

Фитнес-трекер: а так ли он нужен?

В век всеобщей гаджетизации и здорового образа жизни все большее значение имеет наличие у человека гаджета, который помогает следить за собственным здоровьем. Кто-то скачивает соответствующие приложения на смартфон, но зачастую такие приложения оказываются бесполезными. И тогда встает вопрос о покупке специального прибора, который будет сам отслеживать физическую активность, качество сна, сердцебиение, контролировать принятые в организм калории. В общем, диетолог и тренер почти в одном флаконе. А называется он фитнес-трекером.



Что это такое?

Фитнес-трекер – это браслет. Соответственно, он одевается на запястье, синхронизируется со смартфоном или планшетом через специальное приложение и начинает ненавязчиво, но решительно будить вас в нужной фазе быстрого сна, а не тогда, когда вы крепко спите, и тут – будильник по времени... Еще он посчитает количество потраченных калорий и в обязательном порядке напомнит, что вы слишком долго сидите и пора бы размять ножки-ручки. Так что если вы не привыкли подчиняться указателям странного браслета, то вам будет сложно. Возможно, захочется снять эту ерунду и выбросить. Вот только все пользователи фитнес-трекеров отмечают, что к напоминкам скоро привыкаешь. А когда вес приходит в норму, и по утрам не собираешь развалины своего организма с постели, а вскакиваешь бодрячком – это очень приятно.

Наиболее распространены трекаеры в форме браслетов или часов. Но производители выпускают гаджеты в виде «таблетки», клипсов или устройств, которые крепятся на груди и даже на шнурках ботинок.

Наручные трекаеры чаще всего имеют экран, на который выводятся нужные показатели. Вот только размер и цветность экрана «съедают» заряд батареи.

Самые элементарные функции любого умного браслета – это шагомер и счетчик сожженных калорий. Наличие остальных функций зависит от производителя. Третья функция, которую добавили почти все – это мониторинг сна. При этом ряд трекаеров самостоятельно определяют, что их хозяин отправился на боковую, а некоторым об этом нужно сообщать нажатием специальной кнопки.

А вот датчик сердечного ритма в большинстве оснащенных им моделей – инфракрасный, и может показывать неверные данные. Поэтому для тех, кому эта функция жизненно важна, требуется дополнительный прибор – пульсомер.

Практически все фитнес-трекаеры имеют защиту от пыли и попадания воды – но элементарную. Поэтому если вы планируете плавать с данным гаджетом – посмотрите себе модель, которая позволяет водные виды спорта.

Фитнес-трекаеры требуют подзарядки раз в неделю. Модели с цветным экраном – раз в 3-4 дня. А некоторые гаджеты с минимумом функций вообще могут без подзарядки протянуть до полугода! А некоторые

производители решили не заморачиваться и вставили в трекер батарейку вместо аккумулятора. Тогда ее нужно просто заменить.

Фитнес-трекер передает полученные данные на смартфон, планшет или в компьютер. Именно поэтому так важно, чтобы трекер был совместим с ОС вашего гаджета.

А более продвинутая версия, которая может принимать звонки, синхронизируясь со смартфоном, дает возможность слушать музыку и имеет собственную ОС называется умными часами – и об этом в другом обзоре.

Ну а теперь – самые популярные модели фитнес-трекеров, которые можно приобрести в Иркутске.

Xiaomi

Китайская Xiaomi является одной из самых популярных марок умных браслетов.

Простейшая и самая дешевая модель **Xiaomi Mi Band 1 S Pulse** измеряет частоту сердечных сокращений и ритм сердца, посчитает пройденные расстояния и израсходованные калории. Поддерживает iOS или Android, синхронизируется со смартфоном по Bluetooth. Водонепроницаемый, противоударный, заряда батареи хватает на 20 дней. Дисплея нет, поэтому вся информация по снятым показателям организма хозяина переходит сразу на смартфон. Также гаджет отслеживает сон и может дать понять, что вам кто-то звонил либо прислал СМС. Цена в Иркутске – от 1600 рублей.

Около 3 тысяч рублей стоит самый популярный фитнес-трекер **Xiaomi Mi Band 2**. У него есть дисплей, так что количество пройденных шагов можно посмотреть, не трогая смартфона. Кроме привычных функций он содержит акселерометр.

Напоминаем, что технику Xiaomi – если уж вы отдаете предпочтение данной марке – лучше покупать у «официалов». Xiaomi – первый производитель, объявивший войну «серым» гаджетам и Алиэкспрессу, и таможня может попросту не пропустить ваше приобретение в Россию.



Medisana

Этот германский производитель пользуется в последнее время большой популярностью – скорее, из-за названия, которое у пользователей ассоциируется с медициной. Трекеры этого производителя распознают только шаги, не отвлекаясь на тряску, к примеру, автобуса или автомобиля.

Модель **Medisana ViFit**, кроме подсчета шагов, следит за сном и имеет встроенные часы. Батареи хватает только на 7 суток. Информация может отображаться на дисплее, модель совместима со смартфонами или планшетами на ОС iOS или Android, синхронизируется со смартфоном по Bluetooth. Стоит от 3890 рублей в Иркутске или от 3590 рублей в интернете.

Jawbone

Этот производитель считается изобретателем фитнес-трекеров. У него довольно много моделей на любой вкус и кошелек.

Самая простейшая модель фитнес-трекера - **Jawbone UP Move**, представленная в Иркутске – мониторит физическую активность, потраченные калории и сон, имеет шагомер, гироскоп и акселерометр.

Синхронизируется с устройствами на базе ОС iOS не младше версии 6 или Android версии не младше 4.4. Стоит от полутора тысяч, цена в иркутских магазинах и интернете не сильно отличается.



Jawbone UP3 называют одной из самых продвинутых моделей производителя, хотя она и не имеет экрана. У него мультисенсорная система контроля сна, и отслеживание сердечного ритма с помощью биоимпедансных датчиков.

Биоимпедансные датчики - это новая система контроля за сердечным ритмом, основанная на измерении сопротивления тканей тела слабым электрическим сигналам. Частота сердцебиения фиксируется в тот момент, когда владелец умного браслета проснулся, но еще не встал с кровати. Такие показания считаются наиболее точными, поскольку они еще не искажены нагрузками и утренней дозой кофеина. Полученные данные в дальнейшем составляются в график, и его резкие изменения могут сигнализировать о неполадках в организме. Помимо слежения за сном и физической активностью, эта модель измеряет пульс и температуру тела.

Заряда аккумулятора хватает на 7 суток. Средняя цена фитнес-трекера Jawbone UP3 – 7990 рублей. В Иркутске этой модели пока нет.



Huawei

Еще один китайский производитель гаджетов предлагает довольно неплохую линейку фитнес-трекеров.

Самая простая модель – **Huawei Honor Band A1**. Он оборудован акселерометром, который регистрирует время тренировок, пройденное расстояние и количество шагов, а также распознает степень ускорения и интенсивность нагрузки. Браслет оснащен системой мониторинга УФ-излучения, будильником, счетчиком расходуемых калорий, может работать без подзарядки 28 дней. А вот дисплея у гаджета нет. Его цена в Иркутске – 1590 рублей, в интернете – 1290 рублей.

Huawei SmartBand Honor 3 оснащен шагомером и оптическим пульсометром, непрерывно измеряющим частоту сердечных сокращений. Он помогает рассчитывать количество потраченных калорий, вести мониторинг сна и определять оптимальное время пробуждения. Гаджет выдерживает погружение в воду на глубину до 50 метров, а также воздействие пыли и грязи. Одной подзарядки хватает ему на 30 дней работы. Имеет дисплей, на котором отображаются основные функции, с его помощью также можно получать оповещения о звонке или сообщении со смартфона. Стоит он в Иркутске 2990 рублей, в интернете – от 2190 рублей.



В последнее время фитнес-трекер стал уступать умным часам, в которых намного больше функций. Несмотря на это, ассортимент в магазинах достаточен для того, чтобы человек, начинающий следить за своим здоровьем, мог выбрать себе умный браслет по своему вкусу.

Автор: Алина Саратова © SmartBabr



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 1879 29.11.2017, 13:58 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=272643> Bytes: 8720 / 7852 [Версия для печати](#)

[Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Алина Саратова.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)