



اپلیکیشن‌های بسیار زیادی در زمینه قابلیت‌های پیگیری وضعیت سلامت و تناسب اندام برای هر دو پلتفرم اندروید و iOS تولید شده است که از جمله شاخصترین آنها می‌توان به Runtastic, MyFitnessPal, Sworkit, Runkeeper و خیلی‌های دیگر اشاره کرد. اما تقریباً همه آنها به شکلی نیاز به عضویت و پرداخت هزینه اشتراک دارند. به همین دلیل شما برای شروع به کار و آشنایی بیشتر با این نوع از اپلیکیشن‌ها بهتر است تا یکی از نمونه‌های مقدماتی آنها را امتحان کنید.

اپل یک اپلیکیشن سلامتی بسیار مفید را تولید و آن را با اپل واچ خود یکپارچه کرده است. این شرکت به همین مورد بسنده نکرده است و تلاش می‌کند تا در محصولات آتی خود از امکان ردیابی تناسب اندام بیشتر بهره ببرد.

در دنیای اندروید نیز دو انتخاب اصلی وجود دارد، Google Fit از نو طراحی شده و Samsung Health که بیشتر مناسب کاربران دستگاه‌های سامسونگ است. هر دوی این اپلیکیشن‌ها چندین قابلیت پیگیری وضعیت سلامتی را ارائه می‌کنند و در عین حال در جنبه‌های مختلف باهم متفاوت هستند. در این مقاله ما قصد داریم Google Fit و Samsung Health را از جنبه‌های گوناگون با یک دیگر مقایسه کنیم.

## اندازه اپلیکیشن

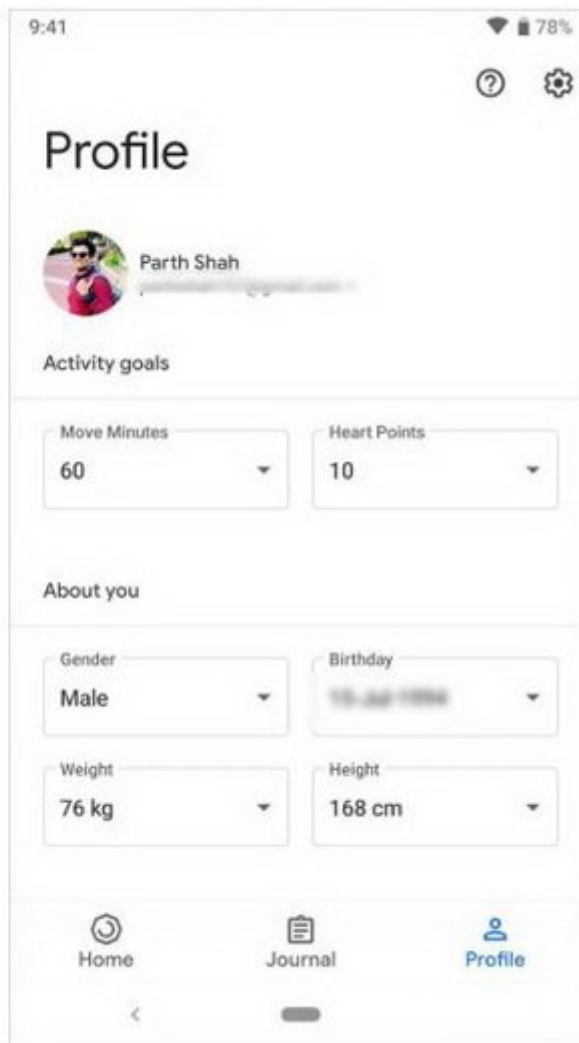
حجم اپلیکیشن Google Fit به دستگاه استفاده شده در آن بستگی دارد، مثلاً در Pixel XL این اپلیکیشن در حدود 20 مگابایت از فضای دستگاه را اشغال می‌کند. اپلیکیشن Samsung Health نیز 72 مگابایت فضا اشغال می‌کند که تقریباً 3.5 برابر Google Fit است.

برای دانلود Google Fit [اینجا](#) کلیک کنید.

برای دانلود Samsung Health [اینجا](#) کلیک کنید.

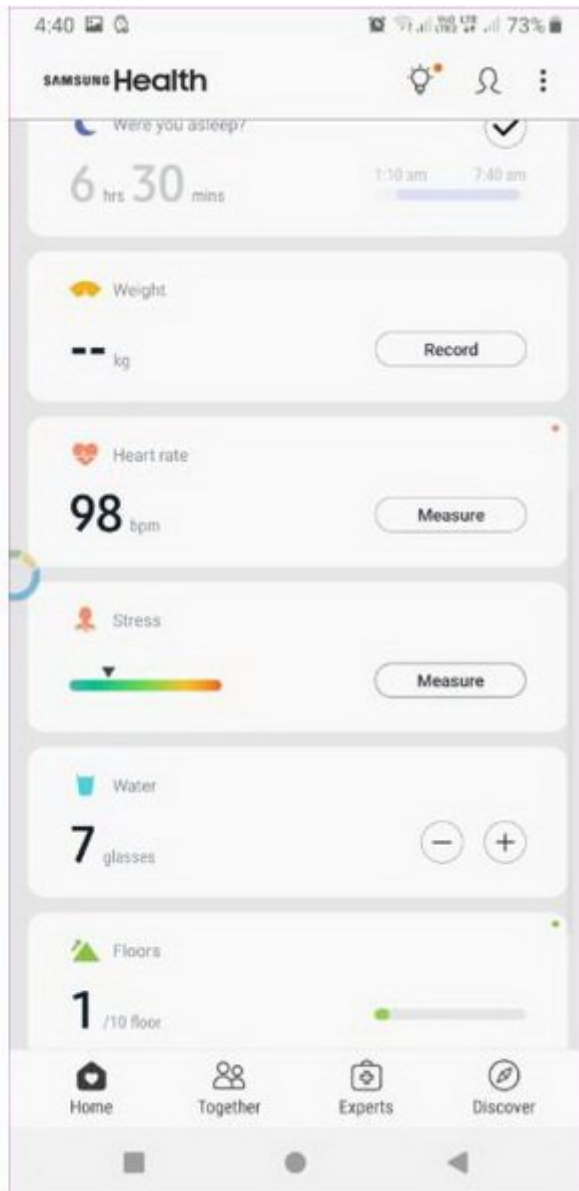
## رابط کاربری

هم Google Fit و هم Samsung Health در طراحی جدید خود ظاهری ساده‌تر و کاربردی‌تر پیدا کرده‌اند. در این بخش به نظر می‌رسد که سامسونگ و گوگل هم سلیقه رفتار کرده‌اند و ظاهر رابط کاربری هر دو تقریباً شبیه به هم است. هر دو اپلیکیشن یک نوار منو در پایین صفحه دارند و پس زمینه صفحه اصلی آنها کاملاً سفید است.



رویکرد گوگل در این زمینه سادگی بوده است. صفحه اصلی این اپلیکیشن عکس پروفایل شما را نمایش می‌دهد و تاریخ امروز هم در پایین قرار گرفته است. میزان حرکت، تعداد قدم‌ها، کالری سوزانده شده و مجموع کیلومتر پیموده شده در روز جاری نیز در این صفحه گنجانده شده است.

همچنین شما می‌توانید ضربان قلب (در صورتی که دستگاه شما پشتیبانی کند)، نمودار وزن و یک دکمه ثبت فعالیت را از طریق ایکون + در گوشه سمت راست پایین صفحه در اختیار داشته باشید. یکی از موضوعاتی که در این طراحی به چشم می‌آید هدر دادن بیش از اندازه فضای این صفحه است که تنها با عکس پروفایل و چند داده پر شده است.

