

راهنمای کامل استفاده از Google Fit؛ هر آنچه باید در مورد پلتفرم سلامتی جدید گوگل بدانید - دیجیاتو

امین بیگزاده | جمعه، ۰۹ آبان ۱۳۹۳

پلتفرم سلامتی گوگل که مدتی پیش از پوشیدنی های اندرویدی کار خود را آغاز کرده بود، حالا از طریق [وبسایت اینترنتی](#) و [گجت های اندرویدی](#) هم در دسترس است. روز گذشته در دیجیاتو به [معرفی کوتاهی از Google Fit](#) پرداخته شد، اما حالا می توانید در ادامه مطلب، راهنمای جامع استفاده از آن را هم مطالعه بفرمایید.

با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

گوگل فیت چیست؟

گوگل فیت اپلیکیشنی است که گوگل آن را در پاسخ به HealthKit موبایل های شرکت اپل عرضه کرده است. این اپلیکیشن با استفاده از سنسورهای تلفن هوشمند، فعالیت های ورزشی شما از جمله پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری را به صورت خودکار در محیط خود ثبت و ضبط می کند. همچنین با گوگل فیت شما قادرید برنامه کاهش وزن و اهداف ورزشی خود را در طول روز، هفته و ماه روی نمودار مشاهده و دنبال کنید.

گوگل فیت پیش تر برای پوشیدنی های اندرویدی عرضه شده بود، اما متأسفانه با عرضه اپلیکیشن مخصوص آن برای تلفن های هوشمند، قادر نیستید که اطلاعات قبلی در پوشیدنی های اندرویدی تان را به آن وارد کرده و این اطلاعات پاک خواهند شد. این نقطه ضعف موجب نارضایتی برخی از دارندگان ساعت های هوشمند شده گردیده است.



شروع به کار

کار با گوگل فیت بسیار ساده است. پس از نصب اپلیکیشن، باید با شرایط استفاده از آن موافقت کرده و به گوگل، اجازه دسترسی به اطلاعات و موقعیت جغرافیایی خود را بدهید. با این کار، از این

به بعد قادرید روند فعالیت ورزشی روزانه و موقعیت جغرافیای محل ورزش را در اپلیکیشن مشاهده کنید. به طور مثال، گوگل فیت می تواند به شما نشان بدهد که امروز ساعت 7 صبح چند قدم برای رسیدن به محل کار برداشته اید.

متأسفانه این قابلیت هنوز در بسیاری از کشورهای دنیا از جمله ایران راه اندازی نشده و فعلاً مجبورید که داده ها را به صورت دستی واردش کنید. با این حال، پیشبینی می شود که گوگل به زودی پشتیبانی خود را از کشورهای مختلف برای بهره گیری از این قابلیت افزایش خواهد داد.

برای استفاده از گوگل فیت در محیط وب، کافی است به [وبسایت گوگل فیت](#) مراجعه، حساب کاربری گوگل خود را باز کرده و با شرایط استفاده از آن موافقت کنید. سپس می توانید دقیقاً همان امکانات اپلیکیشن موبایل را در محیط وب داشتهو حتی اگر موبایلتان در دسترس نباشد، از طریق وب به ثبت فعالیت های خود بپردازید.



تعیین اهداف

گوگل به طور پیش فرض، زمان یک ساعت را برای فعالیت ورزشی روزانه به شما توصیه کرده، با این وجود این یک ساعت ممکن است برای سطح آمادگی جسمانی شما یا خیلی زیاد و یا خیلی کم باشد. از این رو برای تنظیم زمان، با فشردن آیکن منو که در گوشه بالای راست تصویر قرار گرفته، باید به منوی تنظیمات و بخش "اهداف روزانه" مراجعه کنید. در این بخش قادرید که میزان فعالیت روزانه خود را تغییر داده یا میزان قدم های مشخصی برای هر روز تعیین کنید. توصیه پزشکان به افراد بالغ این است که حداقل روزی ده هزار قدم برای داشتن بدنی سالم بردارند.



