Фитнес-часы: как правильно выбрать?

Век новых технологий. Привычный еще вчера городской проводной телефон сменился смартфоном. Практически канул в Лету классический будильник. Даже обычные часы уже не отвечают духу времени. Всем им на смену пришли умные часы. Давайте разберемся, что это такое и в чем их популярность.

История возникновения, или с чего все начиналось

Прототипом современных умных часов и фитнес-браслетов были приборы для измерения физической нагрузки у спортсменов. Со временем они принимали все более удобные формы, пополнялись новыми функциями и возможностями. Так появились фитнес-браслеты, которые оказались весьма полезными каждому человеку. Потом производители добавили к браслетам экран, на нем отобразили дату и время. Кроме шагомера и датчиков сердцебиения, появились и другие датчики: кровяного давления, барометр, термометр, GPS. Так фитнес-трекеры стали часами. Сегодня они уже не только атрибут для спортсменов, но и незаменимый помощник практически каждого человека.

После добавления SIM-карты фитнес-часы стали еще и часами-телефонами, операционной системы Android — часами-смартфонами, удобного приложения для GPS-контроля за детьми — продвинутыми GPS-трекерами. Как не потеряться в таком многообразии умных часов?

Мнение профессионала

Обратимся за советом к директору магазина с широким ассортиментом умных гаджетов SmartFriend.by Корнеевой Татьяне Владимировне.

— Более двух лет мы изучаем мировые новинки умных устройств, — делится своим личным опытом Татьяна Владимировна. — Мы первыми открыли для белорусского рынка торговую марку Wise. Все приходилось тестировать буквально на себе. Необходимость детских умных часов с GPS была неоспорима. А вот к фитнес-браслетам я сначала отнеслась скептически. Однако уж очень заманчивыми выглядели возможность мониторинга сна и функция вибробудильника. В процессе использования я почувствовала значительные улучшения в своем организме. Без фитнес-браслета уже было как-то пусто. Теперь я с ним не расстаюсь.

Полученные результаты:

- Повысились жизненный тонус и настроение.
- Ушли усталость и сонливость.
- Улучшилось понимание своего организма.

- Появилась мотивация к физической активности и правильному образу жизни в целом.
- Улучшилось состояние фигуры и кожи.
- Повысилась уверенность в себе.
- Усовершенствовалась моя организованность.

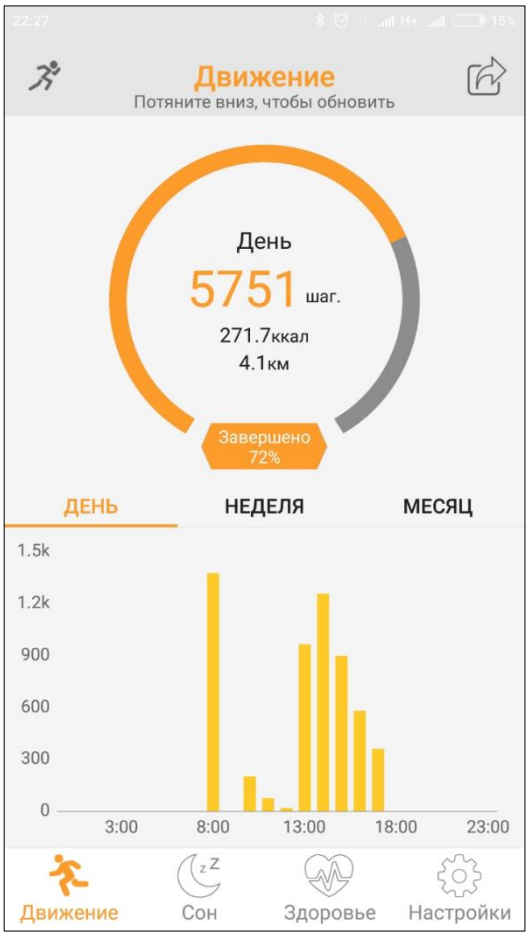
Браслет стал и другом, и личным фитнес-тренером, который каждый день помогает помнить о себе, не погрязнуть в рабочей и домашней рутине. Движение — это жизнь. Все органы должны работать, а не «ржаветь». А еще очень удобно видеть вызовы и сообщения на руке, не обращаясь к смартфону, поскольку это оптимизирует время. Для любителей считать калории такие часы — просто находка!

Что такое и как работают умные часы?

Умные часы — это все те же часы, то есть стильный аксессуар. Но стал он еще более полезным. Именно его многофункциональность, облегчающая и обогащающая жизнь, — огромный и весомый аргумент в пользу выбора смарт-часов.

Принцип их работы состоит во взаимодействии устройства со смартфоном посредством Bluetooth-канала или интернета.

Фитнес-трекер передает информацию от встроенных датчиков на смартфон. С помощью специального приложения вы видите отчеты о физическом состоянии и активности прямо на смартфоне. Также организована передача важных уведомлений с телефона на умные часы.



