

How to share your workout activities on iPhone

The Fitness app on iPhone has the option to share your workout activities with family, friends, or trainers.

The Fitness app on iPhone offers the option to share your workouts with family, friends, or trainers. All your and their workout activities will be displayed on each other's screens, helping to motivate you to exercise more. Here's how to share your workouts on iPhone.

How to share your workout activities on iPhone

Step 1:

Access the Fitness app on your iPhone, then **tap Share** at the bottom. Tap **the person icon** in the upper right corner to share your fitness activity data.

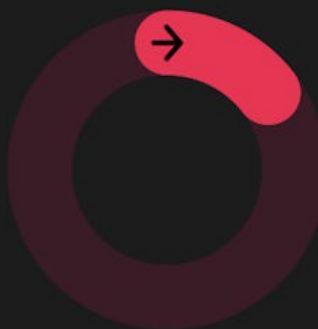
Tóm tắt

Hoạt động

Di chuyển
21/120KCAL

Bước
1 082

Quãng đường
0,61KM



Phần thưởng

[Hiện thị thêm](#)



Thử thách
Tháng 12
0 / 1 ngày



Kỷ lục Di
chuyển mới
108 kilôcalo



Tuần hoàn hảo
(Di chuyển)



Tóm tắt



Chia sẻ



Step 2:

On the Fitness activity sharing settings interface, **tap the plus sign** to add people to share data with. Here, **enter the name** and **phone number** of the person you want to share your Fitness activity data with. After entering the name, **tap Send** to send the invitation to the other person.

