



iFit to najbardziej zaawansowana na świecie technologia fitness, która wprowadzi każdego entuzjastę aktywnego i zdrowego trybu życia w zupełnie nowy świat.

Główna zaleta iFit to możliwość śledzenia i analizy naszej aktywności 24 h/dobę, począwszy od ilości wykonanych kroków, pokonanego dystansu, spalonych kalorii, przez zliczanie spożytych przez nas kalorii, po analizę jakości naszego snu. Wszystkie dane i statystyki są na bieżąco rejestrowane i synchronizowane, tworzone są wykresy i analizy, co umożliwia ciągłe śledzenie postępów i wyznaczanie nowych celów w dążeniu do optymalnej sprawności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Wszystko, co robimy z iFit – czy pokonujemy kolejne kilometry na urządzeniu fitness z funkcją **iFit**, czy spacerujemy z psem, czy robimy sobie krótką drzemkę, mając przy sobie jedno z urządzeń **iFit** – wszystko to łączy się z tą samą chmurą. Oznacza to, że bez względu na sposób korzystania z **iFit**, wszystkie statystyki znajdziemy na platformie **iFit**, zabezpieczone i zgromadzone w jednym wygodnym miejscu.

Aplikacja **iFit** daje możliwość tworzenia własnych tras treningowych na całym świecie, bazujących na **Google Maps** i **Google Street View** oraz rywalizowania z innymi użytkownikami w społeczności **iFit** lub korzystania z setek gotowych programów treningowych na różnych poziomach zaawansowania, opracowanych przez certyfikowanych trenerów personalnych, w tym Jillian Michaels, znanej amerykańskiej trenerki, autorki domowych programów treningowych oraz książek dotyczących zdrowego trybu życia.

Każdy użytkownik **iFit**, po zalogowaniu się na stronie www.ifit.com i stworzeniu własnego konta, ma możliwość przeglądania swoich osiągnięć w dowolnym momencie, w dowolnym miejscu.

Aplikacja **iFit** dostępna jest we wszystkich sprzętach marki **NordicTrack** i **Proform** dostępnych w naszej ofercie. Już wkrótce, w naszej ofercie pojawią się **opaski i zegarki fitness** kompatybilne z technologią **iFit**, dzięki którym jeszcze łatwiejsze będzie śledzenie codziennych aktywności.

Co zyskujemy będąc posiadaczem członkostwa iFit Premium?

Strona internetowa – poniższe korzyści wynikające z posiadania członkostwa iFit Premium, nie wymagają posiadania opaski/zegarka sportowego iFit ani sprzętu fitness połączonego z aplikacją iFit.

1. Dostęp do szerokiej gamy treningów video

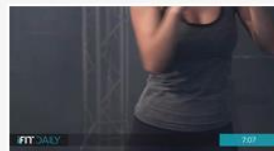
Z treningów video można korzystać w dowolnym miejscu, o każdej porze dnia i nocy po zalogowaniu się na swoje konto iFit. W bibliotece filmów iFit znajdują się propozycje, które spełnią wymagania nawet najbardziej wymagających użytkowników, od programów odchudzających, modelujących poszczególne partie ciała dla kobiet i mężczyzn, po specjalistyczne programy przeznaczone dla kobiet w ciąży czy z wykorzystaniem konkretnych akcesoriów fitness takich jak: hantle, piłki, skakanki, step, itp.

Kickboxing >



Przygotuj się na treningi kickboxingu – dyscypliny, która doprowadzi Cię do granic Twoich fizycznych możliwości.

[DOŁĄCZ](#)



Fit Mommies >



Trenerki fitness, które są w ciąży tak jak Ty, przeprowadzą Cię przez każdy z treningów przygotowanych tak, by pomóc Ci pozostać w formie w tym wyjątkowym czasie.

[DOŁĄCZ](#)



Fit in 15 >



Przygotuj się na intensywny ruch i brak odpoczynku, ponieważ chodzi o to, aby zacząć, ciężko trenować, a dopiero potem odpoczywać.

[DOŁĄCZ](#)



Speed & Power >



Zaprojektowany dla sportowców chcących biec szybciej, poczuć się silniej i wytrzymać dłużej.

[DOŁĄCZ](#)



2. Społeczność iFit

Dostęp do platformy iFit daje możliwość odświeżenia kontaktów ze starymi znajomymi posiadającymi konto **iFit**, jak i nawiązania nowych znajomości z entuzjastami fitnessu na całym świecie. W społeczności **iFit** można kontaktować się on line z innymi użytkownikami, udostępniać swoje treningi i osiągnięcia czy też dopingować się i wspierać się nawzajem w celu osiągnięcia swoich postanowień i planów związanych z aktywnością fizyczną i zdrowym trybem życia.



