O pohybu 8. 1. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Nastartujte se. Fitness technologie vám pomohou

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nastartujte-se.-Fitness-technologie-vam-pomohou__s10011x19896.html

Fitness hodinky mohou být skvělým pomocníkem na cestě za lepšími výkony. Mohou být i stimulem zvláště pro začátečníky, kteří jsou opravdu líní. Pro aktivní sportovce fungují jako chytrý trenér. Ač jsou skoro dokonalé - přesto sportování je jen na vás.

Na trhu existuje obrovské množství krokoměrů, fitness náramků nebo chytrých hodinek, které mají spoustu funkcí a dle vašich představ dokáží splnit kdejaké přání. Pokud si chcete **kontrolovat vaší denní aktivitu**, nebo potřebujete pokročilejší funkce, týkající se i urychlení plateb v obchodě, věřte, že chytré hodinky vám opravdu **usnadní v mnoha ohledech život** a díky celodennímu

monitoringu budete mít svoji kondičku i fyzičku pod kontrolou.

Ano pro hodinky

Jaké hodinky či fitness náramek si pořídit záleží samozřejmě na vaši představě, co od těchto chytrých pomůcek skutečně očekáváte. Skvělé jistě je, že:

- **Umí počítat kroky**: Rostoucí čísla vašich kroků a nachozených kilometrů za celý den je skvělá pomůcka k tomu, abyste viděli, jak moc se (ne)hýbete.
- **Změří vám tep**: sledování tepu během fyzické aktivity je důležité k tomu, abychom při tréninku věděli, zda se pohybujeme v aerobní nebo anaerobní zóně. Na základě tohoto údaje můžete buď snížit vaši tréninkovou zátěž, nebo naopak přidat. Hodně lidí si hlídá tep, především při kardio tréninku, a právě díky hodinkám tak mají svůj srdeční rytmus stále pod kontrolou.

-
Měří vzdálenost, rychlost i čas: skvělý ukazatel pro běžce, cyklisty nebo jiné sportovce, kteří si hlídají svůj tréninkový progress. Díky těmto údajům můžete sledovat zlepšení vašich fyzických výkonů u dané aktivity.
- **Propojení s telefonem – notifikace a hovory**: Některé fitness pomůcky mohou bez problémů nahradit i váš telefon. Pokud vám někdo během sportovní aktivity volá, můžete si s ním klidně povykládat přes vaše hodinky a nemusíte s sebou nosit stále telefon.
- **Aplikace**: některé hodinky nebo náramky disponují možností stahovat si do nich různé aplikace. Hudbu nebo internetové bankovnictví tak máte stále „po ruce“.

Hodinky jako trenér

Chytré technologie mohou být skvělým pomocníkem, pokud chceme nastartovat naši sportovní aktivitu. Fitness hodinky **monitorují naši celodenní aktivitu**. Nejjednodušší začátek je nastavit si počet kroků, které chceme za den splnit.

- Pokud se potřebujete k výkonům doslova vyhecovat, můžete si své hodinky pomocí aplikace **propojit s hodinkami svých přátel** a vzájemně se tak motivovat ke sportovním výkonům. Nechtěli byste přeci, aby vaše kamarádka splnila denní aktivitu dříve než vy, ne? S přáteli si tak můžete porovnávat statistiky svých výkonů a **přimět se tak k lepším výsledkům**.
- Pro ty, kteří mají rádi mít všechno pod kontrolou, máte díky hodinkám přesný report vašich aktivit za uplynulých 24 hodin. Vidíte, kolik hodin a jak jste spali, jakou tepovou frekvenci máte, jaký limit vašich sportovních aktivit jste splnili. Zkrátka kontrola celého vašeho dne.

Existuje i spousta hodinek, ve kterých si můžete v kooperaci s určitou aplikací nastavit i vlastní tréninkový plán. A to už je přeci motivace k tomu začít.

Nezapomínejte ale na to, že sportovní hodinky za vás skutečnou práci neodvedou. **To hlavní – tedy sport nebo aktivita – je opravdu jen na vás.** Mohou být ale skvělým stimulem zvláště pro ty, kteří jsou opravdu líní a naopak by je naskakující čísla počtu kroků na displeji hodinek mohla motivovat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz