**W jaki sposób smartwatch może zastąpić osobistego trenera? Atuty technologii na nadgarstku**

**Trwa jeszcze sezon na realizację postanowień noworocznych i pracę nad najlepszą wersją samego siebie, także zdrowotnie. Często oznacza to wyciskanie siódmych potów na siłowni, uprawianie joggingu, tenisa, squasha i innych rodzajów sportu. Okazuje się jednak, że w 2024 r. trener personalny, dbający o nasze postępy treningowe… nie jest potrzebny. Z powodzeniem zastąpi go zaawansowany smartwatch z obsługą różnych aktywności sportowych i funkcjami monitorowania parametrów zdrowotnych, takimi jak licznik spalonych kalorii, krokomierz, pulsometr, pulsoksymetr, pomiar natlenienia krwi czy monitorowanie poziomu stresu.**

**Osobisty trener** to ktoś, kto nas motywuje, koordynuje nasz trening i pomaga w prawidłowy, bezpieczny dla organizmu sposób **osiągać kolejne cele sportowe**. Kiedyś to musiał być „mentor” w postaci zawodowca z odpowiednią wiedzą i doświadczeniem. Ale dziś? **Naszpikowany nowoczesną elektroniką i licznymi czujnikami zegarek sportowy na nadgarstku** spokojnie poradzi sobie z ogromną większością tych ambitnych zadań. Nie wspominając o oszczędnościach dla domowego budżetu.

Pomoże on nam obserwować na bieżąco i w czasie rzeczywistym **stan swojego zdrowia, reakcje organizmu oraz optymalizować postępy treningowe** przy podnoszeniu ciężarów na siłowni, joggingu, tenisie, jeździe na rowerze, squashu, grze w piłkę nożną, a także mnóstwie innych form rekreacji. Oczywiście w ograniczony i bardzo ogólnikowy sposób, bo nic nigdy nie zastąpi lekarza czy profesjonalnego dietetyka.

**Precyzja i wszechstronność**

Przejdźmy do szczegółów technicznych. Obecnie każdy szanujący się smartwatch ma wbudowany **licznik spalonych kalorii, pulsometr i pulsoksymetr**. Kontrola nad kaloriami, obserwowanie szybkości bicia serca i odchyłów tego parametru, a także pomiar saturacji (natlenienia) krwi są nie do przecenienia dla zbierania wiedzy o naszym stanie zdrowia. Szczególnie w przypadku osób z problemami kardiologicznymi. Dodajmy, że wbudowany **barometr wysokościowy** okaże się niezwykle istotny dla miłośników górskich wędrówek, podczas gdy **krokomierz** i licznik kalorii pomagają w utrzymaniu aktywności oraz zarządzaniu dietą.

To wszystko znajdziemy np. w serii najnowszych smartwatchów 8900 od marki Hama. Tak oto funkcje, z których nie tak dawno temu można było skorzystać w wyspecjalizowanym sprzęcie w szpitalach, przychodniach czy aptekach, są dostępne w małym lekkim urządzeniu na ręce. Przy okazji potrafi też ono cieszyć oko i stać się doskonałym uzupełnieniem naszej garderoby oraz osobistego stylu.

**Zrozumienie i kontrola własnego ciała**

Stres to przeciwnik zżerający co jakiś czas nas wszystkich. I tutaj również przychodzi z pomocą **smartwatch**. **Monitorowanie poziomu stresu** pozwala nie tylko dostosować intensywność ćwiczeń, ale także lepiej zrozumieć, jak ciało reaguje na różne sytuacje dnia codziennego. Osobnym dobrodziejstwem jest **funkcja VO2max,** czyli **wskaźnik efektu treningu aerobowego i zmienności tętna wraz z wynikiem energetycznym oraz zalecanym czasem regeneracji**. Pomaga on ocenić ogólną kondycję fizyczną i postępy w treningu aerobowym, dając jasny obraz możliwości własnego organizmu.

Dlatego właśnie przytaczany wcześniej inteligentny zegarek Hama 8900 pozwala na **uniknięcie przetrenowania i minimalizuje ryzyko odniesienia kontuzji**. Podkreślmy, że przy pomocy specjalistycznej aplikacji możemy też szczegółowo zaplanować swoje treningi, korzystając z zapisanych archiwalnych danych i prognozując, ile będziemy potrzebować czasu na regenerację.

Czy to już wszystkie możliwości smartwatchów w kontekście zdrowotnym? Ależ skąd! To temat rzeka, ale nie wolno nam zapominać o często spotykanej **możliwości powiadamiania wibracjami i komunikatem na ekranie o dłuższej bezczynności oraz konieczności rozruszania się.** Wiele modeli tego typu zegarków pozwala też na **śledzenie cyklu miesiączkowego,** co jest niezwykle wygodną funkcjonalnością. Wisienką na tym technologicznym torcie pozostaje na pewno opcja **analizy długości oraz głębokości snu** z podziałem na poszczególne fazy i oceną jego jakości. Takich „cudów” nie potrafi żaden żywy, najbardziej nawet wykwalifikowany trener!