**Пять технических новинок, которые революционизируют ваш подход к тренировкам**

Сегодня тренировки - это больше, чем физическая активность. Благодаря технической оснащенности спорт выходит на новый уровень. Как технологии могут облегчить жизнь и помочь оставаться здоровыми?

 Физические упражнения - важная часть ежедневного расписания большого количества людей. Количество любителей всевозможных тренировок и здорового образа жизни растет с каждым годом. С развитием технологий меняется и подход к вопросам, которые, благодаря техническим инновациям, можно решить гораздо быстрее.

Технологии вторгаются в нашу повседневную жизнь. Как использовать их эффективно? Вот наша пятерка советов!

 **1. Бегайте на длинные дистанции, не беспокоясь о платежах.**

 Бег приносит много пользы нашему здоровью. Это не только улучшение состояния дыхательной системы и кровообращения, но и терапия, которая может улучшить настроение, избавить от депрессии. Люди, тренирующиеся на природе, наверняка знают, что брать с собой сумку или рюкзак неудобно. В спортивной одежде можно найти место только для ключей и телефона. Что делать, если после утомительного маршрута захочется пить? Сегодня больше не нужно беспокоиться о том, что в кармане не хватит места для наличных денег. Банки предоставляют возможность бесконтактных платежей по телефону. Это отличное предложение, которое дает доступ к учетной записи, без необходимости следить за кредитной картой или иметь деньги в карманах. Также стоит подумать о кибербезопасности вашего аккаунта; иногда неосторожный шаг может привести к раскрытию личных данных. В этом случае банки предупреждают о быстрой блокировке номеров карт.

**2. Будьте в курсе и идите в ногу со временем.**

 Умные часы - устройства, которые произвели революцию на спортивном рынке. Это огромная мощь в закрытом маленьком формате, идеально подходящая для тренировок. Умные часы не только позволят контролировать время, которое тратится на упражнения, но также и отслеживать полезные параметры, такие как частота сердечных сокращений, сожженные калории или километраж бега на длинные дистанции. Новые модели электронных браслетов полны полезных гаджетов для любителей спорта на открытом воздухе. Полезной функция, например, навигация по GPS, которая поможет при внезапном отклонении от курса или при потере ориентации в поле. Интересная опция также анализ фаз сна. Давно известно, что правильная регенерация чрезвычайно важна для усиления эффекта тренировок. Дополнительное преимущество умных часов - возможность расплачиваться в стационарных магазинах благодаря добавленной к нашему устройству платежной карте - это минимизирует список вещей, которые нужно взять с собой для занятий спортом или бега трусцой.

 **3. Деньги на новый спортивный инвентарь ... найдутся сами собой.**

 Поклонники спорта подтвердят, что подходящая обувь, соответствующая экипировка или новый тренировочный коврик - это аксессуары, повышающие комфорт во время тренировки. Как известно, хорошее оборудование стоит денег. Вот почему нужен банковский счет, на котором откладываются сбережения, даже когда мы об этом не знаем. Сегодня банки предлагают современные формы сбережений, такие как откладывание небольших сумм. Таким образом, при оплате онлайн или картой деньги появляются на соответствующей вкладке нашего онлайн-аккаунта. Всего за несколько месяцев можно собрать неплохую сумму! Существуют и скидки - при поиске банка стоит обратить внимание, предлагает ли он скидки в наших любимых спортивных магазинах. Если после интенсивной тренировки захочется поесть, давайте посмотрим, где можно заказать нашу любимую еду онлайн со скидкой - это еще одно удобство банков и стимул использовать новые технологии.

**4. Домашние тренажерные залы и фитнес-клубы?**

 Это больше не проблема! Пандемия коронавируса показала, что за развитием Интернета и приложений, позволяющих участвовать в интерактивных тренировках, стоит будущее. Если нам трудно  мобилизоваться для занятий в одиночку, онлайн-встречи с нашими любимыми инструкторами через потоковые платформы - это просто бомба! Кто бы мог подумать несколько лет назад, что групповые занятия можно проводить удаленно с ноутбука или смартфона? Технологии продвигаются вперед, а вместе с ними и возможности для обучения!

**5. Будьте в ритме и не беспокойте домочадцев.**

 Вы любитель упражнений под живую музыку? Хотите тренироваться, но боитесь, что не всем понравятся ваши хиты? Идеальным решением будут беспроводные наушники или наушники в спортивном варианте. Благодаря этой технологии любимый плейлист может сопровождать вас даже во время тренировки. Не нужно беспокоиться о том, что кто-то из домочадцев придет выключить музыку. Длительное время автономной работы наушников позволит быстро и приятно потренироваться во время прослушивания аудиокниги или нового альбома популярного музыканта.