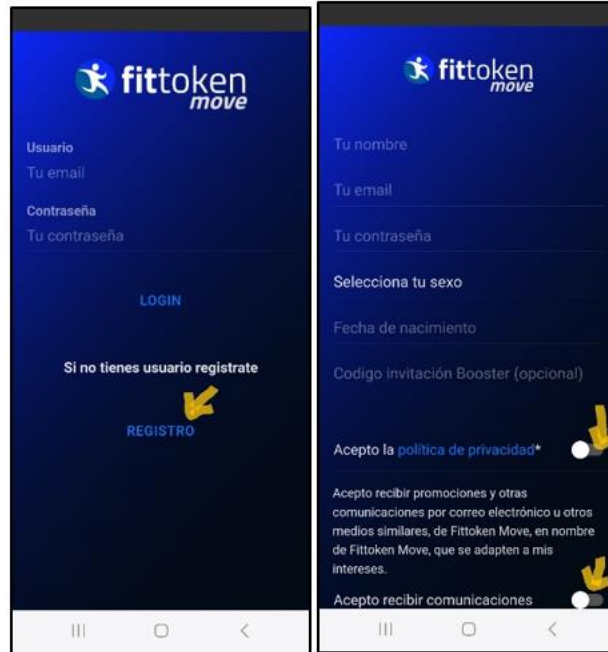
1. COM PUC INSTAL·LAR FITTOKEN MOVE?

PAS 1. Descarrega't l'aplicació Fittoken Move:

Busca l'app Play Store, que està instal·lada per defecte a tots els dispositius Android, o l'App Store a iOS, que es troba en els dispositius Apple, i cerca l'**app Fittoken Move** per poder-la instal·lar.



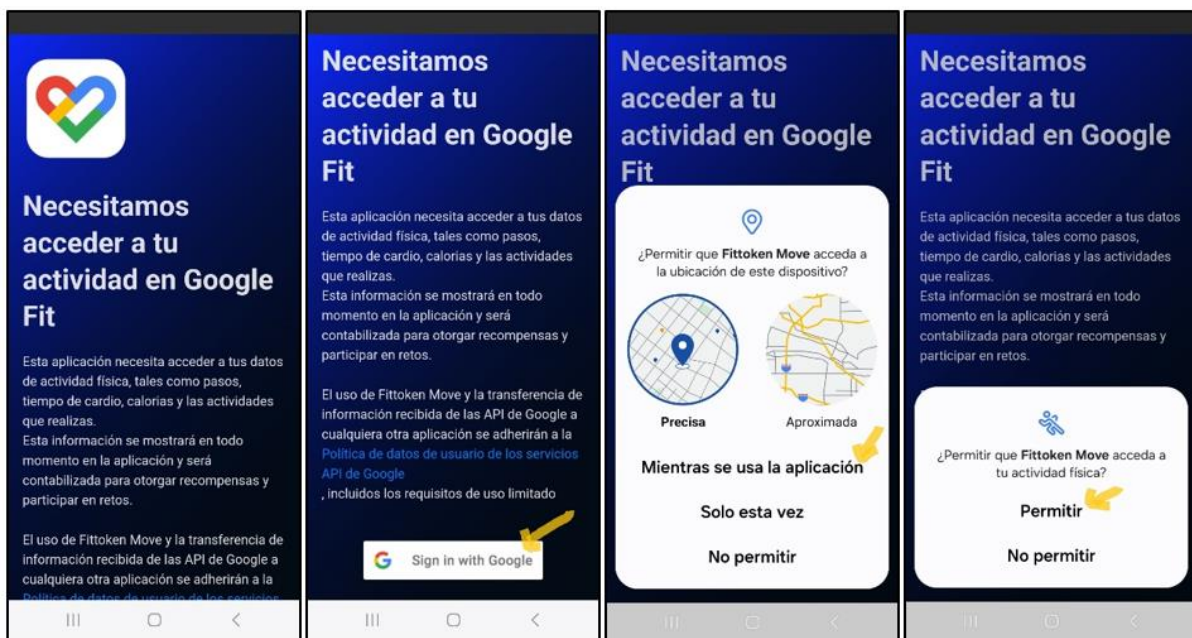
Una vegada instal·lada l'app, cal registrar-se:

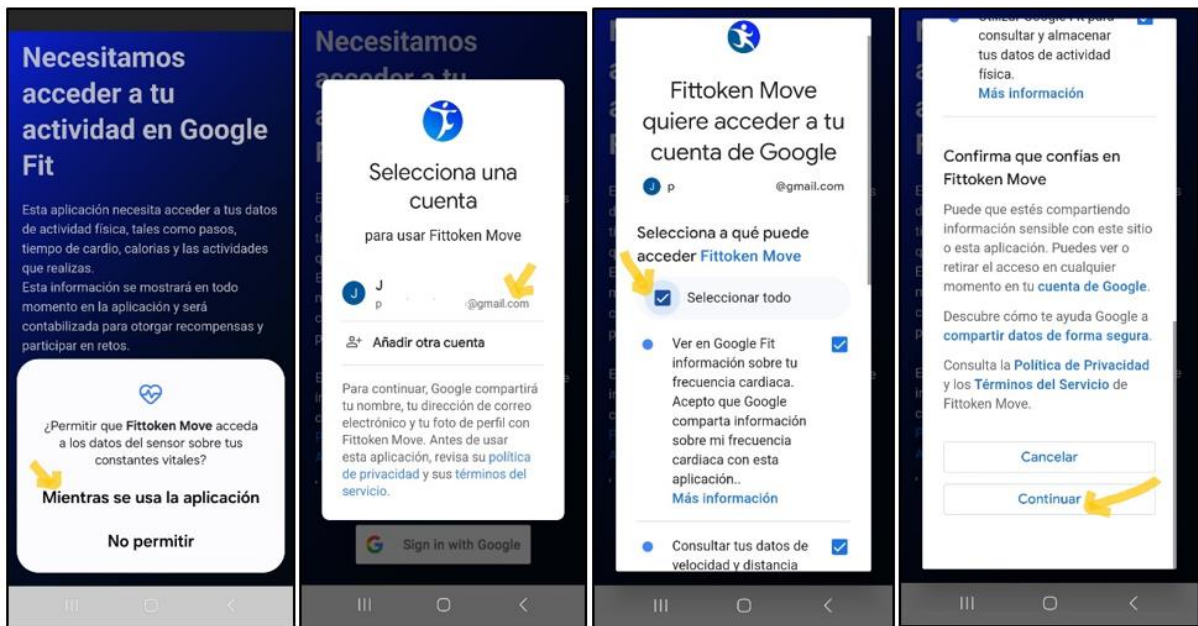


Introdueix les dades que demana (nom, gènere, data de naixement...).

PAS 2. Vincula l'aplicació Fittoken Move amb Google Fit:

Cal donar accés a Google Fit (Android) o Apple Health (iOS) perquè envii les dades a Fittoken Move i puguis superar els reptes:





PAS 3. Comença a superar reptes!

Una vegada instal·lada l'app Fittoken Move i vinculada amb Google Fit (Android) o Apple Health (iOS), ja pots començar a superar els reptes!

2. COM FUNCIONA FITTOKEN MOVE?

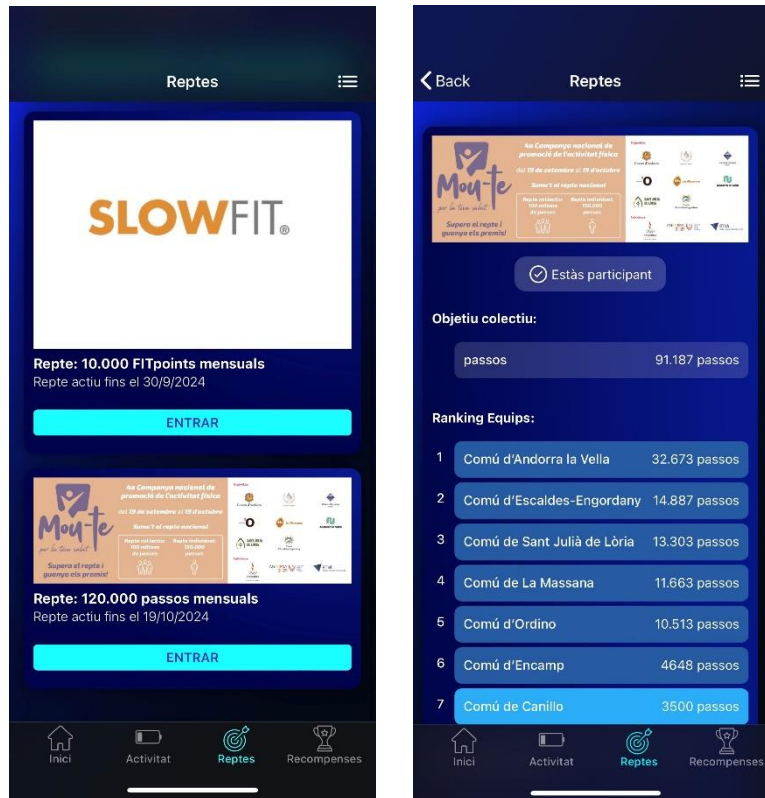
A la pantalla inicial pots veure un resum de l'activitat del dia (nombre de passes, activitat i càrdio).