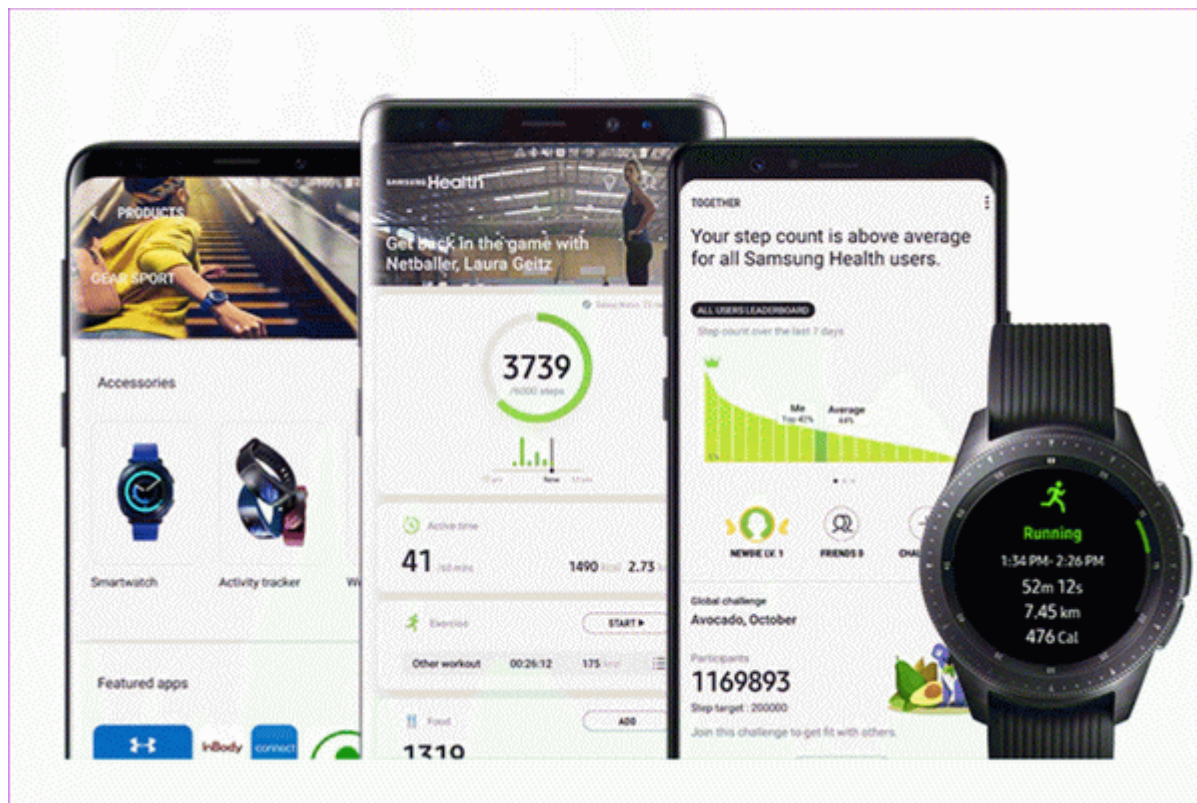


سامسونگ یک بنر بزرگ انگیزشی به همراه مقالات خبری روی آن را نمایش می‌دهد. داده‌های مربوط به قدم‌های برداشته شده در هفته جاری نیز در پایین صفحه نشان داده می‌شود. شما همچنین از داخل صفحه اصلی می‌توانید به تمام داده‌های مربوط به سلامت خود مثل وزن، ضربان قلب، مصرف آب، عادات خواب، و سطح استرس دسترسی داشته باشید.

حالا این اپلیکیشن از دستورالعمل‌های One UI سامسونگ با گوشه‌های منحنی پیروی می‌کند. تب Discover هم به شما اجازه می‌دهد مقالات مرتبط با سلامتی و تناسب اندام را مطابق با زبان مادری خود مطالعه کنید.

### **پشتیبانی از پلتفرم‌های مختلف و دستگاه‌های پوشیدنی**

Google Fit روی تمام تلفن‌های هوشمند اندروید قابل استفاده است. هر مدلی را که انتخاب کنید داده‌های اپلیکیشن با شما همراهی می‌کند. تنها کافی است با حساب کاربری گوگل خود وارد شوید تا داده‌های شما همگام سازی شود.