3. Wyznaczanie celów

Wyznaczanie celów jest jednym z kluczowych elementów osiągnięcia sukcesów w czymkolwiek. Po zalogowaniu się na swoje konto, możesz w szybki i prosty sposób wyznaczyć i zapisać cel, który w danej chwili masz na myśli. Nieważne czy chcesz zrzucić kilka zbędnych kilogramów, czy zacząć biegać częściej, **iFit** będzie monitorował postępy użytkownika i stale go motywował.



4. Udział w rywalizacji z innymi użytkownikami

Każdy użytkownik ma możliwość tworzenia własnych treningów czy planów tras, tym samym może zapraszać i wyzywać „na pojedynek” innych członków społeczności **iFit**, by sprawdzić swoje możliwości i dążyć do bycia w gronie liderów społecznościowej tablicy z wynikami.



5. Sprawdzanie statystyk aktywności nawet sprzed 6 miesięcy

Wszystkie zakończone programy treningowe, ćwiczenia i osiągnięte cele są zapisywane na **iFit.com**. Użytkownik ma możliwość wglądu do swoich statystyk w każdym momencie. Przechowywane są zarówno statystyki z zeszłego tygodnia, jak i te sprzed pół roku.



6. Kontrola wyniku iFit

Po zalogowaniu się na konto, na głównym panelu wyświetla się wynik **Fit Score**, który określa poziom sprawności użytkownika w skali 0-100. Na wynik wpływ mają takie czynniki jak: aktywność fizyczna, sposób żywienia, osiąganie wyznaczonych celów oraz statystyki snu. Im lepiej użytkownik radzi sobie w tych obszarach, tym końcowy wynik jest wyższy.



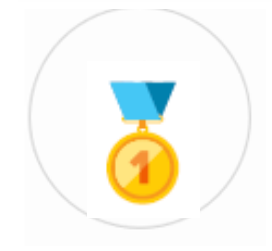
7. Planowanie swojego dnia i aktywności

Platforma **iFit** daje możliwość tworzenia spersonalizowanych programów ćwiczeń i zaplanowania ich w dogodnym dla użytkownika czasie. Funkcja ta pozwala użytkownikowi planować z wyprzedzeniem, dzięki czemu łatwiej i lepiej można zarządzać swoim czasem i aktywnością.



8. Podgląd na społecznościową listę liderów

Dzięki społecznościowej liście liderów, użytkownik ma możliwość porównania swoich osiągnięć z osiągnięciami innych członków społeczności **iFit**. Stanowi to dodatkową motywację w dążeniu do realizowania coraz to trudniejszych i bardziej wymagających celów.



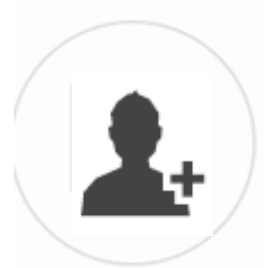
9. Kontrola żywienia

iFit umożliwia codzienne rejestrowanie spożytych posiłków. Aplikacja precyzyjnie informuje użytkownika o całkowitej ilości spożytych kalorii, kalorii netto, dostarczonych organizmowi protein i wiele innych wartości.



10. Obdaruj członkostwem iFit Premium 3 najbliższe osoby!

Kupując jedno członkostwo **iFit Premium**, otrzymujesz licencję na cztery różne konta – jedno dla siebie oraz trzy dla wybranych przez Ciebie osób. Wybrane osoby muszą posiadać konto w wersji podstawowej na platformie **ifit.com.**, następnie po zaakceptowaniu zaproszenia uzyskują one dostęp do wszystkich funkcji opcji Premium. Dodatkowe konta nie są w żaden sposób zależne od konta nabywcy członkostwa **iFit Premium**, jedynym ograniczeniem jest data wygaśnięcia konta Premium jego nabywcy.



Sprzęt fitness – poniższe korzyści wynikające z posiadania członkostwa iFit Premium, wymagają posiadanie/korzystanie ze sprzętu fitness połączonego z aplikacją iFit (bieżnia, orbitrek lub rower).

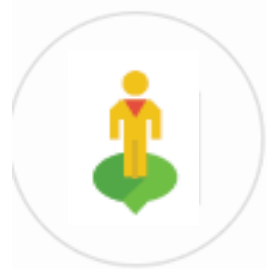
1. Dostęp do treningów z Google Maps

iFit Premium w połączeniu ze sprzętem fitness z aplikacją iFit umożliwia wirtualne przeniesienie się w dowolne miejsce na świecie oraz trening wspierany przez **Google Maps** i **Google Street View**. Użytkownik ma możliwość tworzenia własnych treningów w oparciu o mapy lub wyboru spośród setek map i tras dostępnych na **iFit.com**.



