



Integrazione Fitbit all'App web "RS - Ricarica"

La procedura step by step:

- 1) Scaricare Fitbit dal Play Store o iscriversi [da questo link](#)
- 2) Seguire le istruzioni per avere un'area personale, configurare e aggiornare Fitbit.

3) Segnarsi e tenere a portata di mano:

USN: _____

PW: _____

- 3) Accedere all'app "RS Ricarica" dal link http://95.110.214.65/RS/RS_2/index.html

Se non si ha un'area riservata RS [registrarsi](#)

USN: _____

PW: _____ (consigliamo una password molto breve es "RS")

Il n° di lista cambia in base al team es: TEAM TANTO SVAGO: LISTA N° "13"



5) Sugeriamo: mettere un widget su schermata home del cellulare. Per farlo aprire il link, cliccare in alto a destra (tre puntini verticali) e scegliere "aggiungi a schermata home", poi rinominare: "RS - Ricarica".

6) Fare accesso nell'area personale dell'app "RS Ricarica":
USN E PW.

7) Cliccare su "La Tua Energia" e dare i consensi a Fitbit.

8) Fare di nuovo l'accesso nell'area personale dell'app web "RS - Ricarica": USN E PW (porta pazienza ancora un po').

9) Dalla tua "Area Riservata" accedere dal tasto indicato e fare il "Test dell'Energia" .

10) Dopo aver risposto alle 15 domande riceverai il range della percentuale della tua energia. Questo dato, che tiene conto anche dell'età e di altre variabili raccolte in occasione della registrazione, è indice empirico della tua salute psico/fisica. Tra parentesi, nel risultato finale del test, troverai anche un punteggio.



11) Ritornare in "Area Riservata" e cliccare su "La Mia Energia" - Fitbit.

12) Visualizzerai finalmente la tua energia ma, bada bene, il dato è ancora impreciso e sottostimato.

13) Aggiornamenti disponibili dalla mattina seguente sincronizzando tracker e app Fitbit accendendo "posizione" e Bluetooth (se non compaiono subito il consiglio è di lasciare il Bluetooth del cellulare acceso per un po') e riaggiornando la pagina principale in app Fitbit. Ci si accorge del corretto collegamento dei due dispositivi digitali (App RS Ricarica e Fitbit) se cliccando sul grafico "LA Tua Energia" le 5 faccine "reagiscono" 😊 😞 etc.

14) Per avere dati ed energia sempre aggiornati si possono mantenere posizione e Bluetooth sempre attivi o, in alternativa, seguire il punto 8.

15) Prendere confidenza con lo strumento e con le "risposte" positive o negative che esso fornisce in relazione rispettivamente al miglioramento o peggioramento del tuo stato energetico.