Ves a la pestanya Reptes que trobaràs a la barra inferior de l'app i selecciona el botó Entrar en el "Mou-te per la teua salut".

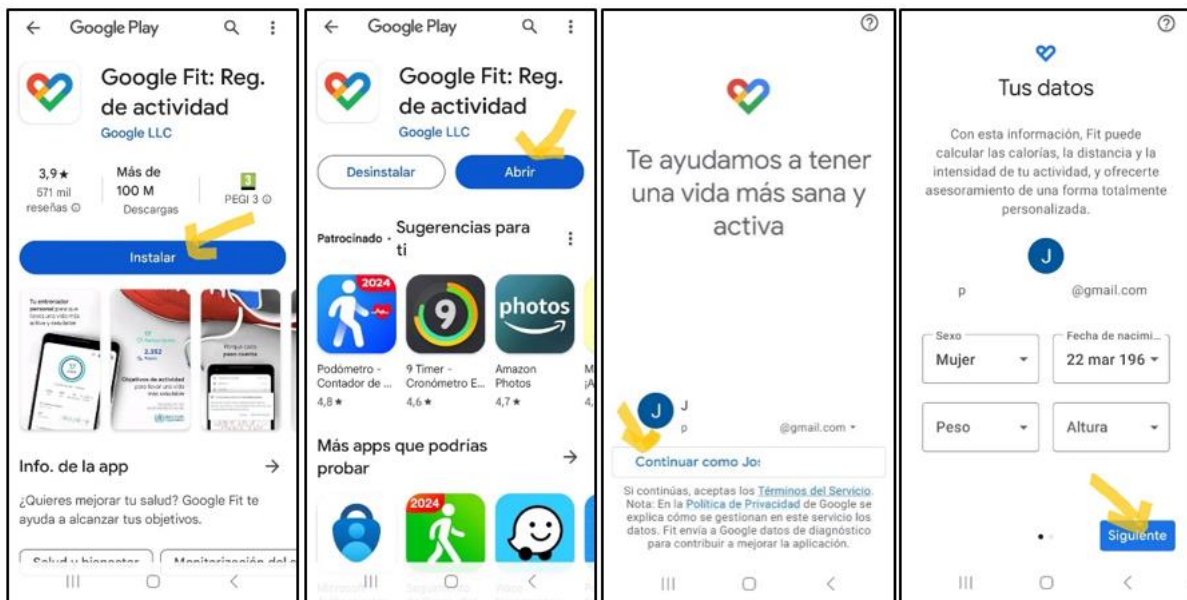
Dins del repte es descriuen les condicions (objectiu, dates, premis...).

Una vegada dins del repte podràs visualitzar el percentatge d'assoliment i la classificació.



3. SI NO TINC GOOGLE FIT INSTAL·LAT AL MÒBIL, COM HO DESCARREGO?

En primer lloc cal anar a l'App Store, cercar Google Fit i prémer el botó Instal·lar.



Registrar tus actividades

Fit puede registrar en segundo plano actividades como andar, correr o ir en bicicleta, lo que significa que verás métricas como los pasos, la distancia y las calorías relativas a estas actividades.

Para hacerlo, la aplicación necesita permiso para detectar tu actividad. Con el paso del tiempo, Fit también usa estos datos para personalizar tu experiencia y detectar mejor tu actividad.

Aunque desactives este ajuste, puedes seguir registrando manualmente tus entrenamientos con Fit.

Registrar tus actividades

Fit puede registrar en segundo plano actividades como andar, correr o ir en bicicleta, lo que significa que verás métricas como los pasos, la distancia y las calorías relativas a estas actividades.

Para hacerlo, la aplicación necesita permiso para detectar tu actividad. Con el paso del tiempo, Fit también usa estos datos para personalizar tu experiencia y detectar mejor tu actividad.

Aunque desactives este ajuste, puedes seguir registrando manualmente tus entrenamientos con Fit.

