

Fitness tracker, è solo una questione di moda?

Pubblicato: Mercoledì 28 Novembre 2018



Utilizzare un braccialetto fitness, oggi giorno, è diventato una moda. Sono certo che anche tu hai pensato di acquistarne uno, ma ti sei mai chiesto se ne valga davvero la pena? Ecco un breve riassunto per scoprire se un fitness tracker può fare al caso tuo oppure no.

Fondamentalmente, il **braccialetto fitness** può essere un tuo coach personale, un tuo amico digitale o, in parole povere, solo un apparecchio elettronico in grado di supportarti con molteplici informazioni riguardanti il fitness.

Innanzitutto, il braccialetto, può essere molto utile per tenere traccia dei tuoi progressi. Ad esempio, può tenere sotto controllo per te, le calorie che bruci e farti perdere più peso in meno tempo.

Per questo motivo, se sei uno sportivo che fa una particolare attività sportiva come allenamento quotidiano, assicurati che il braccialetto sia adatto a quel tipo di attività. Si tratta di un apparecchio ideale per gli amanti di uno stile di vita attivo.

Un altro vantaggio, è che tiene traccia dei tuoi progressi. È dimostrato, che se puoi tenere a portata di polso un apparecchio che non solo monitora la tua attività, ma anche i tuoi progressi, esso ti spinge a migliorare ogni giorno, ad esempio, per diventare più forte.

Un fitness tracker di buona qualità, deve essere in grado di monitorare i tuoi progressi – quindi di calcolare le calorie bruciate, i passi effettuati, rilevare la distanza percorsa e monitorare la frequenza cardiaca. Inoltre, deve essere possibile prendere visione dei risultati ottenuti nell'ultima settimana o nei mesi scorsi. E se è previsto, potrebbe anche “vibrare di gioia” non appena avrai raggiunto un tuo obiettivo preimpostato.

Se sei abituato ad utilizzare un **elettrostimolatore muscolare per un facile esercizio**, puoi usare un fitness tracker anche per monitorare la qualità del sonno. Questo è uno dei vantaggi principali forniti da questo apparecchio, anche se molto sottovalutato. Un buon braccialetto fitness, non solo monitora quello che fai quando sei sveglio, ma anche quello che fai mentre dormi. La qualità del tuo sonno è uno degli indicatori più importanti del tuo livello di salute e della tua forma fisica.

I braccialetti possono avere tantissime funzioni. Non è necessario che quello che vuoi acquistare le possieda tutte, ma solo quelle più adatte alle tue esigenze. Prima di qualsiasi acquisto, assicurati che il braccialetto scelto sia in grado di monitorare ciò che desideri, in modo efficace e preciso.

La tecnologia però, non si ferma mai e oggi, le aziende stanno progettando braccialetti fitness, con funzioni sempre più avanzate. Basti pensare, che questi piccoli apparecchi oltre a misurare la qualità del sonno e monitorare le attività giornaliere, sono in grado anche di rispondere a telefonate, messaggi di testo e ricevere notifiche, proprio come uno smart watch. Sei in giro ma non vuoi perderti nemmeno una notifica dei tuoi social preferiti, come Facebook e Instagram? Nessun problema, basta scegliere il braccialetto adatto allo scopo. Con un fitness tracker come questo, non ti mancherà davvero nulla e avrai sempre tutto a portata di mano, letteralmente!

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it