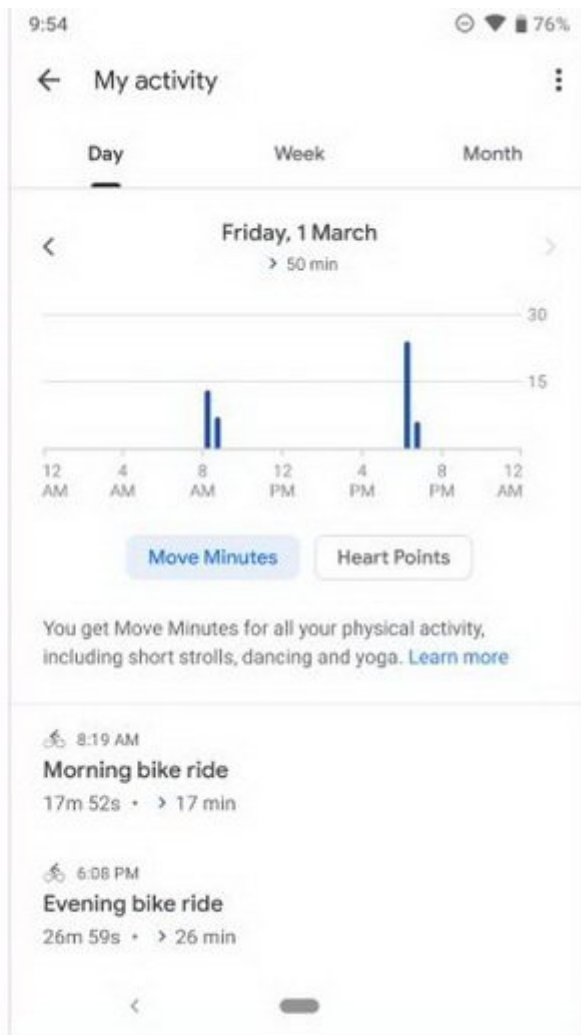
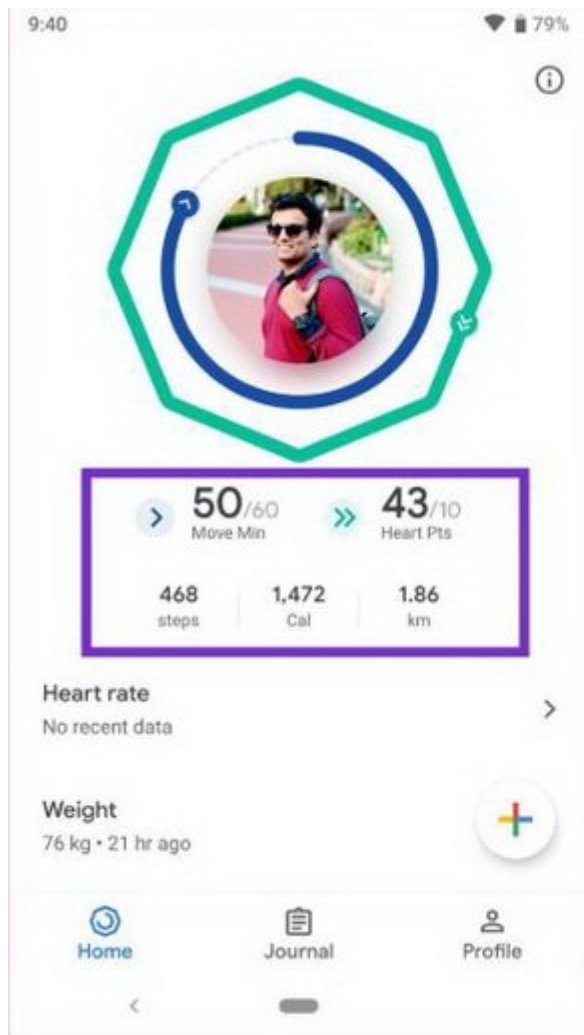


Samsung Health تنها به دستگاه‌های سامسونگ محدود می‌شود، اما این شرکت بعضی از خدمات خود را در اختیار سایرین قرار داده است. البته شما برای دسترسی به این داده‌ها به یک حساب کاربری سامسونگ نیاز دارید.

در مورد دستگاه‌های پوشیدنی نیز Google Fit روی تمام دستگاه‌های Wear OS قابل استفاده است. همان‌گونه که انتظار می‌رود Samsung Health روی ساعت‌های هوشمند Galaxy/Gear در دسترس خواهد بود.

