



Что такое фитнес браслет?

Что такое фитнес браслет? Как выбрать для себя оптимальный трекер? Об этом мы расскажем в нашей статье

Фитнес-браслет или фитнес трекер – это «умный» гаджет, способный в режиме реального времени отслеживать, как функционирует организм человека и анализировать физическую активность хозяина днем и качество его сна ночью, а также напоминает о необходимости двигаться при длительном бездействии. Для фанатов фитнеса и спорта, а также для людей, которые стремятся следить за своим здоровьем, такие браслеты – большая находка и действительно полезный помощник.

Чем хорош такой трекер? В первую очередь, это отличная мотивация ежедневно улучшать собственные спортивные достижения и при этом видеть наглядный результат в цифрах и графиках, а для многих это является очень важным критерием. Но сам факт наличия на запястье модного аксессуара не сделает из вас выдающегося спортсмена и не улучшит вашего здоровья, фитнес-браслет помогает отслеживать

результаты активности, фазы сна, а некоторые гаджеты умеют измерять пульс и давление.

Фитнес-браслет подсчитывает, сколько шагов хозяин проходит за день, определяет общую длину дистанции и количество потраченных калорий, а некоторые модели оснащены дополнительными функциями и возможностями — например, оповещения, умный будильник и многое другое.

Как выбрать для себя оптимальный трекер?

Свойства браслетов различаются. Браслет с часами имеет дисплей и ориентирован не только на фитнес, но и на обычные уведомления, например, смс оповещения, уведомления о письмах в почте, звонках. Данные с фитнес-браслета передаются на ваш смартфон, и предоставляют возможность ознакомиться с подробным отчетом вашей жизнедеятельности, который подскажет, что нужно скорректировать, чтобы достичь наилучших результатов.

Если фитнес-браслет снабжен будильником, то он способен отслеживать фазы сна своего владельца и, соответственно, анализировать качество отдыха. Браслет фиксирует изменения положения тела хозяина во сне, замеряет пульс, и будит в оптимально легкую фазу сна, позволяя лучше выспаться при том же временном отрезке времени. Фитнес-браслеты также могут быть водонепроницаемыми и отлично подойдут любителям водных видов спорта.

Какой же фитнес-трекер выбрать? Сейчас рынок богат разнообразными моделями множества производителей, мы подобрали несколько самых популярных на сегодняшний день моделей из разных ценовых категорий:

1. FitbitCharge – это монитор сердечного ритма и фитнес-браслет с OLED-дисплеем, и встроенным пульсометром, определяющим уровень физической активности хозяина в течении всего дня: интенсивность тренировок, количество сожженных вами калорий при ходьбе или подъеме по лестнице. Fitbit Charge выступает в линейке, как самая продвинутая модель среди фитнес-браслетов линейки Fitbit.

Функции:

- на OLED-дисплее отображается информация о звонящих абонентах, статистические данные и время.
- Срок службы от аккумулятора более 5 дней.

- Трекер сна включается автоматически, подает сигнал на пробуждение в виде ненавязчивого вибрационного сигнала.
- Синхронизируется по беспроводной связи и автоматически со смартфоном или ПК.

2. Xiaomi Mi Band также один из известных трекеров, который понравится многим, ведь у Mi Band есть экран, кнопка, увеличенный аккумулятор и поддержка жестов. От других фитнес-браслетов Xiaomi новинка отличается наличием OLED-экрана и сенсорной кнопки.

Функции:

- измерение ЧСС,
- шагомер,
- подсчёт дистанции и потраченных калорий,
- мониторинг сна,
- умный будильник,
- уведомления о звонках,
- разблокировка планшета/смартфона.

3. Если вы являетесь ярким поклонником новомодных штучек, тогда вам стоит обратить внимание на стильный фитнес-браслет - **Jawbone UP3**. Jawbone UP3 с виду больше напоминает стильное украшение или модный аксессуар.

Функции:

- биоимпедансный датчик (пульс, дыхание, кожно-гальванический рефлекс (GSR)),
- измерение температуры кожи и окружающей температуры,
- функция приложения «умный тренер»,
- 3 отдельных цветных светодиода: синий для сна, оранжевый для активности, белый для уведомлений.

Фитнес-браслет – незаменимый гаджет для желающих привести себя в форму, больше двигаться и для тех, кому не безразлично свое здоровье, т.е. практически для

любого современного человека. Жаль только, что они не контролируют порции пищи и количество потребляемых калорий. Однако, это можно сделать самостоятельно или под руководством консультанта по питанию. Пройдя по [ссылке](#), вы можете оставить заявку и записаться на консультацию.

С каждым годом гаджеты модернизируются и появляются все новые полезные функции, так что скоро, возможно, такой браслет будет служить вам не только фитнес-тренером, но и диетологом.