**Smartwatch i jego supermoce. Jakie najbardziej przydadzą się jesienią i zimą?**

**Krótsze dni, niedobór słońca, niższe temperatury i mniej ruchu mogą źle wpłynąć na nasze zdrowie oraz samopoczucie – fizyczne, a także psychiczne. Dlatego jesienią i zimą warto sięgnąć po rozwiązania technologiczne, które pomogą nam zadbać o zdrowie, kondycję oraz fit sylwetkę. Smartwatche są idealnym wyborem, gdyż oferują szeroki wachlarz funkcji, np. nieodzowny na nartach czy snowboardzie GPS, monitorowanie saturacji krwi, pomiar jakości snu, sprawdzanie stanu pogody czy wreszcie przypomnienie o rozruszaniu się.**

Najbliższych parę miesięcy to czas, gdy nasze zdrowie i samopoczucie mogą być szczególnie narażone na różnego rodzaju wyzwania. Niskie temperatury, krótsze dni i ograniczona aktywność na świeżym powietrzu z pewnością wpływają na kondycję fizyczną i psychiczną. Chyba, że ma się na nadgarstku zaawansowany technologicznie smartwatch z mnóstwem przydatnych jesienią i zimą sportowo-zdrowotnych funkcji. Przyjrzyjmy się bliżej, które z nich okazują się teraz najbardziej użyteczne i dlaczego warto mieć do nich dostęp.

**1. Monitorowanie saturacji krwi (SpO₂)**

Podczas chłodniejszych miesięcy częściej zmagamy się z infekcjami i chorobami sezonowymi, a smog może dodatkowo obciążać nasze drogi oddechowe. Co ma do tego inteligentny zegarek? Otóż np. model Hama 7010 wyposażony został w funkcję pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO₂), co pozwala kontrolować, czy nasz organizm jest odpowiednio dotleniony. Niski poziom tlenu we krwi potrafi być sygnałem problemów zdrowotnych, takich jak infekcje układu oddechowego czy reakcje na smog. Pomiaru można wykonać za pomocą jednego szybkiego dotknięcia ekranu AMOLED, a wyniki są prezentowane w intuicyjny sposób na kolorowym ekranie zegarka lub w aplikacji.

**2. Wbudowany GPS. Zawsze znaj swoją lokalizację**

W mroźne dni spacery czy biegi mogą być wymagające, jak każde hartowanie swojej formy. Smartwatch wyposażony w GPS pozwala precyzyjnie śledzić trasę aktywności, niezależnie od warunków pogodowych, np. podczas gęstej mgły. Tę opcję docenią zwłaszcza miłośnicy narciarstwa, snowboardu, łyżwiarstwa na dziko lub trekkingu.

**3. Analiza snu. Regeneracja w ciemniejsze miesiące**

Krótki dzień i dłuższe wieczory niebagatelnie wpływają na jakość naszego snu. I tutaj znowu na ratunek spieszy inteligentny zegarek. Potrafi on monitorować sen z podziałem na jego fazy – od wolnofalowego po REM, dostarczając szczegółowych informacji na temat regeneracji organizmu. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć nasze wzorce snu i wprowadzać ewentualne korekty w codziennych zwyczajach, aby poprawić jego jakość i w efekcie czuć się lepiej wypoczętym.

**4. Przypomnienia o ruchu**

Koniec z zimowym zasiedzeniem i rozleniwiającym zaleganiem w łóżku albo przed komputerem. O zbyt długim okresie bezczynności poinformuje nas właśnie małe elektroniczne centrum dowodzenia na ręce. Np. wspomniany model Hama 7010 oferuje funkcję przypomnienia o ruchu, które delikatnie motywują do wstania i wykonania kilku kroków lub prostych rozruszających ćwiczeń fizycznych.

**5. Funkcja śledzenia pogody – planuj aktywności z wyprzedzeniem**

Nieoczekiwane opady śniegu lub deszczu czy spadki temperatury mogą zaskoczyć nas teraz częściej niż podczas cieplejszej części roku. Szczególnie nieprzyjemnie zrobi się przy takiej niespodziance na środku stoku lub w połowie górskiego szczytu. Dzięki funkcji śledzenia pogody zegarek poinformuje nas o prognozie aury na najbliższe godziny, co pozwala odpowiednio zaplanować sobie program dnia i np. w porę wycofać się do miejsca schronienia.