شخصی سازی

حالا که حساب کاربری خود را ساخته و اهداف روزانه تان را تغییر دادید، نوبت به شخصی سازی اپلیکیشن می رسد. بار دیگر آیکن منو را فشرده و وارد بخش تنظیمات شوید. به پایین صفحه که بروید، بخشی را برای وارد کردن قد و وزن خود خواهید دید؛ اگر باز هم به پایین رفتن ادامه دهید گزینه هایی را برای تغییر واحدهای اندازه گیری خواهید یافت (مثلاً می توانید واحد وزن را از پوند به کیلوگرم تبدیل کنید). گزینه ای نیز در همانجا برای وارد کردن وزن روزانه تان وجود دارد. با کمک این گزینه، می توانید روند کاهش وزن خود را در طول زمان روی نمودار مشاهده کنید.

اپلیکیشن گوگل فیت در فواصلی معین، اهداف جدید را به شما یادآوری می کند. احساس می کنید که به این یادآورها نیازی ندارید؟ پس کافی است به بخش تنظیمات مراجعه کرده و کلیه آگاه سازی ها و صداهای اپلیکیشن را غیر فعال کنید.

اضافه کردن یک فعالیت

برخی افراد، دوست ندارند که هنگام ورزش تلفن هوشمندشان را با خود به همراه داشته باشند. اگر شما هم از همین دسته اید، کافی است که با فشردن منو و انتخاب گزینه Add Activity، بعد از این که ورزشتان پایان یافت، اطلاعات مربوط به آن را به صورت دستی وارد اپلیکیشن کنید. در حالت دستی، می توانید از بین پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری یا سایر فعالیت ها، یکی را انتخاب کرده و مدت زمانی که صرف آن شده را وارد گوگل فیت کنید.

با این کار، گوگل مدت زمان سپری شده را به حساب کاربری شما وارد کرده، و برای فعالیت هایی مثل پیاده روی و دویدن، تعداد قدم های برداشته شده تان را تخمین می زند.



مشاهده اطلاعات

اطلاعات مربوط به فعالیت های ورزشی روز، هفته و ماه گذشته شما در اپلیکیشن و وبسایت گوگل فیت قابل مشاهده هستند. در صفحه اصلی اپلیکیشن موبایل گوگل فیت، به پایین صفحه مراجعه و روی گزینه See graph detail کلیک کنید. حالا در سمت چپ تصویر، می توانید بین روز، هفته و ماه سوییچ کرده و با منوی سمت راست، زمان فعالیت و تعداد قدم ها را مشاهده کنید.

پایین نمودار اصلی، گزینه ای برای قرار گرفتن نموداری فرعی برای وزن و ضربان قلب نیز در نظر گرفته شده است. این نمودارها در وبسایت گوگل فیت هم قابل مشاهده اند.

اتصال سایر اپلیکیشن ها به گوگل فیت

اپلیکیشن های ورزشی ساخته استودیوهای مثل Runkeeper، Runtastic، Withings، Strava و Noom Coach می توانند به گوگل فیت متصل شده تا کلیه فعالیت های ورزشی خود را به صورت یکجا مشاهده کنید. در حال حاضر هنوز آپدیتی برای هیچ کدام از اپلیکیشن های فوق برای سازگاری با گوگل فیت عرضه نشده، با این حال به زودی قابلیت های این بخش هم راه اندازی خواهند شد.



پاک کردن اطلاعات

دوست ندارید که گوگل، اطلاعات پیاده روی یا ورزش شما را ثبت کند؟ کافی است به بخش تنظیمات مراجعه کرده و از گزینه Delete History استفاده کنید. با این کار می توانید کلیه فعالیت

های ورزشی خود را از گوگل فیت پاک کنید. البته دقت کنید که این کار ممکن است سبب ایجاد خلل در کارکرد اپلیکیشن های متصل به گوگل فیت شود.

[دیجیاتو](#)