2. Widok z Google Street View

W zależności od sprzętu, na którym ćwiczymy z wykorzystaniem **Google Maps**, widok **Google Street View**, będzie wyświetlał się na tablecie lub wyświetlaczu sprzętu. Niewątpliwie opcja ta, zainteresuje każdego użytkownika i sprawi, że nawet długi trening minie w mgnieniu oka a przy tym daje możliwość wirtualnego zwiedzenia niemal całego świata.



3. Technologia dopasowanie kąta nachylenia bieżni

Dzięki wsparciu **Google Maps**, wybrane sprzęty **iFit** (wybrane bieżnie) automatycznie dostosowują kąt nachylenia pasa bieżni, aby odwzorować teren na zewnątrz i wyświetlić rzeczywiste obrazy **Google Street View**. Także treningi oparte na czasie i dystansie mogą zostać zaprogramowane w taki sposób, aby automatycznie dostosować kąt nachylenia i prędkość podczas treningu.



4. Setki gotowych treningów dostępnych na sprzęcie fitness

Użytkownik ma możliwość wyboru programu/trasy treningu spośród setki dostępnych online. Treningi przeznaczone są zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych użytkowników, tak aby każdy znalazł coś dla siebie.



5. Tworzenie własnych treningów

Jeśli mimo wszystko, użytkownik nie znajdzie odpowiedniego dla siebie programu treningowego, ma możliwość stworzenia własnej trasy, określenia czasu czy dystansu. Tym sposobem, użytkownik ma pełną kontrolę nad swoją aktywnością.



6. Automatyczne zapisywanie statystyk treningu

Wyniki i statystyki każdego wykonanego treningu są automatycznie zapisywane na koncie użytkownika. Nie ma konieczności manualnego zapisywania czy też obawy utraty wyników.



7. Automatyczna aktualizacja sprzętu

iFit umożliwia automatyczną aktualizację sprzętu, tak aby zawsze mieć najnowsze oprogramowanie.



8. Dostęp do specjalnych programów utraty wagi

Platforma **iFit** udostępnia szeroką gamę programów treningowych dedykowanych osobom chcącym zrzucić zbędne kilogramy. Programy tworzone są przez zespół doświadczonych trenerów personalnych, w tym Jillian Michaels, znaną amerykańską trenerkę.

9. Dostęp do programów dedykowanych danemu sprzętowi (bieżnia, rower, orbitrek)

Platforma **iFit** udostępnia programy treningowe zaprojektowane pod dany sprzęt. Dotyczy to np. programów biegowych na bieżniach (maraton, półmaraton, wyścig) czy wyścigów na rowerach (Le Tour de France).

BIEGANIE [ZOBACZ WSZYSTKIE >](#)



Bieg w Rio
Walcz o złoto, biorąc udział w 7 biegach w Rio.
Stopień trudności: 3

[Zobacz szczegóły](#) [DOLĄCZ](#)



Trasa przez 50 stanów
Świętuj Dzień Niepodległości, biorąc udział w biegu przez wszystkie stany.
Stopień trudności: 1

[Zobacz szczegóły](#) [DOLĄCZ](#)

JAZDA NA ROWERZE

ZOBACZ WSZYSTKIE >



	Australia Odkryj plaże i szlaki Australii. Stopień trudności: 3 Zobacz szczegóły DOŁĄCZ		Tour de France 2016 Ukończ segmenty każdego etapu Tour de France 2016. Stopień trudności: 5 Zobacz szczegóły DOŁĄCZ
---	---	--	---

10. Dostęp do planów żywieniowych

Zespół dietetyków i specjalistów od żywienia stworzył wiele planów żywieniowych stanowiących niezbędne uzupełnienie programów treningowych.

ODŻYWIANIE

ZOBACZ WSZYSTKIE >

	3-dniowe oczyszczenie Zdrowy sposób na oczyszczenie z toksyn i odnowę metabolizmu Zobacz szczegóły DOŁĄCZ		10-dniowa utrata wagi dla mężczyzn Wyborne i osiągalne zrzucanie wagi Zobacz szczegóły DOŁĄCZ
---	--	--	--

Podsumowując, niezależnie od tego czy korzystasz ze sprzętu fitness z aplikacją **iFit**, posiadasz opaskę lub zegarek sportowy **iFit**, czy też nie posiadasz żadnego z powyższych, a mimo to zależy Ci na prowadzeniu zdrowego trybu życia, **członkostwo iFit Premium jest dla Ciebie!**

Kliknij w poniższe zdjęcie i koniecznie obejrzyj film promujący aplikację iFit!

