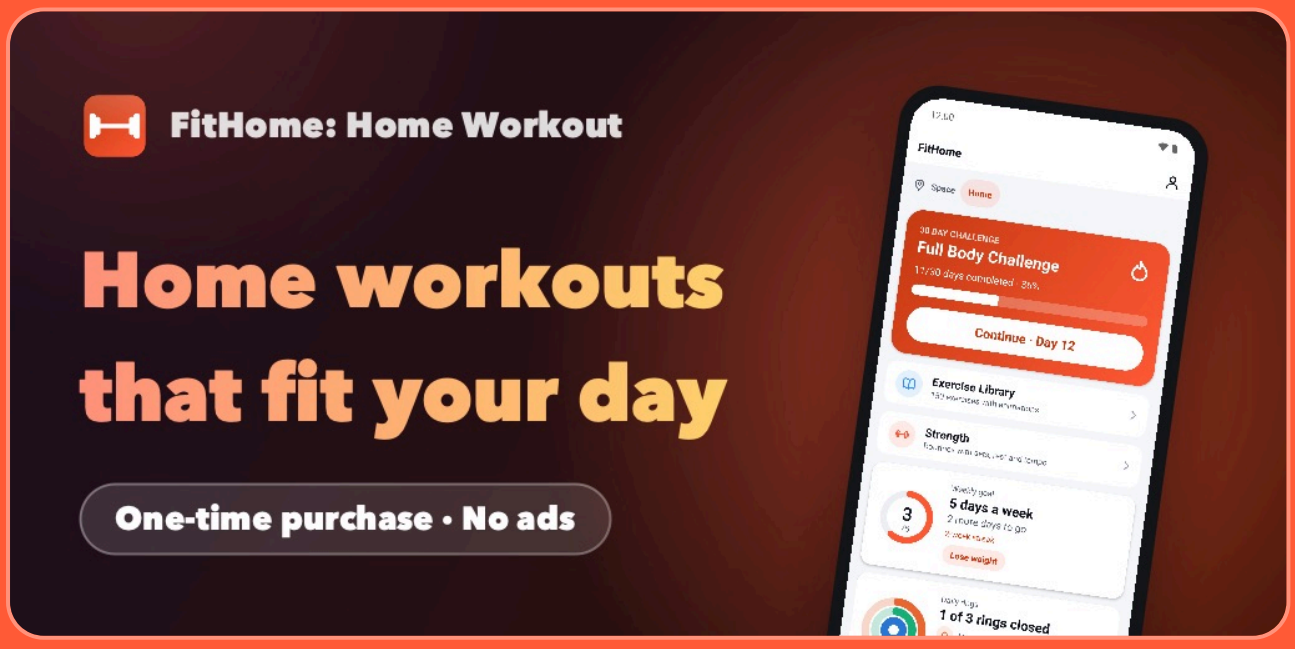
HỒ SƠ SẢN PHẨM

FitHome

Tập tại nhà có hướng dẫn. Không dụng cụ, không tài khoản, không mạng.

FitHome biến mọi căn phòng thành phòng tập: bài tập ngắn có huấn luyện viên giọng nói, tập tạ với đồng hồ theo hiệp và theo dõi tiến độ rõ ràng. Mọi thứ chạy ngay trên thiết bị, từ điện thoại đời 2014 đến Android TV và Wear OS.



Mua một lần

Android 4.3+ · Wear OS · Android TV

Không tài khoản · chạy ngoại tuyến

20 ngôn ngữ

TỔNG QUAN

FitHome trong nháy mắt

Ứng dụng tập luyện tại nhà, mua một lần là dùng trọn đời. Mọi tính năng đều có sẵn, không cần đăng ký và ứng dụng không có quyền truy cập Internet. FitHome chạy trên điện thoại Android 4.3 lẫn điện thoại, máy tính bảng, Android TV và đồng hồ Wear OS hiện nay.

1
Trình phát có hướng dẫn
Hình người que chuyển động, đồng hồ, thời gian nghỉ, giọng nói, tiếng bíp và rung cho từng bài.

2
Kế hoạch và thử thách 30 ngày
15 kế hoạch cho 5 nhóm cơ ở 3 cấp độ, cùng chương trình 4 tuần theo ngày bạn chọn.

3
Tôn trọng giới hạn của bạn
Khớp nhạy cảm, không nhảy hay chỉ tập đứng: bài tập tự đổi sang lựa chọn phù hợp.

4
Tập tạ
Giáo án theo hiệp, đồng hồ nghỉ, nhịp độ, máy tính bánh tạ và kỷ lục cá nhân.

5
Tiến độ dễ hiểu
Báo cáo, xu hướng hằng tuần, mục tiêu cân nặng, BMI, điểm thể lực và 14 huy hiệu.

6
Màn hình lớn và nhỏ
Bố cục hai cột trên máy tính bảng, ứng dụng Android TV dùng remote và ứng dụng đồng hồ độc lập.

7
Riêng tư từ thiết kế
Không tài khoản, không quảng cáo, không phân tích. Dữ liệu ở lại trên máy trừ khi bạn tự xuất.

MỤC LỤC

Vấn đề 3
Tập theo, không cần đoán 4
Mỗi ngày đều biết tập gì tiếp 5
Sửa, tự tạo và điều chỉnh mọi bài tập 6
Tập nhẹ nhàng, theo giới hạn của bạn 7
Ghi từng hiệp ngay trên đồng hồ 8
Thấy rõ công sức của bạn 9
Đo tiến bộ thật sau mỗi bốn tuần 10
Tập trước màn hình lớn 11
Bài tập nhanh và đồng hồ hiệp trên cổ tay 12
Dễ dùng cho mọi người, mọi thiết bị 13
Một ứng dụng, bốn loại màn hình 14
Dữ liệu tập luyện ở lại trên máy bạn 15
Trả một lần. Có đủ mọi thứ. 16
Liên hệ 17

VÌ SAO CÓ FITHOME

Tập ở nhà không nên cần gói thuê bao hay sóng mạng

Nhiều ứng dụng tập tại nhà đòi tài khoản, phí hằng tháng và kết nối mạng trước cả lần squat đầu tiên. Người bận rộn, người lớn tuổi và người dùng điện thoại giá rẻ thường bỏ cuộc ngay từ đó.

FitHome trả tiền một lần và chạy hoàn toàn ngoại tuyến. Mở ra là tập được ngay, bài tập tự điều chỉnh theo cơ thể và thời gian bạn có hôm nay, còn mọi dữ liệu nằm trên chính thiết bị của bạn.

DÀNH CHO AI

Người mới bắt đầu

Bài tập ngắn, hình minh họa rõ ràng, có huấn luyện viên giọng nói và cấp độ tăng dần theo bạn.

Người có giới hạn vận động

Đầu gối hay lưng nhạy cảm, căn hộ cần yên tĩnh, hoặc tập trên ghế thay vì dưới sàn.

Người tập tạ

Buổi tập sức mạnh ở nhà hay phòng gym, ghi từng hiệp, tính giờ nghỉ và lưu kỷ lục.

Máy cũ và người lớn tuổi

Chạy được trên Android 4.3, có chữ lớn, độ tương phản cao và chế độ nhẹ.