Виды смарт-часов

Часы GPS-трекеры — отличный вариант с SIM-картой и встроенной функцией GPS-контроля для детей до 12 лет. Родители постоянно на связи с ребенком и контролируют его местоположение, не обременяя своим вниманием.

Есть варианты часов с пульсометром и GPS-контролем для людей постарше. Но здесь нюанс: владелец должен регулярно (почти каждый день) заряжать их, к чему наши бабушки и дедушки еще не привыкли.

Часы-телефоны. Телефон на руке — удобное решение для тех, кто любит передвигаться налегке, без сумок и загроможденных карманов. Модели особенно актуальны для школьников и студентов. Если их использовать без SIM-карты, они прекрасно проявляют себя в роли часов-компаньонов.

Часы-компаньоны — отдельный вид смарт-часов, которые работают без SIM-карты и используются в качестве гарнитуры к смартфону. Прекрасный помощник уведомляет о звонках и сообщениях, позволяет дистанционно управлять смартфоном (голосовое управление, селфи-камера, прием звонков), измеряют физическую активность и состояние здоровья владельца. И все это без участия смартфона, что позволяет не доставать его постоянно из сумки.

Фитнес-часы: чем они отличаются от других устройств?

— Для себя — человека, работающего в основном в офисе, — рассказывает Татьяна Владимировна, — я отдала предпочтение фитнес-часам. Это часы-компаньоны, которые специализируются на измерениях параметров физического состояния, и это не должно быть обязательно связано с занятиями спортом. Это замер и мониторинг повседневной физической активности и состояния (пульс, давление, дыхание, сон).

Все это помогает вспомнить о себе любимом и о важных ценностях: здоровье, фигуре, красоте, придает жизненных сил и уверенности в себе. Фитнес-часы помогают быть более организованными. Дистанционное управление некоторыми функциями смартфона, получение уведомлений о звонках и сообщениях, время и дата — и все это постоянно отображается на экране.

Достоинства фитнес-браслетов уже оценили их владельцы. Будьте в их числе!

Как правильно выбрать фитнес-часы или фитнес-браслет?

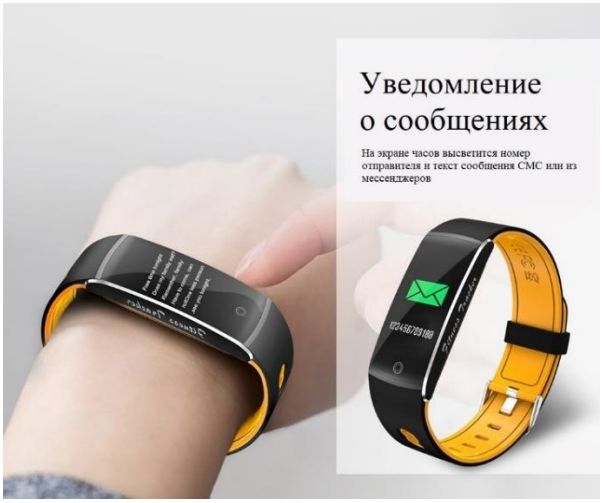
Несмотря на внешнюю простоту и легкость, фитнес-часы имеют много мелких, но немаловажных нюансов. Поэтому Татьяна Владимировка обращает особое внимание на них при выборе умного помощника.

1. **Определяемся с функциями**

2. **Устанавливаем приложение на смартфон**

Чтобы оценить наличие и принцип работы всех этих функций в выбранном умном помощнике, желательно заранее установить приложение для него на смартфон. Некоторые приложения позволяют синхронизироваться с Google Fit и похожими сервисами, которые подскажут правильный образ питания и жизни.

3. **Уточняем совместимость с вашим устройством**



— Мое предпочтение — модель Wise WG-SB040, — делится Татьяна Владимировна. — Это миниатюрный красивый фитнес-браслет с небольшим цветным экраном. С ним удобно спать и просыпаться. Для пробуждения я использую встроенный будильник, который передает легкую вибрацию на руку и не будит домашних. Муж остановил выбор на модели Wise WG-SB041, сочетающей спортивные опции и стильный дизайн. Для тех, кто не любит часто заряжать часы, я бы порекомендовала обратить внимание на модель часов Wise WG-SB011, которая работает до 3 месяцев в режиме ожидания.

Китайская корпорация Wise давно специализируется на выпуске умных гаджетов и девайсов, сумев по ряду параметров обойти своих ближайших конкурентов. Вся продукция проходит многоступенчатый контроль качества. Фитнес-часы Wise — это и приятный внешний вид, и развитая функциональность, и надежность.

Захватят ли мир умные часы?

— Конечно, ведь это достойная замена классическим часам, — уверенно заключает Татьяна Владимировна. — Вы получите удобный

многофункциональный аксессуар, расширяющий границы и улучшающий качество жизни!

В магазине SmartFriend.by с радостью ответят на все вопросы и помогут подобрать умные часы в соответствии с вашими запросами. Ознакомиться и сравнить **основные модели фитнес-часов Wise** вы можете на сайте компании.