# Электронный датчик активности: нужная вещь или бесполезная безделушка?

Все мы знаем, насколько важна регулярная физическая активность, особенно в наш век, когда ручной труд полностью автоматизирован. За нас стирают, убирают, моют посуду машины, а нам остается только ездить на работу. Да, это замечательно, когда не приходится посвящать бытовым вопросам большую часть жизни, но тут есть и обратная сторона медали. Долгие часы мы проводим сидя в кресле на работе, приходим домой и, опять же, практически не двигаемся. А потом нам неизбежно дают о себе знать такие проблемы как: лишний вес, одышка, повышенный в крови сахар или холестерин и т.д.

Для здорового тела и духа каждому человеку ежедневно необходимо совершать как минимум 10000 шагов. Доказано, что у людей, которые проходят ежедневно не менее 3 километров пешком, существенно снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, выводятся из организма шлаки и токсины, снижается вес, улучшается память, выправляется осанка, укрепляются кости и суставы, сокращается склонность к депрессиям и бессоннице, а также повышается уровень гормонов счастья в крови. А для женщин такая активность – еще и прекрасный способ профилактики остеопороза.

Все это, конечно, хорошо, но где найти время на ходьбу? На самом деле все просто: вы можете приучить себя каждый день прогуливаться пешком из дома на работу, или, наоборот, с работы – домой. Для ходьбы или бега может найтись время также и в обеденный перерыв или вечером. Но как именно определить, сколько шагов уже было пройдено, а сколько предстоит еще пройти? Придется считать в уме? Нет! За нас это будет делать специальное инновационное фитнес-устройство – электронный датчик активности, или как его по-другому еще называют – шагомер, который предназначен для контроля нашей ежедневной двигательной физической нагрузки.

Достаточно только приобрести это маленькое устройство с большими возможностями, и вы всегда будете в курсе того, сколько уже пройдено шагов при ходьбе, прогулке или беге трусцой. Благодаря датчику у вас также будут верные точные сведения: о пройденном расстоянии, потраченных калориях, сгоревшем жире в граммах, продолжительности активности и достижении ежедневного уровня нагрузки. Более того, шагомер регистрирует двигательную активность даже во время сна! Его можно носить с собой на протяжении целого дня, причем как угодно – на руке, поясе или в кармане. Он не будет вам мешать и точно не потеряется благодаря надежным фиксаторам.

Шагомер способен запомнить все результаты, которые затем можно анализировать посредством любых компьютерных программ. Большинство электронных датчиков активности от известной фирмы Beurer без труда могут определить:

* Пройденное число шагов;
* Скорость и продолжительность ходьбы;
* Расход калорий за день;
* Продолжительность сна и двигательную активность во время него;
* Сгоревший жир в гр.;
* Степень удовлетворительности вашей активности.

Кроме того, каждая модель шагомера оснащена функцией запоминания результатов за 2 недели, большим дисплеем с органическими светодиодами, брызгозащитным приспособлением, будильником, возможностью переноса данных на ПК и часами, показывающими текущее время. Устройство может одновременно отображать, к примеру, время и количество шагов. А если в настройках вы зададите свою обычную длину шага, то прибор сможет рассчитать вашу активность, исходя из скорости перемещения. Согласитесь, неплохо для одного маленького гаджета.

Для возможности более точного контроля двигательной активности рекомендуется переносить данные с датчика в установленную с помощью кабеля на компьютере программу EasyFit. Ее совсем несложно установить, но она способна оптимально анализировать вашу информацию о тренировках и контролировать результаты на протяжении долгого периода времени. Программа EasyFit хороша еще и тем, что в ней есть календарь и самое главное – возможность распланировать программу тренировок на целую неделю с целью похудения. Динамику прогресса можно наблюдать в графиках различных типов анализа.

Уход за электронным датчиком активности совсем несложен и состоит только в его очистке от скопившейся на его поверхности грязи. Время от времени устройство необходимо протирать влажной салфеткой или тряпочкой, смоченной в мыльном растворе.

Как вы уже поняли, шагомер – это принципиально новое слово в фитнесе, которое призвано облегчить нашу жизнь и привнести в нее больше движения. А движение – это жизнь, здоровье и успех!