

Носимая электроника в контексте спорта, тренировок.

Подготовила:

Налимова Ольга

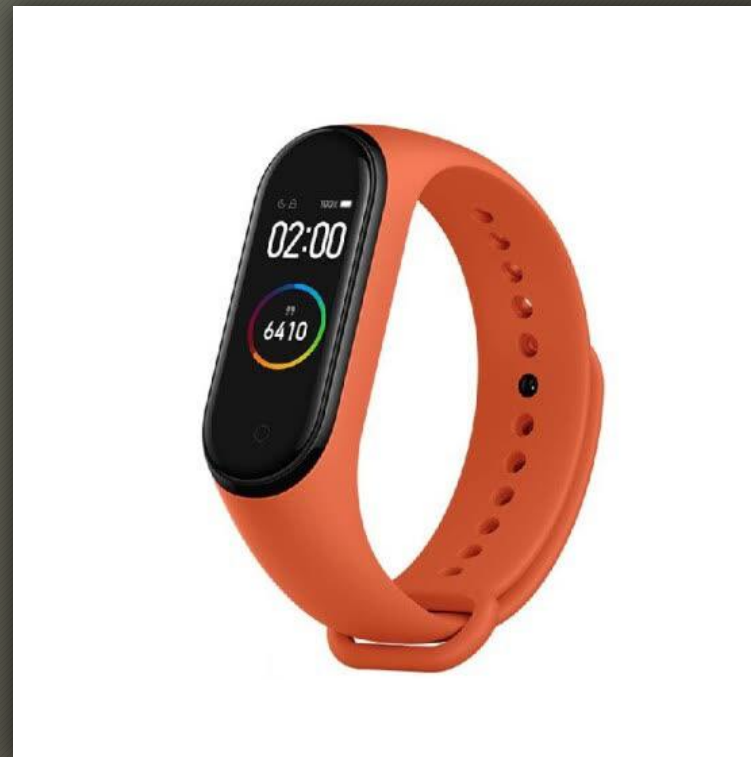
2-поток 5-группа

«Цифровизация» прочнейшим образом вошла в нашу жизнь. Практически невозможно себе представить сферу человеческой деятельности, которая не была бы отмечена присутствием гаджетов с «сердцами» - процессорами внутри, подключенных к Интернету. Естественно, что такая сфера, как фитнес, спорт, и в частности – бег, также не был обойден вниманием производителей программного обеспечения и гаджетов.

Состояние нашего здоровья - это главная ценность в человеческой жизни. Современные люди понимают, как важно беречь себя и свой организм, проводить профилактические меры, чтобы избежать ряда заболеваний. Они осведомлены о детоксе, спортивных занятиях, правильном питании, а также о фитнес-трекерах. В наше время - это не просто устройство спортивного назначения, но и модная трендовая вещь, которую носят все.

Что такое фитнес-браслет?

- Этот носимый гаджет позволяет в течение дня следить за собственным состоянием и даже небольшими изменениями в работе органов и систем. В некоторых случаях фитнес-браслет предупреждает развитие серьезных недугов, фиксируя регулярные нарушения ритма сердца и передавая их, в частности доктору. Кроме того, «умный» браслет пилингует активность владельца и учитывает все поступающие данные, тем самым улучшая эффективность диеты и различных тренировок, поэтапно отображая информацию. Таким образом, легко понять, что в жизненном ритме следует менять и нужны ли дополнительные нагрузки для достижения требуемой цели.



[Фитнес-браслет Xiaomi Mi Band 4 \(оранжевый\)](#)

Что может фитнес-браслет?

