



5 действительно полезных гаджетов для активного образа жизни

Выбирайте те, что вам точно пригодятся

На волне популярности активного образа жизни его сторонникам стали предлагать массу гаджетов. Какие из них действительно достойны внимания и способны помочь эффективно заниматься спортом, правильно питаться и оставаться здоровым? Мы подобрали для вас 5 лучших гаджетов для активного образа жизни.

Фитнес-трекер

Несмотря на то, что фитнес-трекеры появились на рынке всего несколько лет назад, они успели завоевать лидирующую позицию и оставить позади все остальные спортивные гаджеты благодаря своему комплексному подходу. Такое устройство совмещает в себе множество функций, в том числе подсчет шагов, пройденного

расстояния и потраченных калорий, измерение пульса и показателей сна.

Днем браслет следит за физической активностью и, если она слишком низкая, напоминает о необходимости размяться. Еще одно преимущество заключается в том, что фитнес-трекеры, как правило, синхронизируются с приложением на смартфоне или с ПК. На этих устройствах вы можете самостоятельно вносить данные о своих приемах пищи, после чего оно рассчитает их энергетическую ценность и подскажет, каких веществ в вашем рационе слишком мало, а каких – много. Ночью фитнес-трекер отслеживает качество сна, отмечая телодвижения владельца и его пульс. С помощью этих данных можно выработать наиболее эффективную схему сна. Также, если нужно, браслет может автоматически разбудить вас в наиболее комфортное для этого время.

Вся информация, полученная с фитнес-трекера, помогает наблюдать за своим образом жизни и корректировать его в лучшую сторону.

Весы-анализаторы

Общий вес тела – это не самый важный показатель для определения стройности. Дело в том, что разные ткани организма далеко не всегда равны по весу и объему. Так, благодаря пористой структуре жир занимает больше места, чем равная ему масса мышечной ткани. Поэтому при похудении не стоит ориентироваться только на общие показатели. Весы-анализаторы помогут вам в этом деле. Они позволяют не просто узнать, сколько килограммов в вашем теле, но и дают подробную информацию о массе жировой, мышечной и костной ткани, а также об объеме воды в организме. Кроме того, они анализируют обмен веществ в организме и на его основе составляют персональные рекомендации по питанию и физической активности.

Стикер, пояс или кулон для контроля осанки

Правильное положение позвоночника – залог здоровья не только спины, но и большинства внутренних органов. Словом, всего организма. Нечего говорить и о том, что ровная осанка – это просто красиво! Именно поэтому важно следить за положением спины постоянно, а не только во время занятий спортом. Для контроля за правильным изгибом позвоночника разработаны различные виды гаджетов – например, стикеры, кулоны или пояса. В тот момент, когда вы начнете сутулиться, гаджеты будут слегка вибрировать, напоминая о необходимости держать осанку. Удобно, что все они незаметны для окружающих: пояс не видно под одеждой – даже

под вечерним платьем, кулон имитирует обычное украшение, а стикер размером с пуговицу можно прикрепить к воротнику, майке или ремешку бюстгальтера.

Наушники-повязка

Наверняка большинство любителей заниматься фитнесом под музыку отмечали, что наушники часто мешают свободе движений: они запутываются, выпадают из ушей, и даже беспроводные устройства можно легко смахнуть с головы. Чтобы облегчить меломанам занятия спортом, были разработаны специальные наушники, которые имитируют тканевую повязку. Они не соскальзывают с головы даже при резких движениях, абсорбируют пот и защищают уши от холодного ветра. При этом устройство потребляет немного энергии, позволяя дольше наслаждаться любимыми треками и заряжаясь энергией для активного фитнеса.

Бутылка для поддержания водного баланса

Многие слышали о том, что в сутки необходимо выпивать не менее 2 литров чистой воды. Однако это усредненное значение, и ваша личная норма может существенно отличаться от общепринятой, поскольку зависит от нескольких факторов: вашей физической активности, роста, веса, возраста. «Умные» бутылки для воды знают именно ваши потребности и в нужный момент будут напоминать о том, когда следует сделать несколько глотков – даже когда вы сами не чувствуете жажду. Бутылка определяет уровень гидратации с помощью специального датчика и синхронизирует данные с приложением на смартфоне.

А если вы пока не готовы к покупке достаточно дорогостоящих гаджетов для активного образа жизни, можете пользоваться различными приложениями, многие из которых бесплатны. Их существуют сотни – для контроля питания и водного баланса, избавления от вредных привычек, измерения пульса и иных показателей двигательной активности.