01

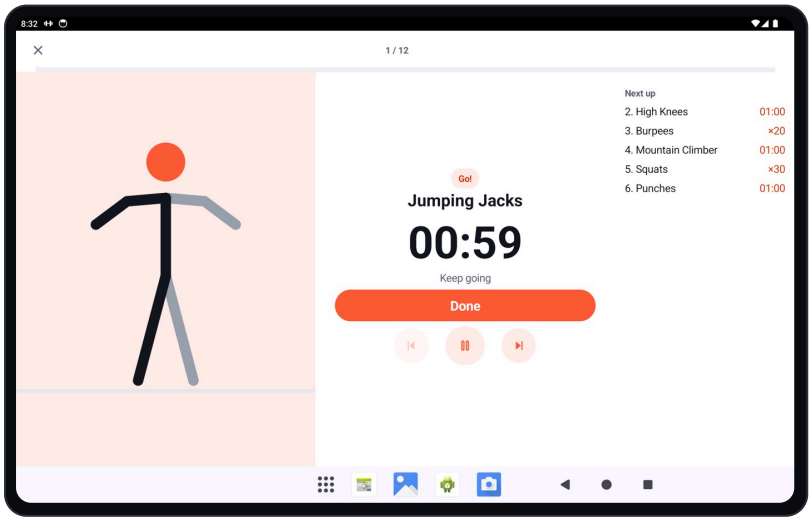
CHƯƠNG 1 · TRÌNH PHÁT BÀI TẬP

Tập theo, không cần đoán

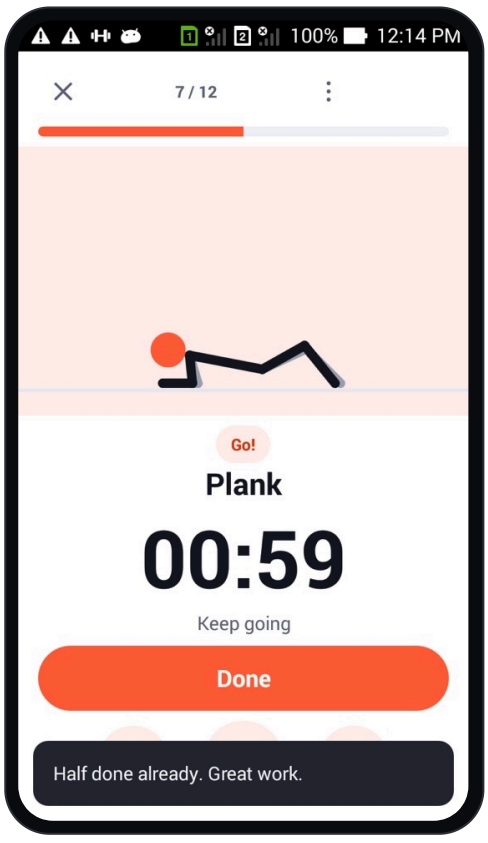
Mỗi bài tập hiển thị hình người que chuyển động bên cạnh đồng hồ lớn hoặc số lần cần đạt. Buổi tập mở đầu bằng đếm ngược chuẩn bị, thời gian nghỉ có thể cộng thêm 20 giây hoặc bỏ qua, và bạn có thể tạm dừng hay chuyển bài bất cứ lúc nào. Giọng nói nhắc bằng ngôn ngữ của ứng dụng, kèm tiếng bíp, rung và một nhịp rung nhẹ mỗi lần chuyển bài. Màn hình luôn sáng, và buổi tập vẫn chạy trong thông báo khi bạn rời ứng dụng.

- Huấn luyện viên giọng nói theo ngôn ngữ ứng dụng, chuyển sang tiếng bíp nếu máy thiếu dữ liệu giọng
- Bạn tập ảo động viên như "Đã được nửa chặng. Cố lên!"
- Chỉnh nhịp tập, mức giải thích và đếm số lần trong Cài đặt
- Trên máy tính bảng: bố cục song song kèm danh sách bài tiếp theo

> FitHome không phải thiết bị y tế. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu trước khi bắt đầu chế độ tập mới, nhất là khi đang chấn thương.



Trình phát trên máy tính bảng: hình minh họa, đồng hồ và bài tiếp theo



Lời động viên giữa buổi tập, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