### امکانات پیگیری وضعیت سلامت و تناسب اندام

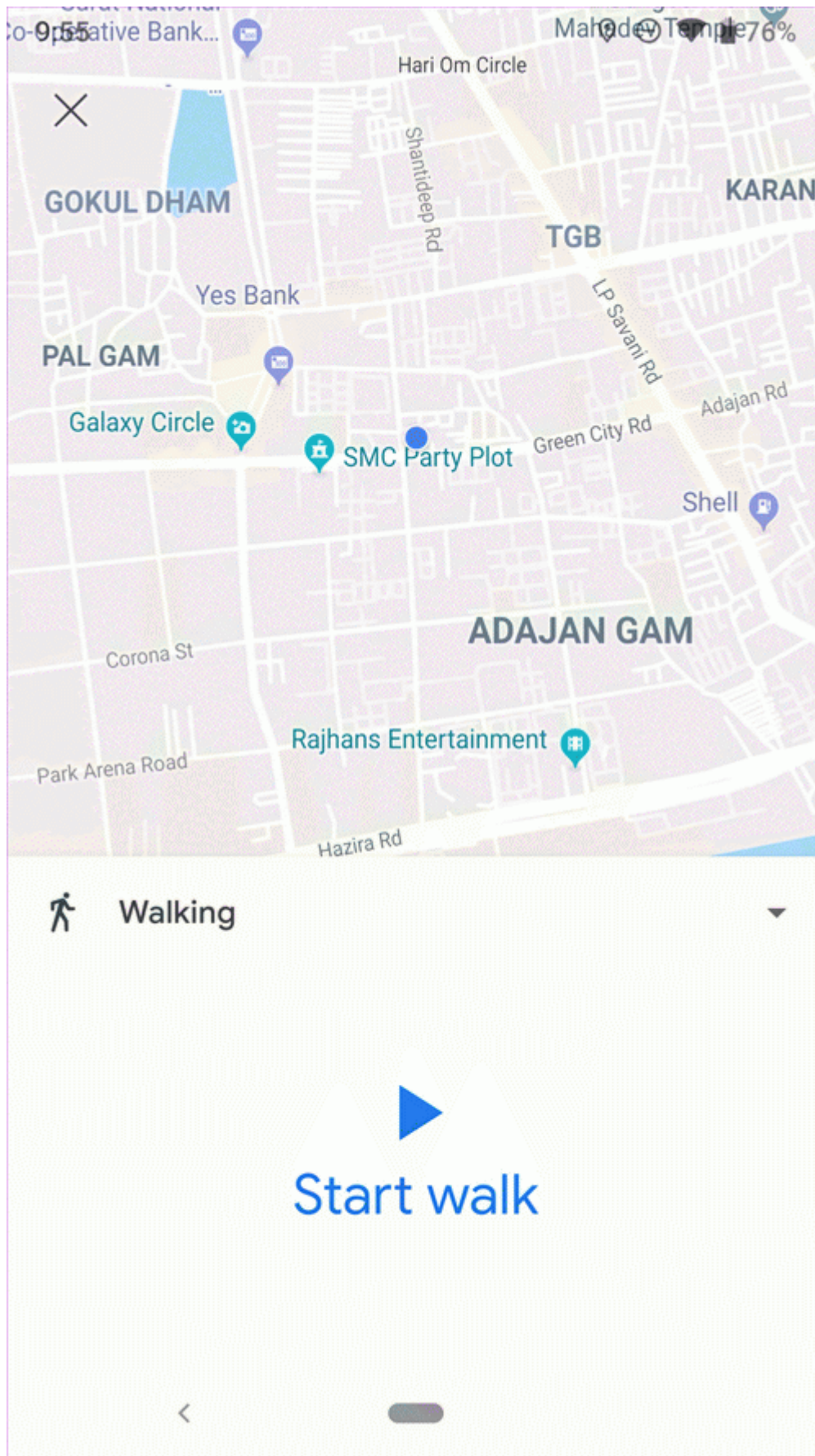
به طور پیش فرض، گوگل تمام حرکات شما را در پس زمینه ردگیری می‌کند. آخرین تغییرات اعمال شده در این اپلیکیشن یک گزینه تحت عنوان Hearts points را اضافه کرده است که به شما برای اجرای فعالیت بدنی انگیزه بیشتری می‌دهد.