Không có SIM

16:39

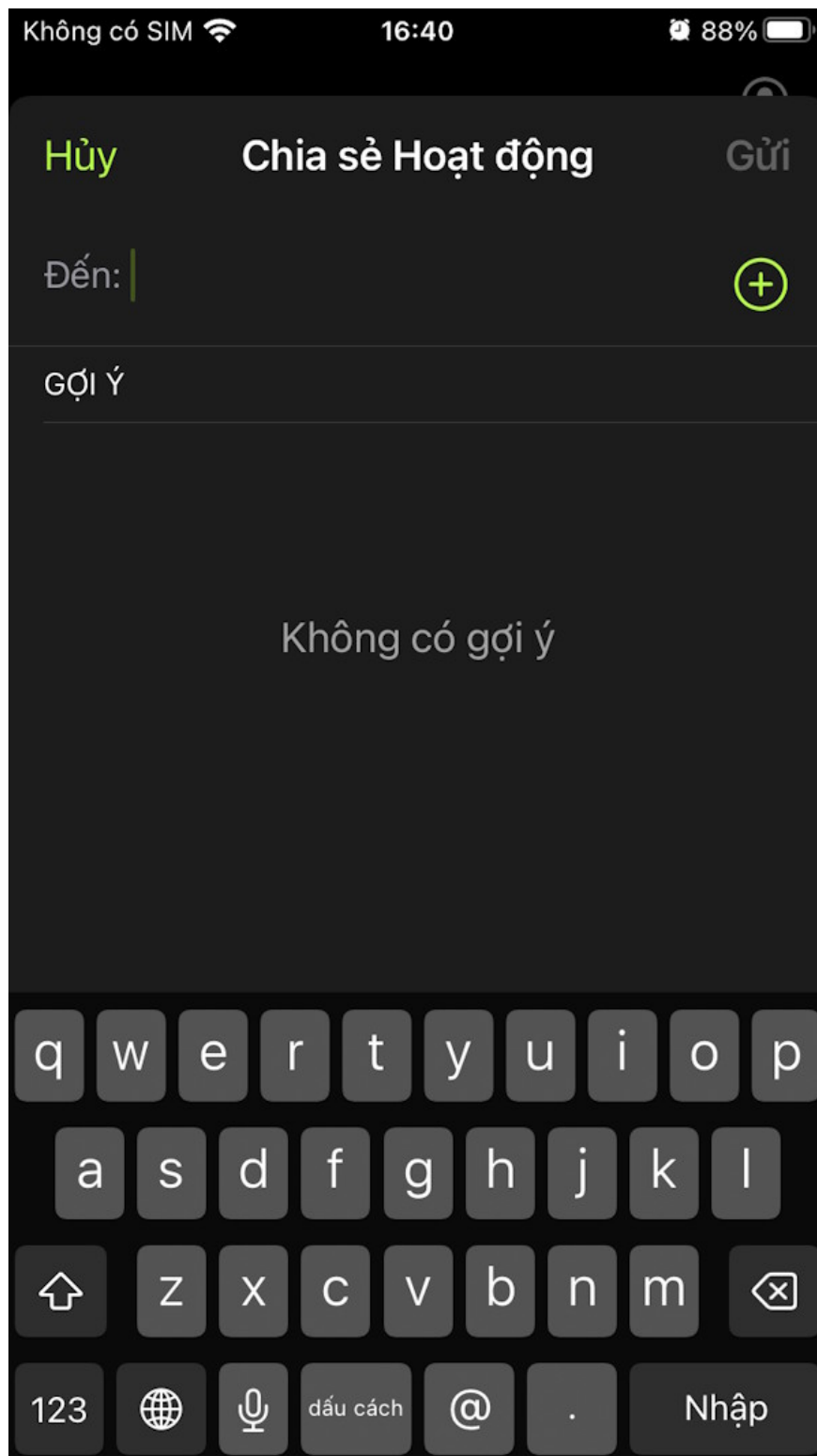
88%

Xong

Chia sẻ

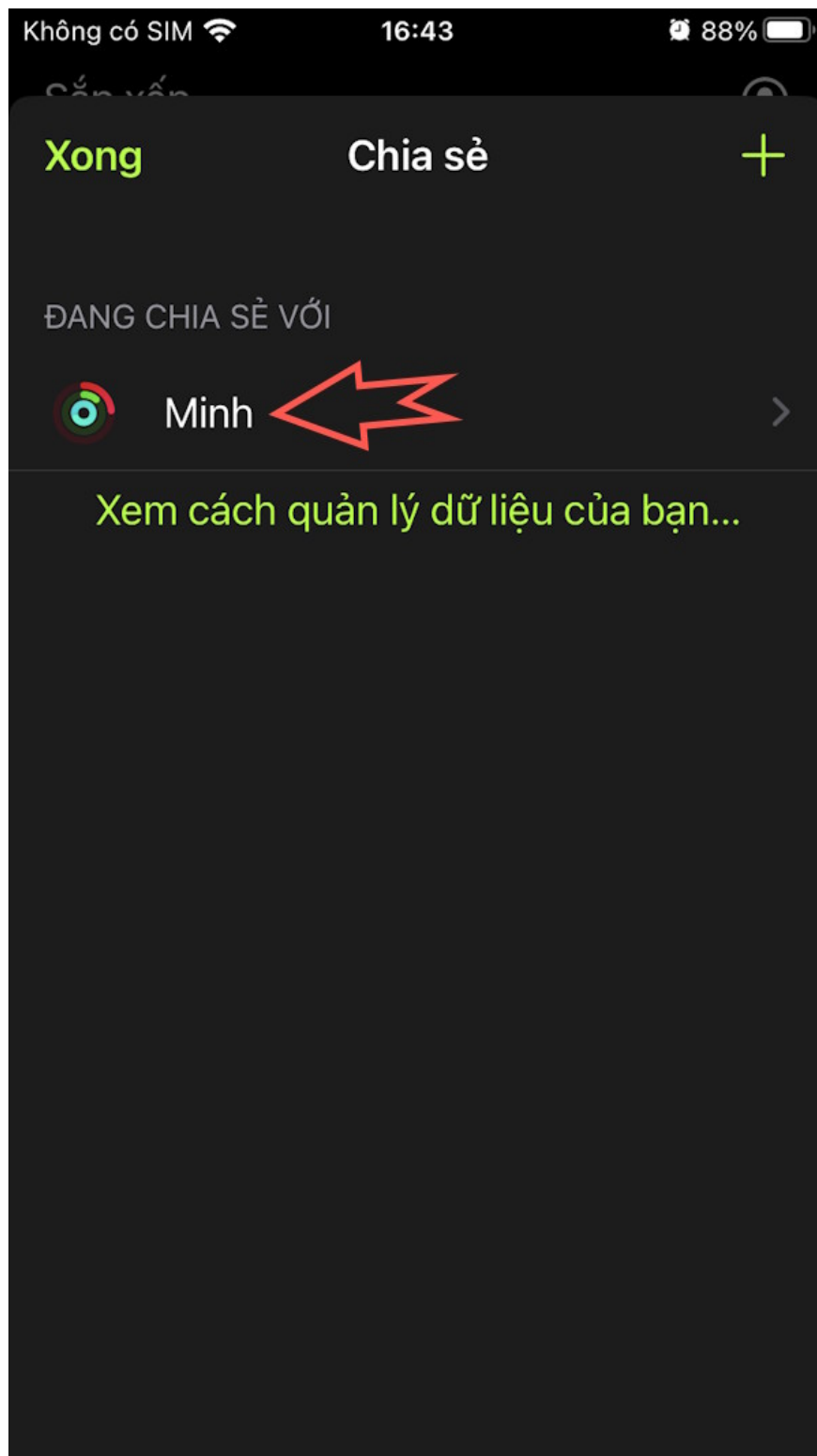


Xem cách quản lý dữ liệu của bạn...



Step 3:

Once the other party accepts, you will immediately see **the shared data and the name of the party exchanging fitness activity data**, as shown in the image.



Step 4:

Click on the other person's name and you'll see **their fitness activities**. Go back to the Share interface and you'll see **a list of fitness activities** for everyone whose data we've shared.

Không có SIM

16:43

88%



Minh



Di chuyển

250/1 000KCAL

Thể dục

7/50PHÚT

Đứng

10/6GIỜ

Bước

2 667

Quãng đường

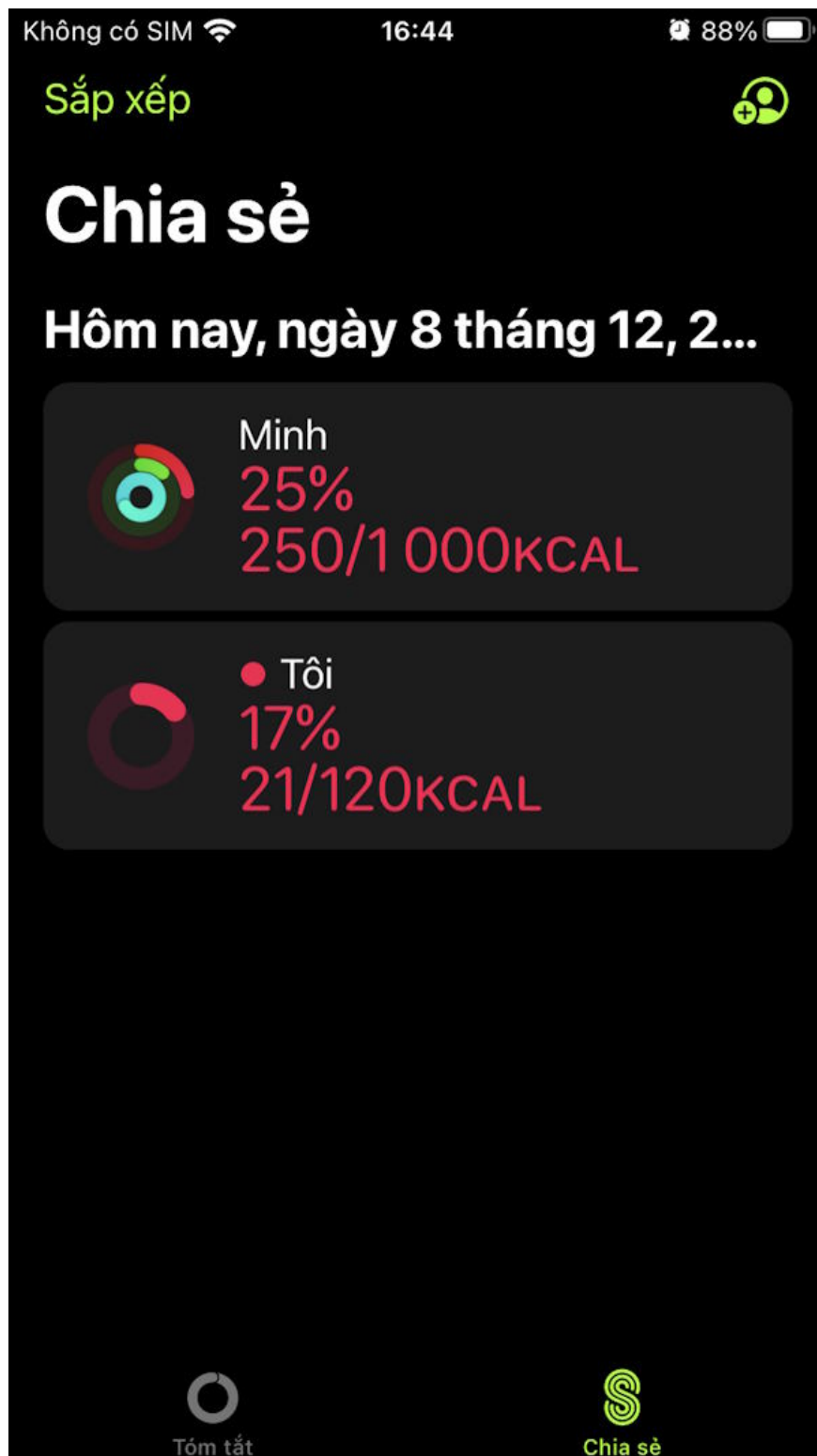
1,87KM

Tắt tiếng thông báo

Ẩn Hoạt động của tôi

Xóa bạn bè

Bạn đã chia sẻ tiến trình Hoạt động với Minh từ 16:43. Apple Watch của Minh theo dõi hoạt động với ba vòng: Di chuyển, Thể dục và Đứng.