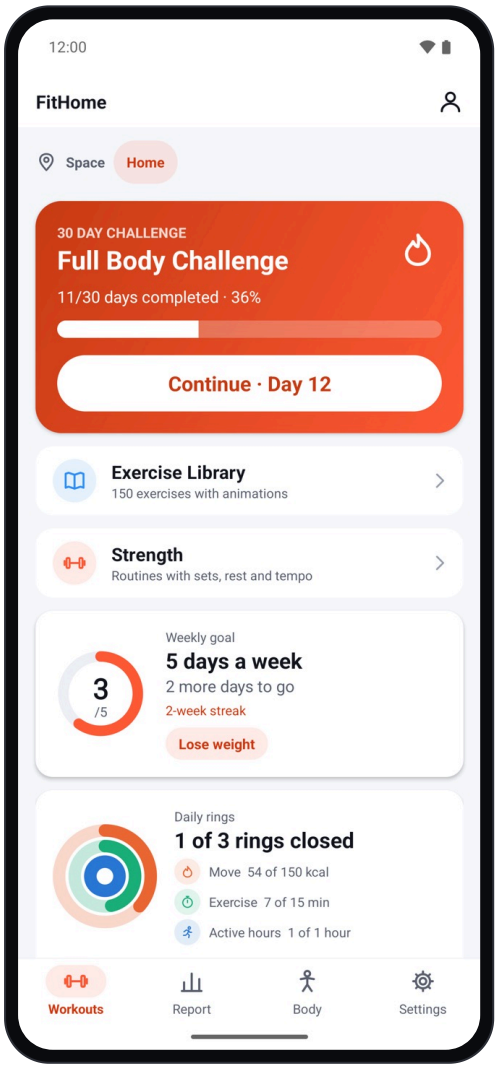
02

CHƯƠNG 2 · KẾ HOẠCH VÀ CHƯƠNG TRÌNH

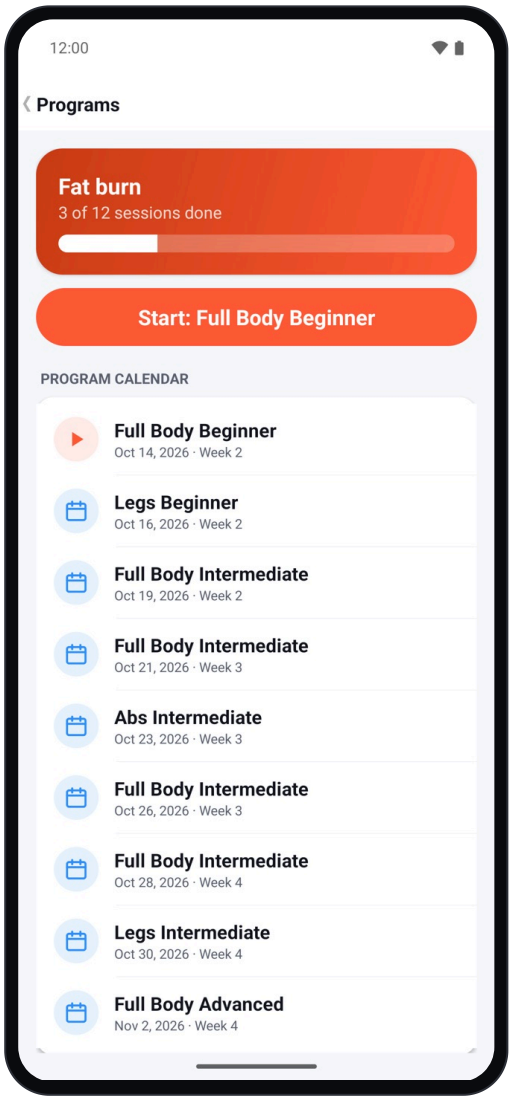
Mỗi ngày đều biết tập gì tiếp

Màn hình chính mở ra với thử thách toàn thân 30 ngày và một nút Tiếp tục duy nhất. Bên dưới là thư viện bài tập, giáo án tập tạ, vòng mục tiêu tuần và buổi tiếp theo trong chương trình của bạn. Các chương trình như Đốt mỡ kéo dài 4 tuần vào những ngày trong tuần bạn chọn; lỡ một buổi thì buổi đó dời sang ngày tập kế tiếp chứ không bị tính là thất bại.

- 15 kế hoạch: bụng, ngực, tay, chân và toàn thân ở 3 cấp độ
- Bốn chương trình 4 tuần kèm lịch chương trình
- Vòng mục tiêu tuần với chuỗi tuần và khiên bảo vệ
- Gợi ý kế hoạch theo mục tiêu và những buổi tập gần đây



Màn hình chính: tiến độ thử thách, mục tiêu tuần và buổi tập kế tiếp



Chương trình 4 tuần được xếp sẵn trên lịch

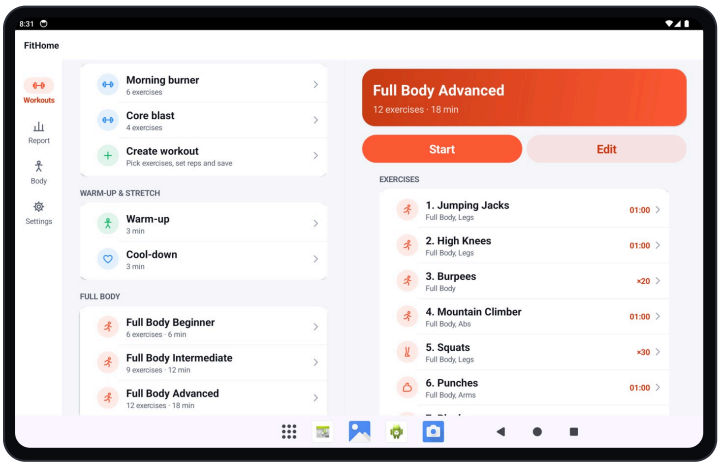
03

CHƯƠNG 3 · THEO CÁCH CỦA BẠN

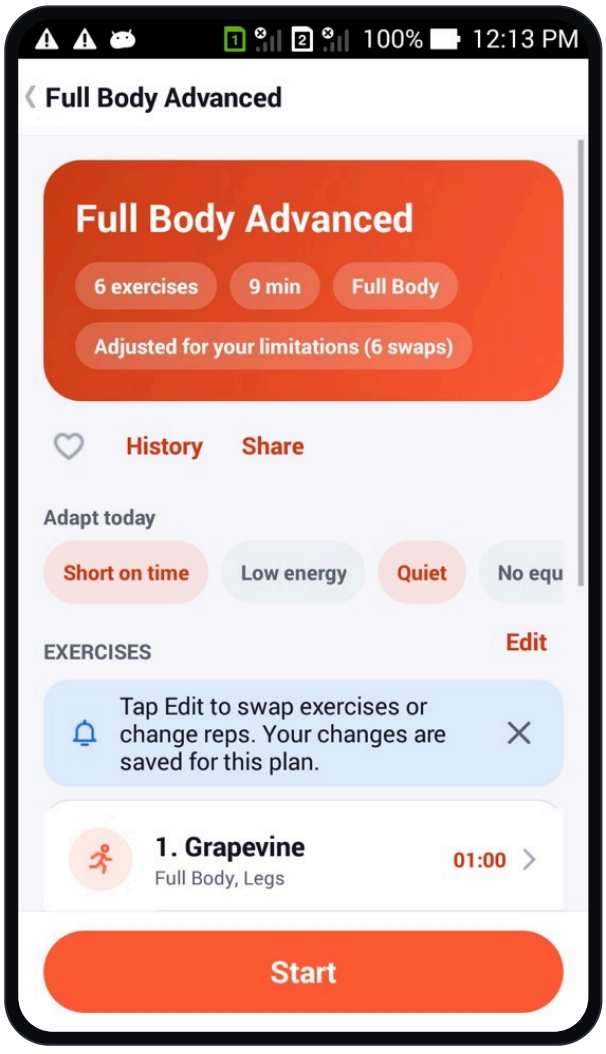
Sửa, tự tạo và điều chỉnh mọi bài tập

Kế hoạch nào cũng có thể chỉnh trước khi bắt đầu: đổi một bài sang bài tương tự hoặc chỉnh số giây, số lần, và bấm "Khôi phục mặc định" nếu đổi ý. Trình tạo bài tập cho phép chọn bài từ thư viện, sắp xếp lại thứ tự và lưu thành bài tập riêng. Vào ngày bận rộn, các lựa chọn "Điều chỉnh hôm nay" chỉ thay đổi đúng lần tập này.

- Điều chỉnh hôm nay: Ít thời gian, Thiếu năng lượng, Yên tĩnh, Không dụng cụ, Nghỉ thêm
- Thay đổi được lưu theo từng kế hoạch và có thể hoàn tác
- Bài tập tự tạo chạy trong cùng trình phát
- Sau buổi tập, chấm Quá dễ, Vừa sức hoặc Quá khó



Máy tính bảng hai cột: danh sách bài tập cạnh chi tiết kế hoạch



Lựa chọn Điều chỉnh hôm nay, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

