

حافظ على أسلوب حياة بدنية صحية مع تطبيق راك فيت

يساعدك تطبيق راك فيت الذي طوره فريق من الأطباء وعلماء البيانات

على اتخاذ الخيارات الصحيحة لأسلوب حياتك كي تنعم بحياة طويلة وصحية.

تعمل الواجهة السلسة لتطبيق راك فيت على قياس أنشطتك البدنية اليومية ونومك بشكل تلقائي.

إن الحفاظ على نمط حياة بدني صحي يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة.

كل ما تحتاجه هو هاتف ذكي لتبدأ!

نقاط راك فيت

مع ميزة نقاط راك فيت ، لديك الآن علامة حيوية رقمية للصحة وطول العمر في جيبك!

تعمل ميزة نقاط راك فيت التي تحتسب كل يوم باستخدام خوارزمية مشتقة علمياً على قياس المخاطر الصحية التي تشكلها مستويات نشاطك البدني ومقدار نومك.

التمارين الرياضية



نشاط خفيف

قلة الحركة

النوم

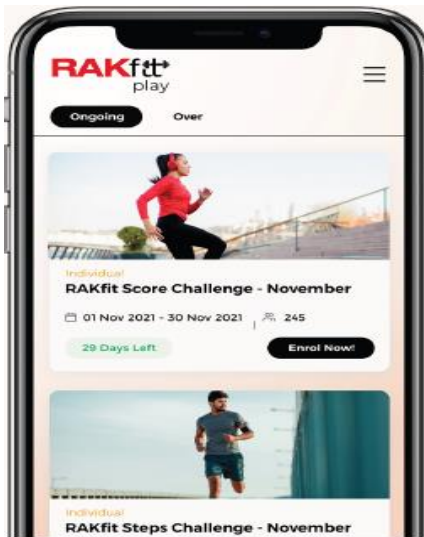
يشير الحفاظ على 80+ نقطة باستمرار إلى أسلوب حياة بدني صحي، وهو ما من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

تحقق من نقاط راك فيت الخاصة بك يوميًا واتخذ قرارات مستنيرة حول كيفية الوصول إلى التوازن المثالي في ظل روتين حياتك اليومية.



يمكن لتطبيق راك فيت للهاتف المحمول الاتصال بالأجهزة القابلة للارتداء واسعة الإنتشار مثل أبل ووتش (عبر تطبيق هيلث) ، وفيبيت وجارمين.

إذا لم يكن لديك أحد الأجهزة القابلة للارتداء لتعقب اللياقة البدنية ، فلا يزال بإمكانك استخدام جميع الميزات المتاحة على تطبيق راك فيت باستخدام الهاتف الذكي فقط. يمكن لتطبيق راك فيت تحليل بيانات نشاطك وإنشاء نقاط راك فيت الخاصة بك باستخدام هاتف أيفون أو هاتف ذكي يعمل بنظام أندرويد!



راك فيت بلاي

حافظ على حماسك أثناء رحلتك للتمتع بصحة جيدة من خلال المشاركة في الألعاب المسلية والتحديات مع رفاقك على تطبيق راك فيت.

يمكنك أيضًا نشر الصور ومقاطع الفيديو والرسائل من رحلتك الصحية ورؤية النصائح المهمة التي يشاركها الآخرون على منصة التواصل الاجتماعي للتطبيق. اطلق العنان لخيالك!

خصوصية البيانات



يعتمد تطبيق الهاتف المحمول راك فيت المدعوم من قبل شركة Aktivolabs على أفضل الممارسات العالمية للإبقاء على بياناتك آمنة، حيث إن جميع بيانات العملاء محمية ومشفرة ومجهولة المصدر بشكل آمن. وتلتزم شركة Aktivolabs بأمن البيانات والخصوصية بموجب اللائحة العامة لحماية البيانات (GDPR) للاتحاد الأوروبي وقانون حماية البيانات الشخصية في سنغافورة (PDPA) وأيزو 13485 وأيزو 27001.

امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه لتنزيل تطبيق راك فيت عبر آب ستور أو بلاي ستور:



كيفية تسجيل الدخول إلى تطبيق راك فيت؟

1. أدخل عنوان بريد إلكتروني مسجل

قم بتنزيل التطبيق وأدخل عنوان بريدك الإلكتروني المسجل في صفحة تسجيل الدخول.

انقر بعد ذلك على زر "المتابعة".

يُسمح فقط للمستخدمين الذين لديهم عناوين بريد إلكتروني مسجلة تسجيل الدخول إلى التطبيق.

2- أدخل كلمة المرور لمرة واحدة

سيتم إرسال كلمة مرور واحدة إلى عنوان بريدك الإلكتروني المسجل.

أدخل كلمة المرور المكونة من 5 أرقام لمرة واحدة و انقر بعد ذلك على زر "الإرسال".



Apple Health

للحصول على نقاط راك فيت الخاصة بك على جهاز آيفون، قم بالسماح لتطبيق راك فيت بالمزامنة مع تطبيق آبل هيلث.

عندما يُطلب منك ذلك في تطبيق راك فيت، اضغط على "إعداد الآن". انقر بعد ذلك على "تشغيل جميع الفئات" وانقر على "سماح" في تطبيق هيلث.

للحصول على نقاط راك فيت على جهاز يعمل بنظام أندرويد ، قم بالسماح لتطبيق راك فيت بالمزامنة مع خدمات تطبيق جوجل فيت عندما يُطلب منك ذلك.



Google Fit

لا تحتاج إلى تثبيت تطبيق جوجل فيت بشكل منفصل على جهاز هاتفك.