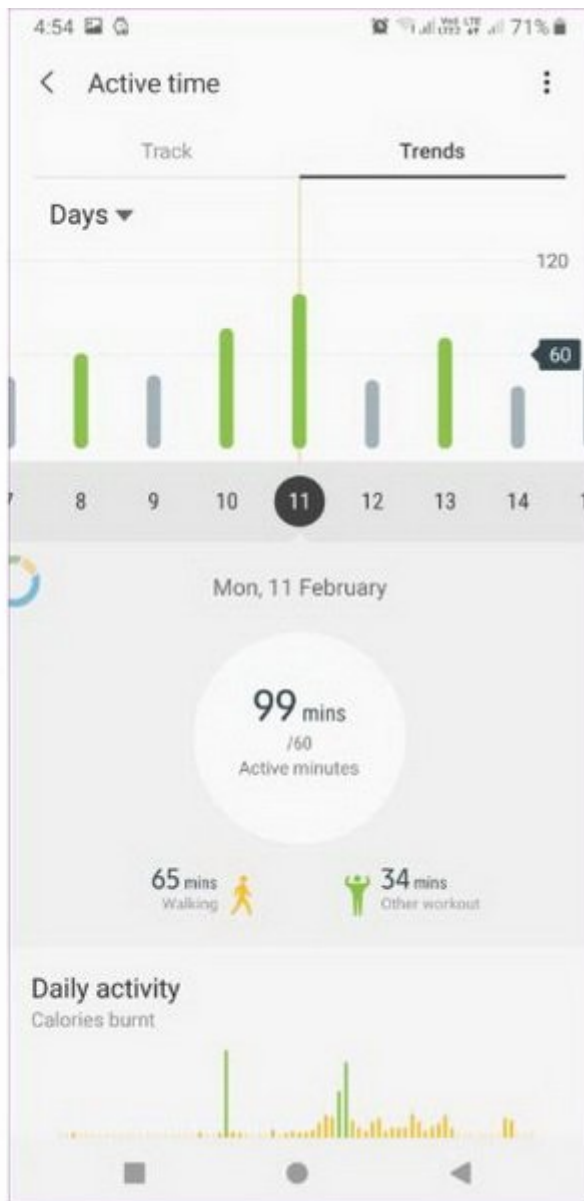
در صفحه اصلی شما حرکت‌ها، قدم‌های برداشته شده، میزان کالری سوزانده شده، ضربان قلب و کیلومتر را مشاهده می‌کنید. تنها کافی است روی یکی از این ایت‌ها تپه بزنید تا جزئیات مربوط به آن را مشاهده کنید.

همچنین شما می‌توانید به طور دستی اطلاعات مربوط به فشار خون، وزن و هر فعالیت دیگری از جمله ورزش‌هایی که انجام داده‌اید را به بانک اطلاعاتی اپلیکیشن اضافه کنید.

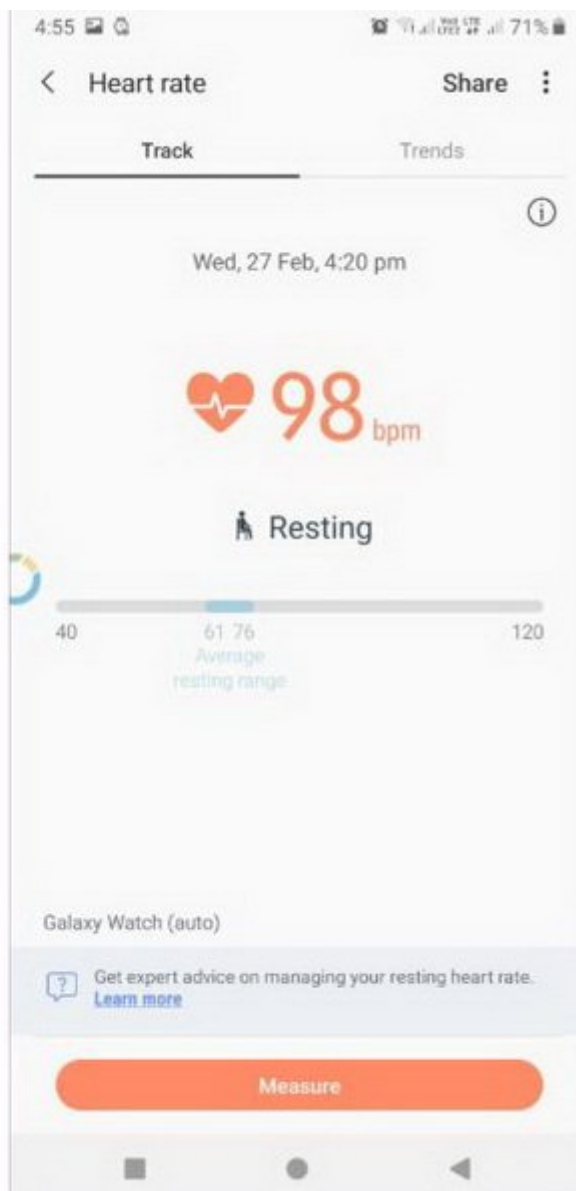
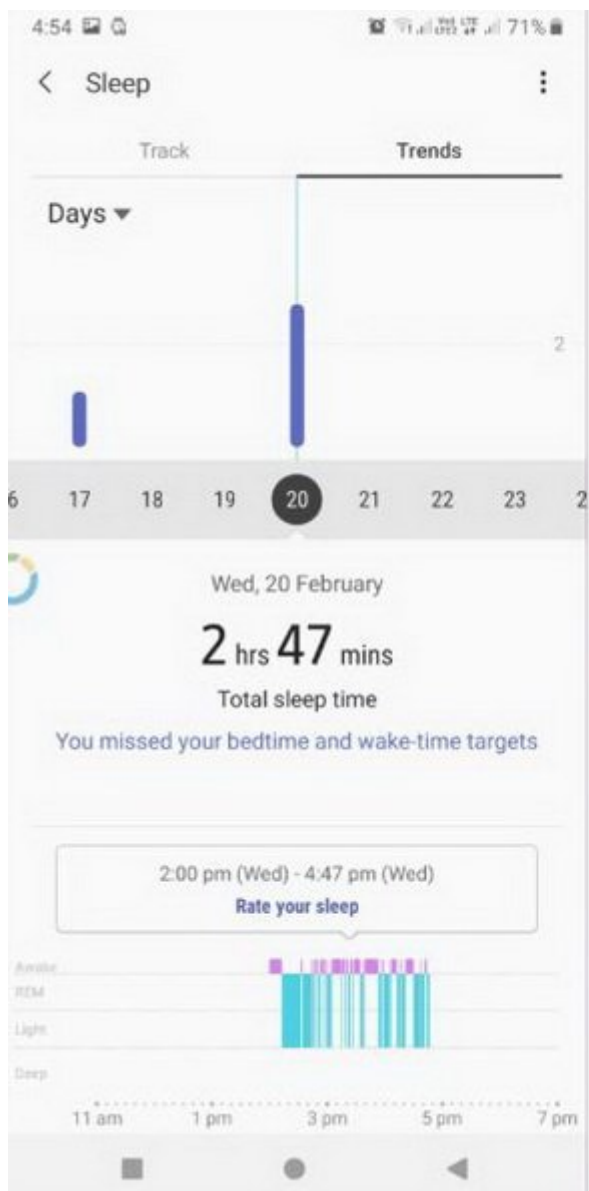
تصویر زیر وضعیت فعالیت پیاده روی کاربر را به همراه نقشه آن نمایش می‌دهد و متقابلاً اطلاعات کالری سوزانده شده و مسافت پیموده شده به کیلومتر را به بانک اطلاعاتی اضافه می‌کند.