Step 5:

To stop sharing your fitness activities on your iPhone with someone, **tap their name** and then **tap Remove Friend** . Finally , **tap Yes** to remove them from your activity sharing list.

Không có SIM

16:43

88%



Minh



Di chuyển

250/1 000KCAL

Thể dục

7/50PHÚT

Đứng

10/6GIỜ

Bước

2 667

Quãng đường

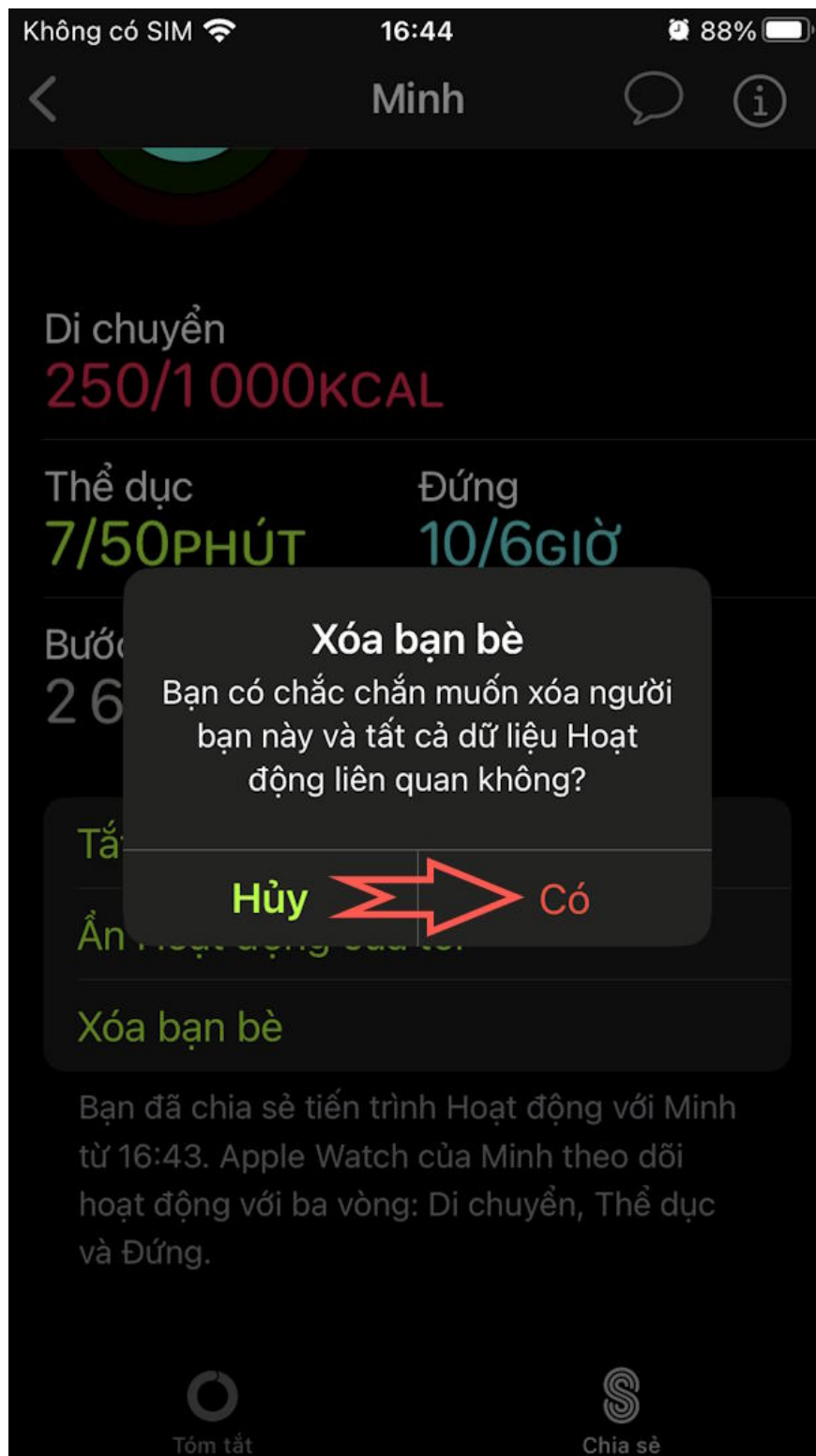
1,87KM

Tắt tiếng thông báo

Ẩn Hoạt động của tôi

Xóa bạn bè

Bạn đã chia sẻ tiến trình Hoạt động với Minh từ 16:43. Apple Watch của Minh theo dõi hoạt động với ba vòng: Di chuyển, Thể dục và Đứng.



You finished reading the article "**How to share your workout activities on iPhone**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.