Vamos a fijar tus objetivos de actividad

Puntos Cardio
Acelera el ritmo para ganar puntos y alcanzar este objetivo

Pasos
Múévete para alcanzar el objetivo

Además de contar los pasos, Fit te da Puntos Cardio cuando te esfuerzas al máximo

Cómo ganar Puntos Cardio

Gánalos con actividad que aumente tu frecuencia cardiaca, como la marcha ligera, el ciclismo o los entrenamientos HIIT

Selecciona tus objetivos diarios

20 5.000
30 7.500
40 10.000

Puedes cambiar tus objetivos en cualquier momento desde tu perfil

0

Puntos Cardio Pasos

807 Cal 0 km 0 Move Min

Sincronizar Fit con Salud conectada

Comparte estadísticas entre Fit y el resto de tus aplicaciones, como las calorías, tu frecuencia cardiaca y tus medidas corporales.

Empezar

Sincronizar Fit con Salud conectada

Para ayudarte a alcanzar todos tus objetivos, ahora puedes sincronizar Fit con Salud conectada para compartir datos con otras aplicaciones que uses.

Esto quiere decir que puedes añadir datos a Fit desde tus otras aplicaciones y viceversa.

Ahora no **Configurar**

Empieza a usar Salud conectada

Salud conectada almacena tus datos de salud y actividad física, y te ofrece una forma sencilla de sincronizar las diferentes aplicaciones de tu teléfono

Atrás **Empezar**

¿Permitir que Fit acceda a Salud conectada?

Selecciona los datos que quieres que esta aplicación lea o escriba en Salud conectada

Si le das acceso de lectura, esta aplicación podrá leer los datos nuevos y los de los últimos 30 días

Puedes consultar cómo gestiona tus datos Fit en la [política de privacidad](#) del desarrollador

Permitir todos

Cancelar **Permitir**

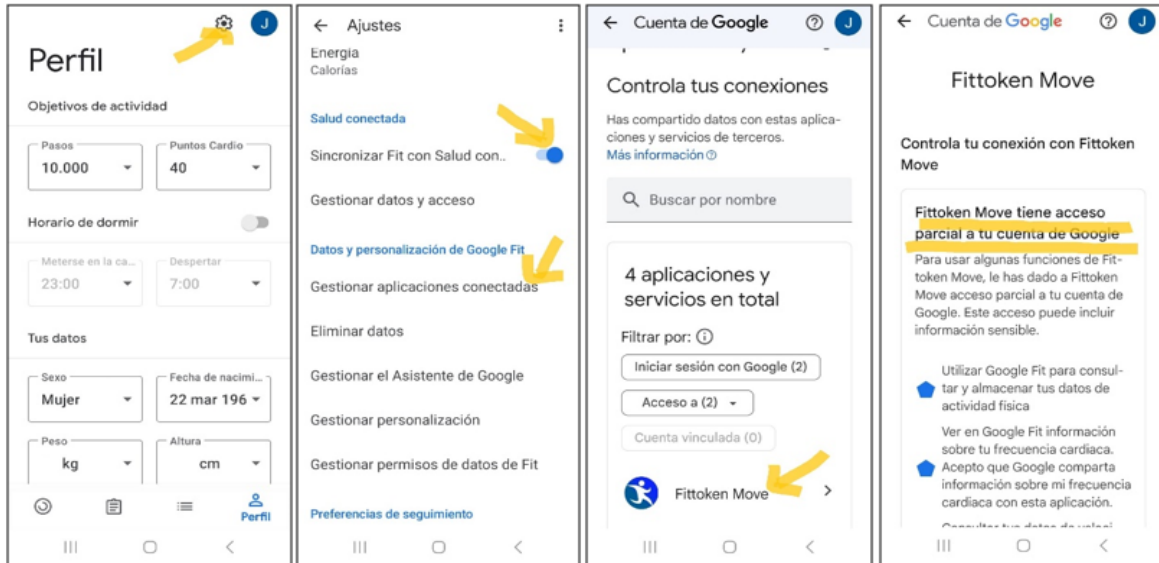
Conectado

Ve a Perfil > Ajustes para consultar y gestionar los datos a los que Fit tiene acceso, y también para gestionar tus aplicaciones conectadas.

