



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 29. 3. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Chytré náramky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Chytre-naramky__s10011x9693.html

Nosí se na ruce, ale šperk to není, mohou ukazovat i čas, přesto to hodinky nejsou. O čem je řeč? O chytrých náramcích. Patří do takzvaných wearables, což je elektronika, která se nenesí po kapsách nebo taškách, ale přímo na těle. Setkat se s nimi může i pod názvem fitness náramky, sportovní náramky nebo monitory snímače denních aktivit. Jejich hlavním úkolem je motivovat nás k pravidelnému pohybu.





Zdroj: [Sporty woman using smart watch](#) z Shutterstock

Studie z posledních let dokazují, že pravidelný pohyb je pro naše zdraví nezbytný. Můžeme mít až 13 kg nad svou optimální hmotností, ale pokud pravidelně cvičíme, je to pro náš zdravotní stav příznivější, než necvičit a mít normální váhu. **Pravidelný pohyb je také prevencí mnoha civilizačních chorob, působí příznivě na kardiovaskulární systém a hladinu cholesterolu a podporuje naši imunitu.** Navíc působí jako prevence diabetu

a osteoporózy. Dokonce má vliv i na naši psychiku - mozek i celý organismus se okyslíčí, do krve jsou vyplavovány endorfiny, které zlepšují náladu a působí proti depresi.

Za optimální se považuje 30minut pohybové aktivity nebo ujití alespoň 10 000 kroků denně. Což pro dospělého představuje přibližně 7 kilometrů nebo 100 minut chůze. A s dosažením takového cíle vám může pomoci právě chytrý náramek.

Jak to funguje?

Tito chytrí pomocníci monitorují vaše každodenní aktivity pomocí integrovaných tříosých akcelerometrů. **V noci monitorují i váš spánek a pokud využijete funkci buzení, sledují fáze vašeho spánku a dokáží vás probudit v ideální čas pro váš organismus.** Navíc, což ocení asi nejvíc vaši blízcí, kteří vstávají v jiný čas než vy, vás vzbudí vibrací a nikoliv alarmem. Vibraci můžete využít také jako diskrétní oznámení příchozího hovoru nebo zprávy.

Pokročilejší náramky mohou být vybaveny také množstvím dalších funkcí jako například měřič tepové frekvence nebo dokonce měření obsahu glukózy a laktátu v potu v reálném čase. **Jejich součástí je kromě senzorů i**

mikroprocesor a další elektronické prvky, které slouží k analyzování a přenosu dat do chytrého telefonu. Náramky jsou totiž propojitelná s chytrým telefonem nebo počítačem. Některé mají možnost využívat GPS modul chytrých telefonů, můžete tak i monitorovat svou trasu a získat tak i další údaje jako rychlost, tempo nebo čas.

Propojení s telefonem



Součástí některých modelů je displej, na kterém si můžete denní naměřené hodnoty kdykoli prohlédnout. **Levnější varianty mají pouze světelné diody a pro úplné zobrazení naměřených a vypočítaných hodnot slouží právě aplikace v mobilním telefonu nebo software v počítači.** V aplikaci se zobrazí vaše aktuální denní výsledky, historie předchozích dnů nebo grafy znázorňující vaši spánkovou aktivitu.

Design na prvním místě

Náramky jsou většinou vyrobeny z barevného silikonu a vy si můžete jejich barvy měnit podle nálady nebo oblečení, které máte zrovna na sobě. Střední část se senzory se dá totiž snadno vyjmout a zacvaknout do náramku jiné barvy.

*"Pokud se snažíte zhubnout, vylepšit si kondici nebo prostě chcete žít zdravěji a rádi máte nad sebou kontrolu, jsou pro vás sportovní náramky to pravé," říká fyzioterapeutka Martina Karasová. **S nadsázkou lze říci, že v každém chytrém náramku máte osobního trenéra, který monitoruje splnění vašich cílů a zároveň motivuje tím nejmodernějším způsobem.***

Copyright © 2024

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