04

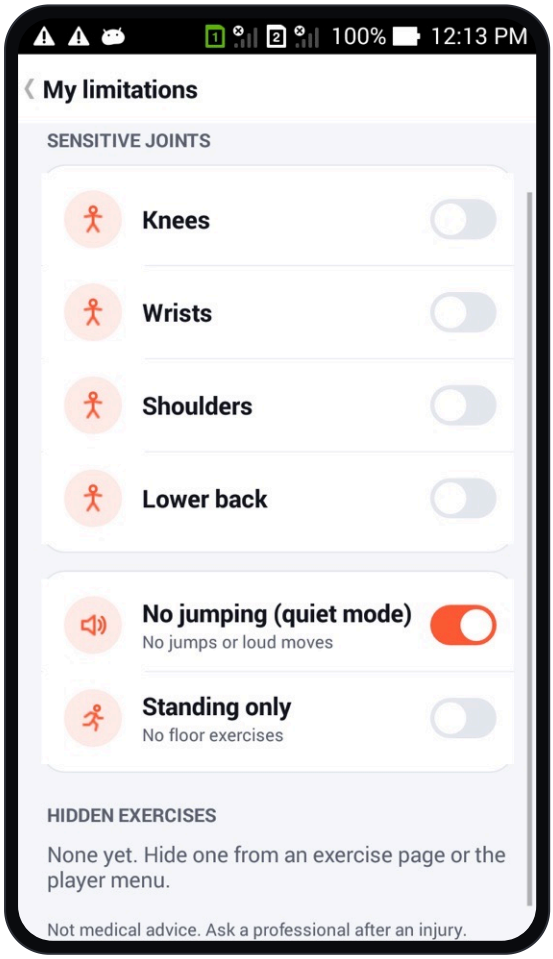
CHƯƠNG 4 · DÀNH CHO MỌI CƠ THỂ

Tập nhẹ nhàng, theo giới hạn của bạn

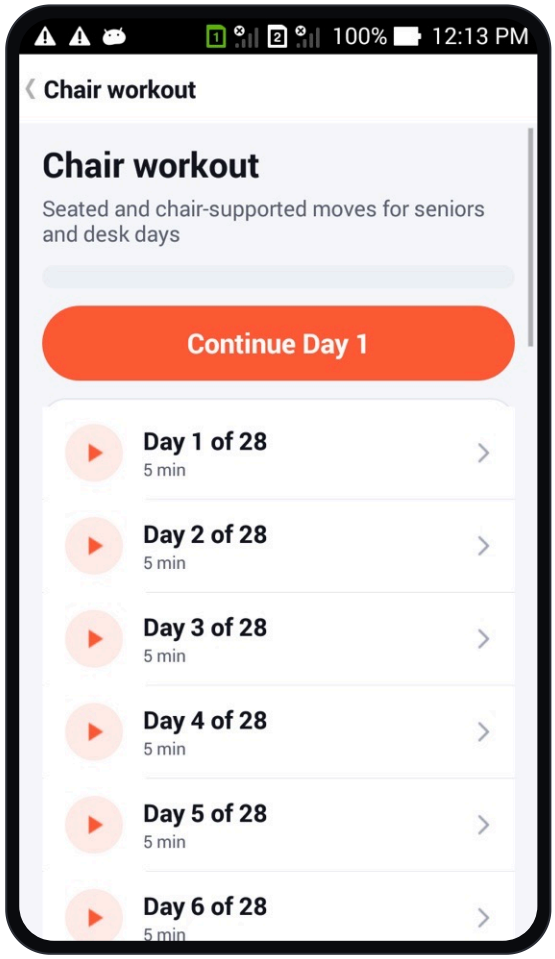
Trong mục "Hạn chế của tôi", bạn có thể đánh dấu đầu gối, cổ tay, vai hoặc thắt lưng nhạy cảm, bật "Không nhảy (chế độ yên tĩnh)" hoặc chỉ tập các động tác đứng. Khi đó mọi kế hoạch, ngày thử thách và chương trình sẽ đổi sang bài thay thế gần nhất và cho biết đã đổi bao nhiêu bài. Các gói tập nhẹ có bài với ghế, Pilates với tường, tập đứng, trên giường và giải lao văn phòng.

- Ẩn bất kỳ bài nào từ trang bài tập hoặc menu trình phát
- Kế hoạch hiện "Đã điều chỉnh theo hạn chế của bạn" kèm từng bài được đổi
- Gói tập với ghế: động tác ngồi và có ghế đỡ trong 28 ngày
- Buổi giải lao văn phòng chỉ vài phút

> Không phải lời khuyên y tế. Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu sau chấn thương.



Hạn chế của tôi với chế độ yên tĩnh, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014



Gói tập với ghế 28 ngày, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

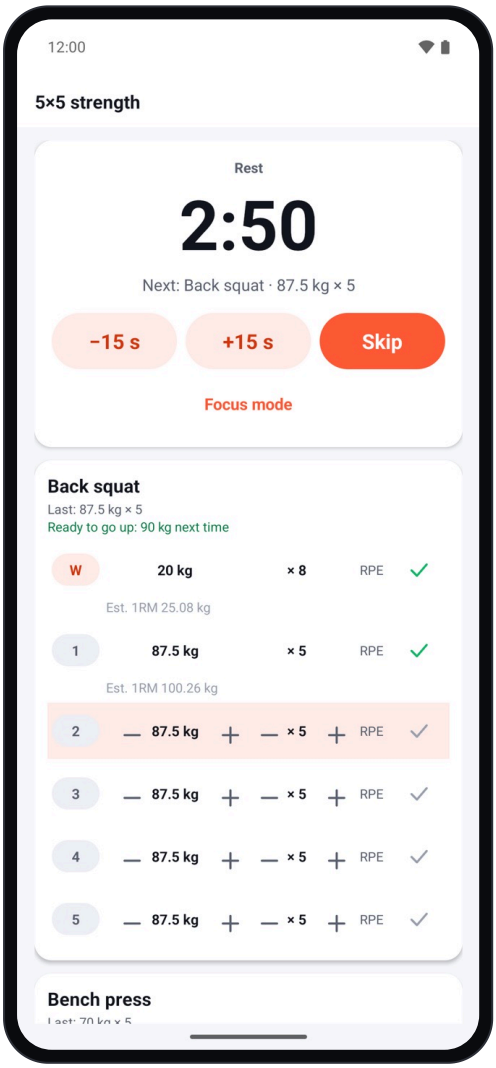
05

CHƯƠNG 5 · TẬP TẠ VÀ FOCUS TIMER

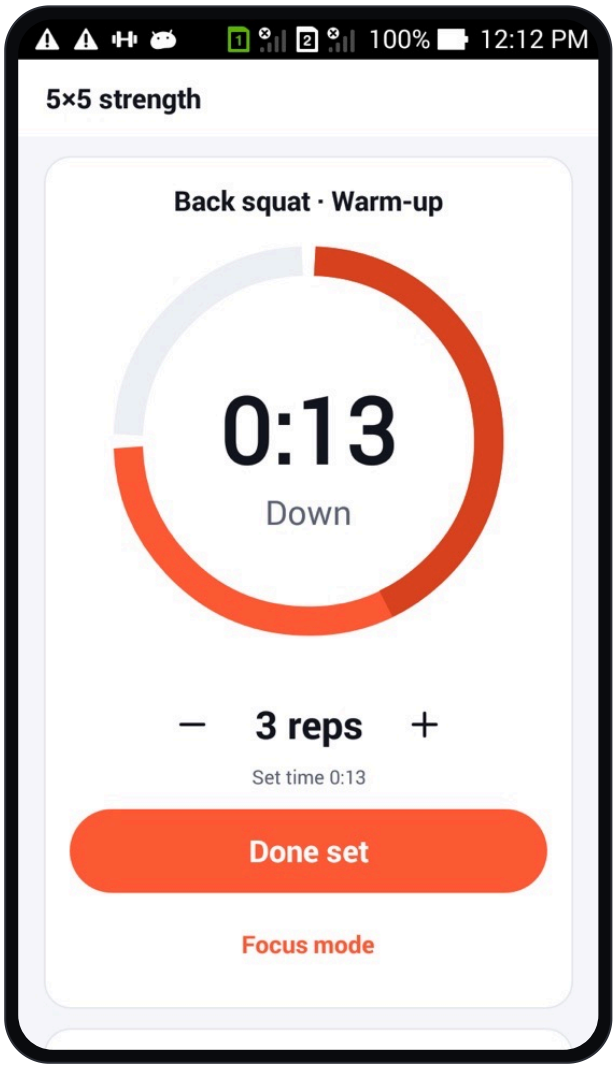
Ghi từng hiệp ngay trên đồng hồ

Giáo án tập tạ ghi các hiệp theo mức tạ × số lần, số lần với trọng lượng cơ thể hoặc theo thời gian, với các loại hiệp khởi động, chính, giảm tạ và đến kiệt sức. Mỗi dòng hiển thị lần trước bạn đã nâng bao nhiêu. Bắt đầu hiệp để chạy đồng hồ bấm giờ hoặc vòng nhịp độ tự đếm số lần; xong hiệp thì đồng hồ nghỉ chạy với −15 s, +15 s và Bỏ qua. FitHome ước tính mức tạ tối đa một lần (1RM) và gợi ý khi nào nên tăng tạ.

- Sáu giáo án mẫu, gồm 5×5, Đẩy/Kéo/Chân và Tạ đơn tại nhà
- Siêu hiệp và circuit, nghỉ sau mỗi vòng
- Máy tính bánh tạ và tạo hiệp khởi động, theo kg hoặc lb
- Kỷ lục cá nhân và khối lượng tập mỗi tuần theo nhóm cơ



Đồng hồ nghỉ phía trên nhật ký hiệp của buổi 5×5



Vòng nhịp độ tự đếm số lần, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

06

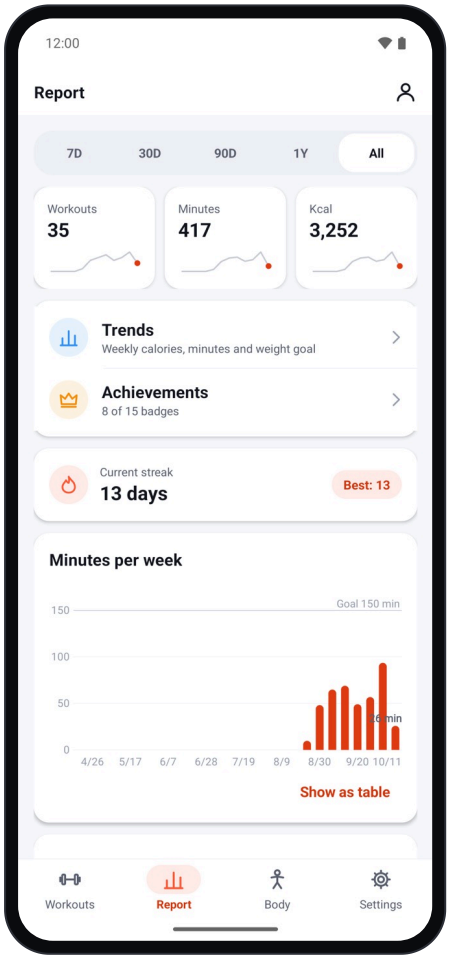
CHƯƠNG 6 · TIẾN ĐỘ

Thấy rõ công sức của bạn

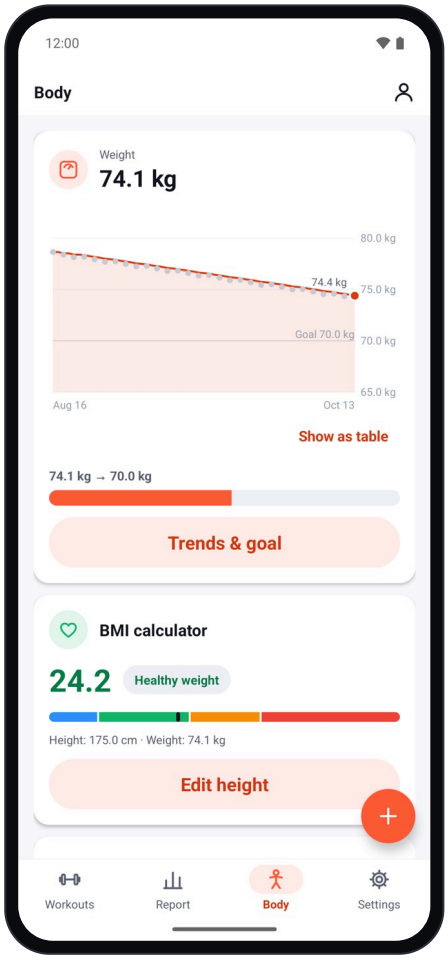
Báo cáo hiển thị số buổi tập, số phút và calo từ 7 ngày đến toàn bộ thời gian, mỗi chỉ số kèm một đường xu hướng nhỏ. Số phút mỗi tuần được vẽ cạnh vạch mục tiêu 150 phút, còn mục Xu hướng có thêm bản đồ nhiệt ngày tập và calo mỗi tuần. Thẻ Cơ thể vẽ biểu đồ cân nặng theo mục tiêu và tính BMI. Biểu đồ nào cũng có nút "Xem dạng bảng" và phần tóm tắt cho TalkBack.

- Chuỗi ngày hiện tại và dài nhất
- Biểu đồ cân nặng, tiến độ mục tiêu và BMI
- 14 huy hiệu, từ buổi tập đầu tiên đến chuỗi 30 ngày
- Số đo cơ thể và ảnh tiến bộ được giữ riêng tư

> Calo và BMI chỉ là ước tính chung, không phải chỉ số y tế.



Báo cáo với khoảng thời gian, tổng số, chuỗi ngày và phút mỗi tuần



Thẻ Cơ thể: xu hướng cân nặng về mục tiêu và BMI

07

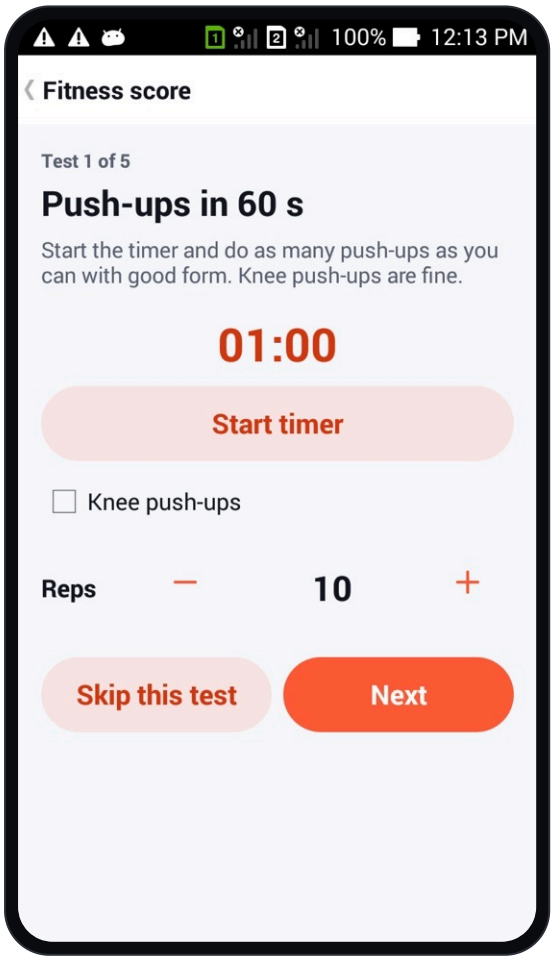
CHƯƠNG 7 · ĐIỂM THỂ LỰC VÀ PHỤC HỒI

Đo tiến bộ thật sau mỗi bốn tuần

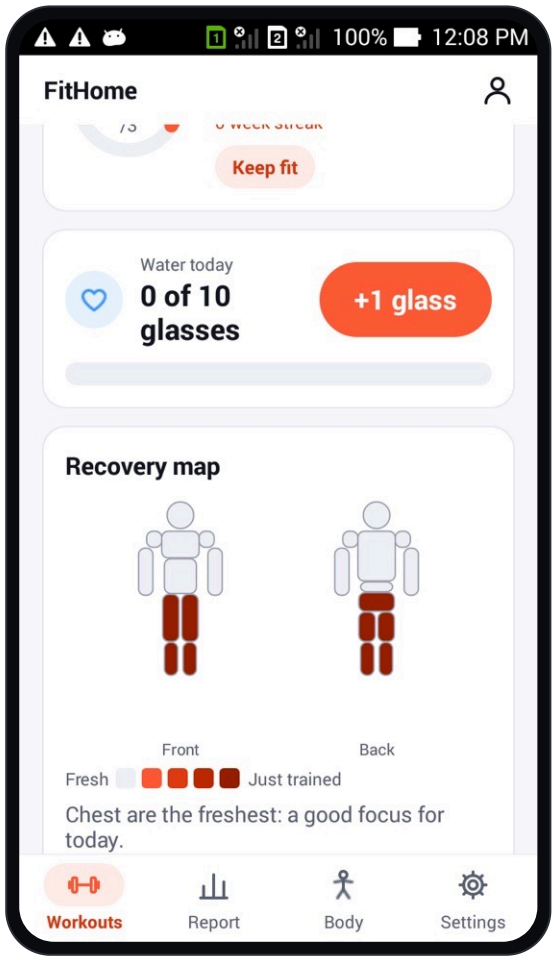
Bài kiểm tra thể lực là một buổi ngắn có hướng dẫn: hít đất và squat trong 60 giây, giữ plank và ngồi dựa tường lâu nhất có thể, cùng tùy chọn đếm nhịp tim. Kết quả được quy thành điểm thể lực kèm cấp độ gợi ý, và Báo cáo cho thấy thay đổi so với lần kiểm tra trước. Trên màn hình chính, bản đồ phục hồi tô màu những nhóm cơ bạn vừa tập.

- Được hít đất bằng gối; có thể bỏ qua từng bài kiểm tra
- Gợi ý nhắc nhở bốn tuần sau mỗi lần kiểm tra
- Bản đồ phục hồi gợi ý vùng cơ nên tập hôm nay
- Mục tiêu uống nước mỗi ngày, chạm một lần để thêm 1 ly

> Điểm thể lực dùng để theo dõi tiến bộ của chính bạn, không phải đánh giá sức khỏe.



Kiểm tra thể lực, bước hít đất, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014



Thẻ uống nước và bản đồ phục hồi, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

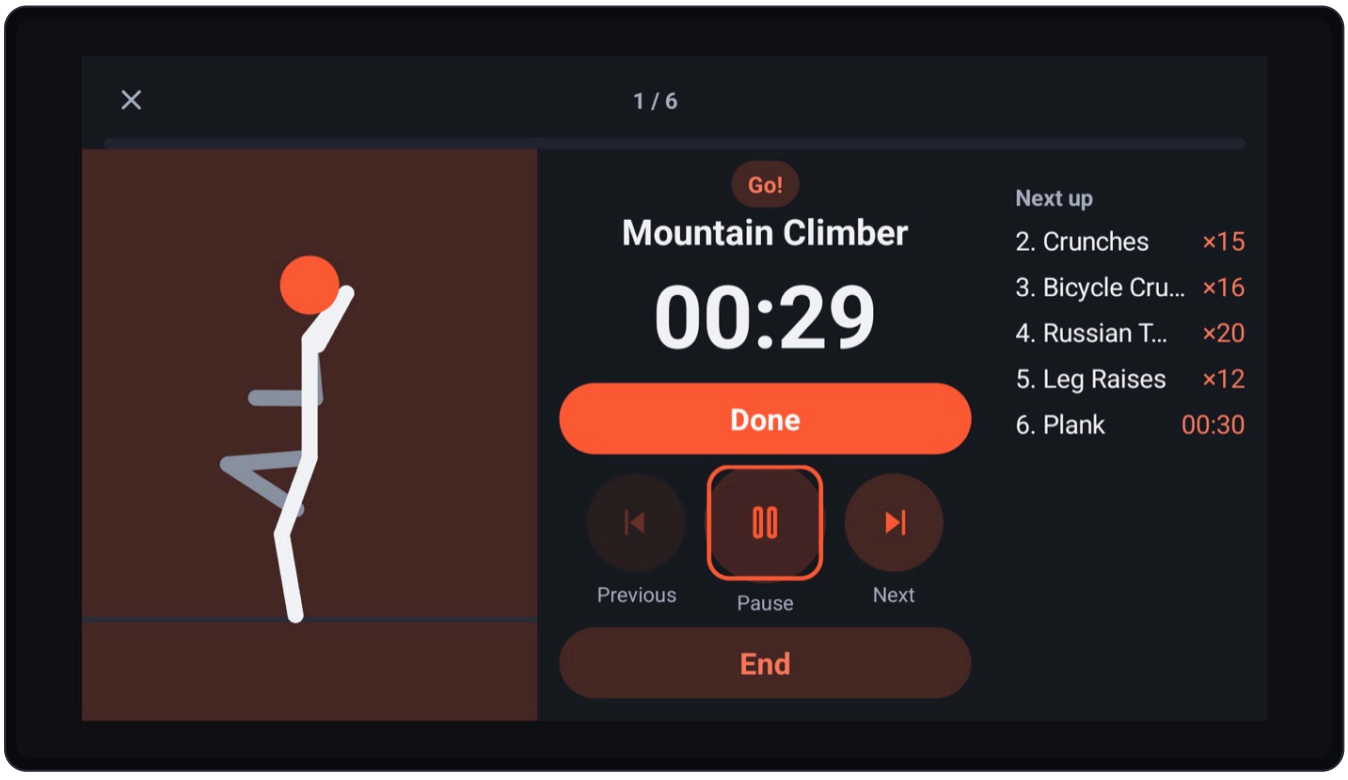
08

CHƯƠNG 8 · ANDROID TV

Tập trước màn hình lớn

Cùng một ứng dụng cài được trên Android TV và Google TV, với giao diện thiết kế cho điều khiển từ xa. Các hàng duyệt hiển thị thử thách và kế hoạch gợi ý, thẻ đang chọn được viền và phóng to, chữ đủ lớn để đọc từ ghế sofa. Trong trình phát, nút OK để tạm dừng, phím media để chuyển bài, và buổi tập tự dừng khi bạn rời màn hình.