Hecho

4. NO COMPTABILITZA LES PASSES. COM PUC COMPROVAR SI GOOGLE FIT I FITTOKEN MOVE ESTAN VINCULADES CORRECTAMENT?

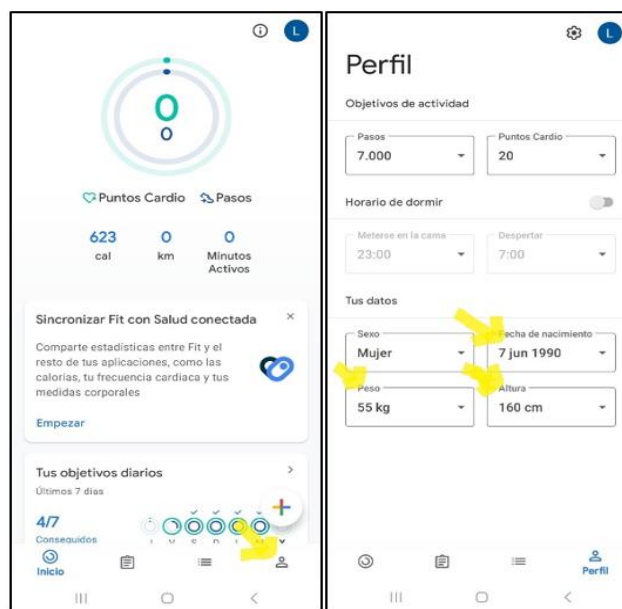
Dins l'aplicació Google Fit cal anar a configuració:



Si t'apareix aquest missatge és que la vinculació s'ha fet correctament.

És important validar les dades d'edat, pes i alçada per garantir que la sincronització s'efectua correctament. Google Fit necessita aquestes dades per fer el càlcul de les passes i l'activitat.

Per validar l'edat, el pes i l'alçada cal entrar a Google Fit, entrar al perfil i comprovar que les dades s'han introduït correctament:



1. COM PUC CONNECTAR EL MEU DISPOSITIU (RELLOTGE, POLSERA O ANELL) A FITTOKEN MOVE?

Per connectar el teu dispositiu (rellotge, polsera, anell...) l'únic que has de fer és donar permisos a Google Fit o Apple Health perquè llegeixin les dades del dispositiu.

En el cas d'Apple:

Si el teu dispositiu portable és de la marca Apple no hauries de tenir cap problema per sincronitzar-lo, però hauràs de tenir, a més de l'app Apple Health, una aplicació anomenada Fitness.

Fitness és una app desenvolupada per Apple que només és compatible amb dispositius la data de llançament dels quals sigui inferior a sis anys. És a dir que amb un iPhone 6 no podràs instal·lar l'app Fitness i això vol dir que perdràs algunes funcionalitats com les activitats.

En el cas d'Android:

És imprescindible tenir Google Fit instal·lada al mòbil.

Hi ha dos escenaris possibles, que el teu dispositiu envii les dades directament a Google Fit o que utilitzi la seva pròpia app.

Si el teu cas és el primer, només t'has d'assegurar de tenir instal·lada l'app de Google Fit al mòbil i comprovar que hi apareixen les dades de la teva activitat.

Si el teu cas és el segon, hauràs d'accedir a l'app al dispositiu i concedir permisos:

En el cas de Samsung, Samsung Health.

En el cas de Garmin, Garmin Connect.

En el cas de Xiaomi, El meu Fit.

Etc.

Si el teu dispositiu està fabricat del 2021 en endavant, tot i tenir la seva pròpia app, tindrà l'opció d'enllaçar amb Connected Health, una app desenvolupada per Google que permet fer de pont de connexió entre Google Fit i l'aplicació del fabricant del dispositiu.

En cas de ser un dispositiu anterior a aquesta data o de no disposar de Connected Health, és possible que calgui buscar una solució en aplicacions de tercers.

L'app que hem vist que funciona amb molts dispositius és Healthsync, especialment amb Garming, Huawei i Fitbit (només té un preu únic d'aproximadament 3 euros i et donen l'opció de fer un mes de prova).

Si no has aconseguit vincular el teu dispositiu amb Google Fit, Connected Health o Healthsync, et recomanem cercar al web del fabricant o en fòrums on altres usuaris han expressat la mateixa necessitat.

2. COM PUC ASPIRAR ALS PREMIS?

En el cas de la quarta campanya nacional de promoció de l'activitat física, que es presenta amb l'eslògan "Mou-te per la teua salut", cal superar el repte individual de 120.000 passes entre el 19 de setembre i el 19 d'octubre, per poder aspirar als premis.