از طرف دیگر سامسونگ انبوهی از قابلیت‌های مختلف را به اپلیکیشن خود اضافه کرده است. به طور پیش فرض این اپلیکیشن میزان ورزش، زمان‌های فعالیت، تعداد طبقاتی که بالا و پایین رفته‌اید و اطلاعات خواب شما را ردگیری می‌کند. شما می‌توانید به طور دستی ضربان قلب و سطح استرس خود را بررسی کنید و وزن و میزان مصرف آب روزانه خود را نیز اضافه کنید.



روی نمودار مربوط به وزن تیره بنزید تا جزئیات مربوط به تجزیه و تحلیل وضعیت فعالیت خود را به شکل نمودار مشاهده کنید. برای مثال شما می‌توانید ساعت خواب و بیدار شدن خود را از طریق منوی sleep تنظیم کنید و به اپلیکیشن اجازه دهید زمان خواب و بیداری را به شما اطلاع دهد.



## کدام اپلیکیشن را باید استفاده کنیم؟

اگر با دستگاه‌های سامسونگ سر و کار دارید، همان گزینه پیش فرض بهترین انتخاب برای شما است. این اپلیکیشن به تعداد قابل توجهی از گزینه‌های مربوط به ردگیری وضعیت سلامت مجهز شده است و خوشبختانه در آزمایشات انجام شده مشخص شد که اکثر این گزینه‌ها با دقت کار می‌کنند. از این اپلیکیشن روی سایر تلفن‌های هوشمند اندروید نیز می‌توانید استفاده کنید.

از طرف دیگر Google Fit بیشتر برای زمان‌هایی مفید است که از ساعت هوشمند Wear OS استفاده می‌کنید.

منبع:

[guidingtech](http://guidingtech)

تاریخ انتشار:

02 فروردین 1398



<https://www.shabakeh-mag.com/application/14831/google-fit-%DB%8C%D8%A7-samsung-health-%DA%A9%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%BE%D9%84%DB%8C%DA%A9%DB%8C%D8%B4%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%BE%DB%8C%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%D8%A7%D8%B3%D8%AA>