- Mọi chức năng đều dùng được bằng D-pad, không cần gõ phím
- Chỉnh kế hoạch bằng nút tăng giảm và Đổi bài tập
- Ghi hiệp tập tạ bằng phím remote cho số lần và mức tạ
- Giao diện tối và lề an toàn cho mọi loại TV



Trình phát trên TV: đồng hồ lớn, nút điều khiển và bài tiếp theo

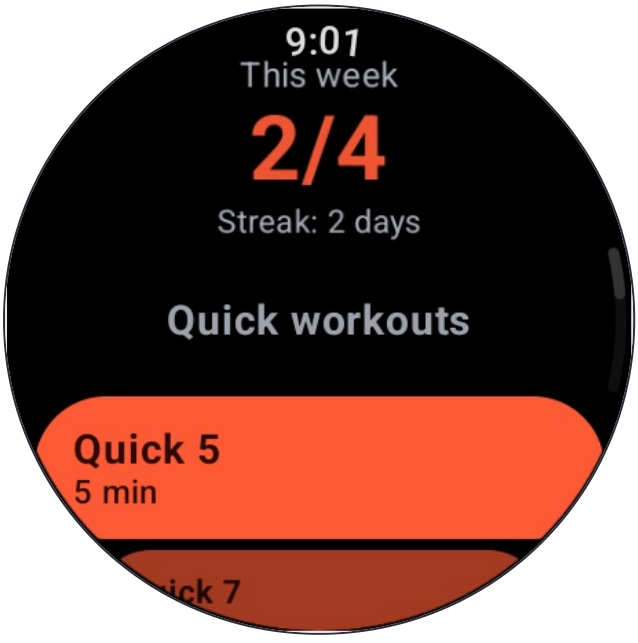
09

CHƯƠNG 9 · WEAR OS

Bài tập nhanh và đồng hồ hiệp trên cổ tay

Ứng dụng đồng hồ hoạt động độc lập. Màn hình chính cho thấy tuần này so với mục tiêu và có bốn bài tập nhanh với đếm ngược chuẩn bị, thời gian nghỉ và rung. Đồng hồ hiệp đi theo giáo án tập tạ: bắt đầu hiệp, hoàn thành, rồi đếm ngược thời gian nghỉ với +15 s và Bỏ qua. Ô xếp (tile) và complication hiển thị tuần tập và chuỗi ngày.

- Hiển thị nhịp tim khi tập trên đồng hồ có cảm biến
- Biểu tượng hoạt động đang diễn ra trên mặt đồng hồ
- Đồng hồ tự lưu lịch sử buổi tập của riêng mình
- Ứng dụng đồng hồ cũng không có quyền Internet



Màn hình chính trên đồng hồ: tiến độ tuần và bài tập nhanh

Đếm ngược thời gian nghỉ giữa các hiệp tạ

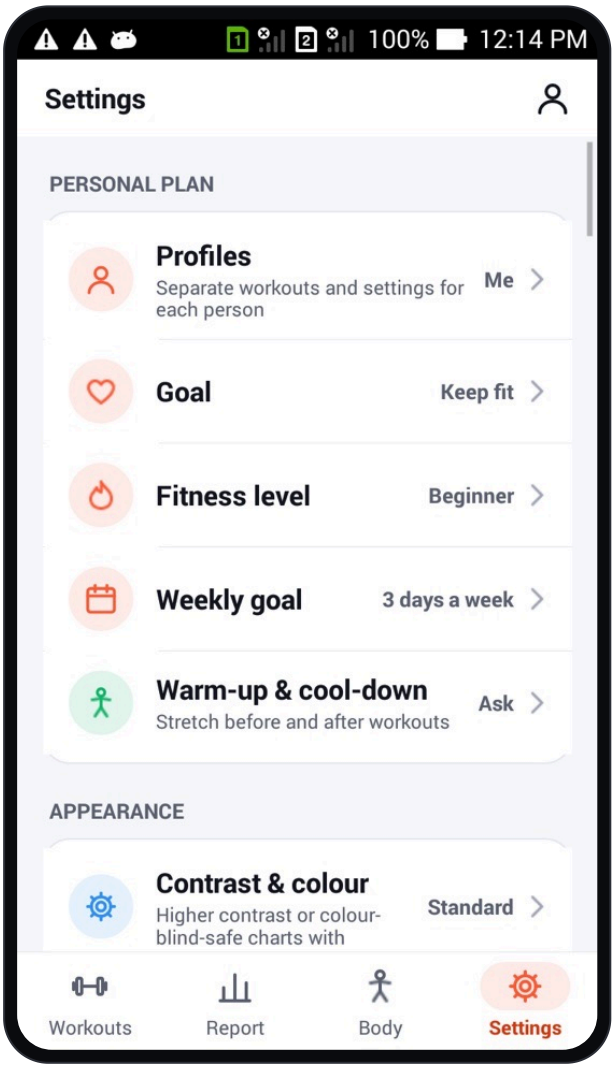
10

CHƯƠNG 10 · TRỢ NĂNG VÀ MÁY CŨ

Dễ dùng cho mọi người, mọi thiết bị

FitHome được làm để phục vụ cả người cần chữ to hơn, độ tương phản cao hơn hay ít xao nhãng hơn, và chạy được trên điện thoại cũ đến Android 4.3. Cài đặt → Tương phản & màu sắc có chế độ tương phản cao và biểu đồ an toàn cho người mù màu. Chế độ thoải mái phóng to giao diện và đơn giản hóa màn hình chính, còn chế độ nhẹ giảm hiệu ứng trên máy yếu hoặc khi tiết kiệm pin.

- Trình phát hỗ trợ TalkBack, đọc đồng hồ và báo chuyển bài
- Bố cục dùng một tay và hướng dẫn bằng âm thanh không cần nhìn
- Hồ sơ gia đình với dữ liệu riêng và mã PIN tùy chọn
- Chọn 1 trong 20 ngôn ngữ ngay trong ứng dụng, có cả tiếng Ả Rập viết từ phải sang trái



Cài đặt: hồ sơ, mục tiêu và màu sắc, trên điện thoại Android 4.3 đời 2014

NỀN TẢNG

Một ứng dụng, bốn loại màn hình

Một ứng dụng điện thoại duy nhất tự thích ứng với điện thoại, máy tính bảng và Android TV, từ Android 4.3 đến phiên bản mới nhất. Ứng dụng Wear OS riêng được phát hành qua cùng trang Google Play.

Điện thoại

Thanh điều hướng dưới, widget màn hình chính, lối tắt và ô Cài đặt nhanh. Chạy từ Android 4.3.

Máy tính bảng

Thanh điều hướng bên, lưới 2–3 cột, danh sách hai cột và trình phát dạng hình trong hình.

Wear OS

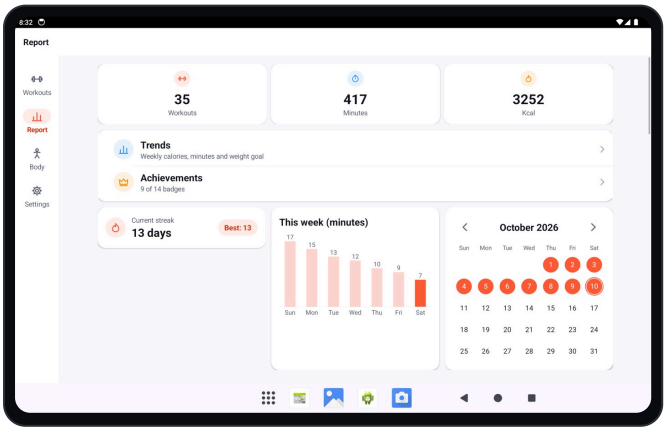
Ứng dụng đồng hồ độc lập với bài tập nhanh, đồng hồ hiệp, tile và complication.

Android TV

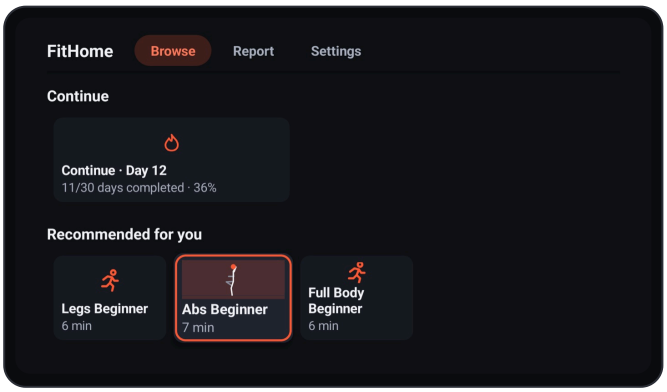
Chỉ có ở FitHome: hàng duyệt dễ dùng với remote, trình phát cho màn hình lớn và phím media.

YÊU CẦU

- Android 4.3 (API 18) trở lên cho điện thoại và máy tính bảng
- Thiết bị Android TV hoặc Google TV
- Wear OS 3 trở lên cho ứng dụng đồng hồ
- Không cần kết nối Internet



Bảng Báo cáo trên máy tính bảng: chuỗi ngày, tuần này và lịch



Hàng duyệt trên Android TV với thẻ kế hoạch đang chọn

QUYỀN RIÊNG TƯ

Dữ liệu tập luyện ở lại trên máy bạn

FitHome không có tài khoản và không có máy chủ. Ứng dụng không xin quyền Internet nên không thể gửi dữ liệu của bạn đi đâu cả. Tệp xuất và bản sao lưu chỉ nằm ở nơi bạn chọn.

Không có quyền INTERNET

Đã gỡ khỏi ứng dụng điện thoại và đồng hồ; bản phát hành sẽ không build được nếu quyền này xuất hiện.

Không tài khoản, quảng cáo hay phân tích

Mở ứng dụng là tập. Không theo dõi, không bán dữ liệu.

Trung tâm tin cậy

Cài đặt → Quyền riêng tư & dữ liệu liệt kê mọi quyền, lý do cần dùng và dung lượng đã lưu.

Sao lưu mã hóa

Xuất toàn bộ dữ liệu với mật khẩu tùy chọn, hoặc sao lưu vào thư mục bạn chọn.

Định dạng mở

Nhật ký tập dạng CSV, toàn bộ dữ liệu dạng JSON, báo cáo PDF hằng tháng và tệp lịch.

Xóa tất cả

Một lần gõ xác nhận là xóa sạch dữ liệu, bản chụp và mật khẩu đã lưu.

> Dữ liệu thu thập: không. Dữ liệu chia sẻ: không. Camera (chế độ gương) là tùy chọn và chỉ dùng để xem trực tiếp trên màn hình.

- **Mua một lần**
- **Android 4.3+ · Wear OS · Android TV**
- **Không tài khoản · chạy ngoại tuyến**
- **20 ngôn ngữ**

GIÁ

Trả một lần. Có đủ mọi thứ.

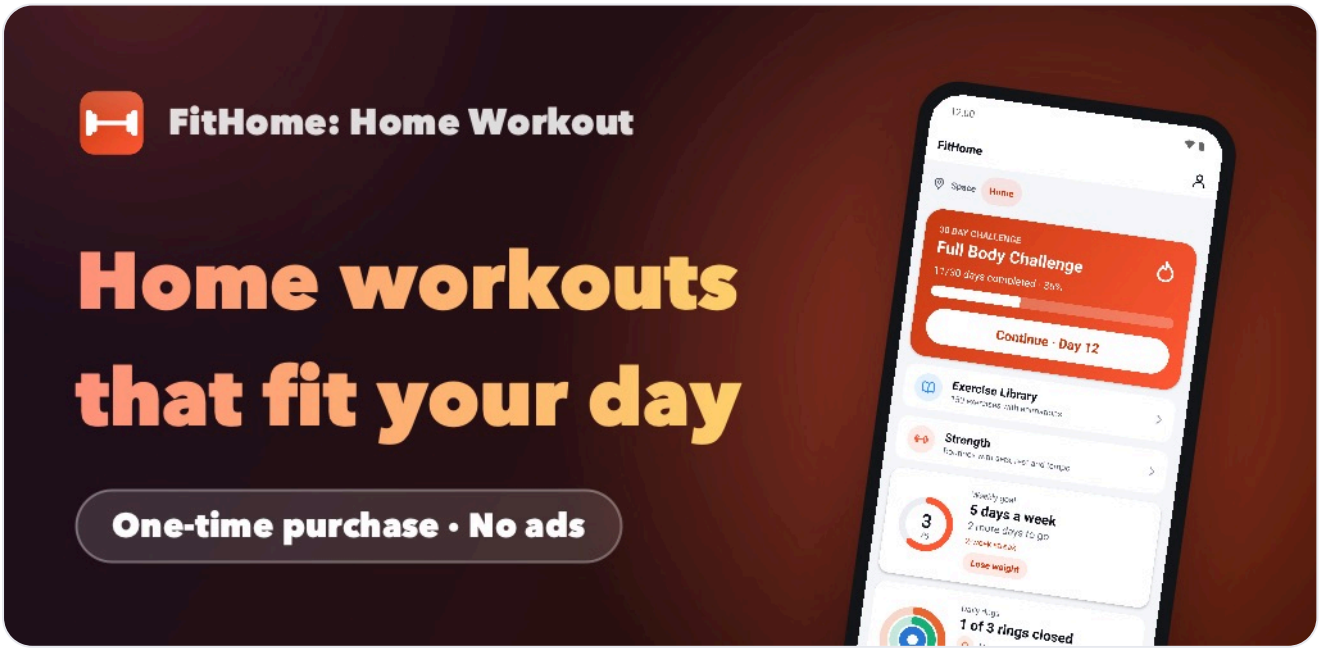
FitHome là ứng dụng mua một lần trên Google Play. Không thuê bao, không mua trong ứng dụng, không quảng cáo và không giới hạn bản miễn phí.

Mua một lần

FitHome

- Mọi kế hoạch, thử thách 30 ngày và chương trình 4 tuần
- Tập tạ, Focus Timer và các công cụ tính
- Trình tạo bài tập, chỉnh kế hoạch và Điều chỉnh hôm nay
- Báo cáo, xu hướng, điểm thể lực và huy hiệu
- Ứng dụng cho máy tính bảng, Android TV và Wear OS
- Các bản cập nhật sau này

Giá hiển thị trên Google Play theo đơn vị tiền tệ của bạn; áp dụng chính sách hoàn tiền của Google Play.



LIÊN HỆ

Liên hệ

Có câu hỏi, góp ý hay thấy bản dịch nào chưa tự nhiên? Hãy viết cho chúng tôi; mọi thư đều được đọc.

GOOGLE PLAY
https://play.google.com/store/apps/details?id=app.web.workouthome

WEBSITE
https://fithome.web.app/