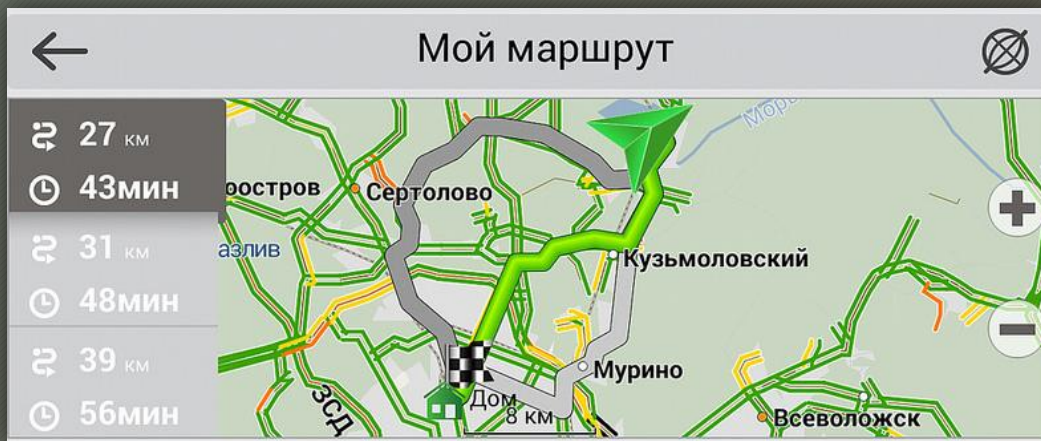
Благодаря стильному «умному» аксессуару намного проще разобраться с режимом, контролировать свои действия, наблюдать и корректировать действия и достижения. В итоге без особенного труда человек наблюдает сдвиги не только на дисплее, но и в отношении улучшения своего тела и самочувствия.

Каждый из нас считает себя достаточно активным, недооценивая реальность. В большинстве случаев спорт-браслеты доказывают абсолютно обратное. В лучшем случае выполняется только пятьдесят процентов от того, сколько рекомендуется специалистами. Также, может быть отображена информация и о недостатке сна, что влияет на отсутствие контроля над аппетитом и энергии, необходимой для результативности работы и тренировок. При необходимости гаджеты выполняют роль будильника. Пробуждение наступает в так званой, быстрой фазе сновидений. Большая часть людей серьезно заблуждается относительно режима своего питания. Утром многие ничего не едят или порции небольшие, что потом компенсируется обильным приемом пищи во время ужина. Естественно, такой подход неправильный и становится огромным препятствием на пути к достижению эффекта от занятий спортом.



Встроенные в гаджеты GPS чипы позволяют точно определить ваше местоположение, где бы вы ни находились. Программное обеспечение позволяет ориентироваться на местности, помогает планировать новые или использовать старые маршруты, созданные другими бегунами или любителями приключений, рассчитывать расстояние до места, куда вам необходимо попасть и время, какое вы затратите на достижение необходимой вам точки. Если вы заблудились в незнакомом городе, во время пробежки или во время длинного трейла по тропе в горах, то определённая функция поможет вам вернуться в первоначальную точку.

Так же современные гаджеты могут показывать текущее атмосферное давление (и его изменение) и абсолютную высоту над уровнем моря. Первое необходимо для того, чтобы предсказывать изменение погоды, второе – показывать на какой высоте вы находитесь. Альтернативой этому сценарию еще недавно было использование бумажных карт, компаса, барометра и высотомера. Надо признать, что сейчас все эти функции реализованы в гаджетах, в гораздо более точном, удобном и наглядном виде.



Пульсометр самый необходимый гаджет для любого бегуна – от новичка – до профессионала. С помощью оптических или электромагнитных датчиков снимает показания вашего пульса и передает их в смартфон, фитнес-браслет или спортивные часы.

Он защищает ваше сердце от перегрузки во время тренировки, поскольку вы контролируете значение пульса. Вы будете заниматься в нужной вам зоне пульса – для жиросжигания или развития выносливости в зависимости от ваших целей, а значит тренироваться более эффективно. С пульсометром легко отслеживать свой прогресс, анализировать уровень нагрузки и ее восприятие организмом. Вы будете точно знать, сколько калорий потрачено во время тренировки.



[Смарт-годинники Globex Інтерфейс підключення: Bluetooth 4.0](#)

Фитнесс-браслеты - легкие, удобные, миниатюрные гаджеты, с демократичной ценой довольно успешно завоевали свое место на запястьях любителей бега. Они обладают минимальным функциональным набором, аккумуляторами достаточной емкости для того, чтобы собирать данные об активности своего хозяина длительное время.

Поэтому можно смело сказать, что такое приобретение, является не просто навороченной супермодной игрушкой, а вполне полезной вещью.

Но стоит понимать, что электроника в виде практичного и функционального украшения не выступает в роли панацеи от всевозможных проблем и заболеваний. Это только инструмент, позволяющий контролировать себя и свои действия, правильно организовать работу, физическую нагрузку, чтобы они приносили результат в отношении улучшения внешнего вида и здоровья. Но все зависит исключительно от самого пользователя.

Такие информационные технологии делают нашу жизнь проще и лучше.

Спасибо за просмотр!

[Источник информации1](#)

[Источник информации2](#)

