**Фитнес – браслеты**

Аверьянова Ирина Борисовна

Педагог физической культуры

Нижегородский Губернский Колледж

Нижний Новгород

**Что представляет собой фитнес – браслет?**

Их называют как фитнес – браслетами, так и умными часами. Разнообразие функций позволяет следить за своим здоровьем. Специальное приложение, фиксирующее показатели пульса, количества шагов и др., способствует обдуманному корректированию режима дня.

**Принцип работы**

На смартфон устанавливается приложение, которое синхронизировано с датчиком на браслете. Это позволяет собирать данные о состоянии здоровья человека в любое время дня и ночи. Многие трекеры можно брать с собой в душ, не боясь повредить их.

**Функционал**

Как правильно подобрать фитнес – браслет по функциям, и какие они бывают:

1. Контроль за ежедневной активностью, включающие фазы сна, периоды активности и отдыха.
2. Счет преодоленного расстояния с помощью шагомера.
3. Совершают подсчет растраченных калорий за время занятий.
4. Трекер, позволяет отследить общую картину сна.
5. В приложении можно установить цель. Сколько времени будет потрачено на сон, отдых, тренировки и т.д.
6. Почти все модели разработаны водонепроницаемыми. Это позволяет не снимать их во время купания или занятий в бассейне.
7. Благодаря синхронизированной работе с приложением или интернет – порталом присутствует возможность контроля за активностью и расходом калорий в реальном времени.
8. Фитнес – браслет с пульсометром и давлением, помогает отследить насыщенность организма кислородом.

**Как правильно пользоваться браслетом?**

Чтобы усилия не были потрачены зря, нужно знать, как правильно пользоваться фитнес -браслетом. При наличии такого гаджета на руке нужно ставить конкретные цели. Не стоит обращать внимание на мелкие детали. Для достижения поставленной цели человеку требуется отслеживать больше параметров. Нельзя ограничиваться только шагомером. Все функции браслета должны быть задействованы.

Важно контролировать при этом работу сердечной мышцы, уделять большое внимание отдыху и его качеству. Достижение результата не всегда измеряется цифрами на весах. Улучшение показателей здорового образа жизни является большой победой человека над собой. В этом случае, если человек хочет похудеть, он достигнет своей цели через определенное время. Но при этом его путь будет максимально здоровым. Похудение не нанесет вреда здоровью.