Mida kõike nutikellaga jälgida saab? Need lahendused teevad tervise jälgimise paremaks

2 aastat tagasi - 27.02.2024 Autor: AM

Nutikellad on saanud paljude inimeste igapäevasteks seadmeteks, mida nad koos nutitelefoniga kasutavad. Siiski on need tihtipeale paljudel inimestel käel vaid pelgalt sammulugemiseks või lihtsamate treeningute salvestamiseks.

Samsung Eesti mobiiliseadmete tootekoolitaja Alari Pennar toob aga välja mõned huvitavamad tervisefunktsioonid, mida tänased nutiseadmed jälgida suudavad ning millest on igapäevaelus päriselt kasu.

Kehakoostis

„Mitmed nutikellad pakuvad näiteks võimalust mõõta kasutaja kehakoostist, mis annab rohkelt erinevat infot keha kohta. Näiteks rasvaprotsenti, kehamassiindeksit või veesisaldust. Kõik need näitajad annavad kasutajale parema ülevaate sellest, mis tema kehaga toimub. Samsungi nutikelladele tuli kehakoostise mõõtmine Galaxy Watch4 mudeliga," selgitas Pennar.

Kõik kokku annavad need inimesele hea ülevaatliku pildi tema keha olukorrast ja viitavad ehk ka mõnele kitsaskohale, kus tuleks rohkem vaeva näha või millele tähelepanu pöörata.

Menstruaaltsükli jälgimine

Kuna nutikellad on varustatud erinevate tarkade sensoritega, siis pakuvad need tihtipeale ka võimalust menstruaaltsükli jälgimiseks. Samsungi nutikelladel on selleks spetsiaalne temperatuurisensor, mis mõõdab keha temperatuuri ja annab kasutajale vajalikku infot. Siinkohal tuleb kindlasti arvestada, et nutikell ei ole mõeldud asendama rasestumisvastaseid vahendeid ning pigem annab kell kasutajale lihtsalt indikatiivset terviseinfot.

Omapärasemad treeningud

Kõik teavad, et nutikellaga saab jälgida jooksutrenni või rattasõitu. Tänaseks on nendele tihtipeale aga lisatud treeninguid, mida ei oskaks ettegi kujutada. Näiteks vesiaeroobika, vibulaskmine või eestlaste seas populaarne discgolf on

peenematel nutikelladel kenasti olemas, seega tasub nendes funktsioonides ringi vaadatada.

Tihtipeale saab erinevaid treeninguid lisada kellale ka sellega ühendatud nutitelefoni kaudu.

Vererõhk ja EKG

Mitmed nutikellad pakuvad võimalust mõõta ka kasutaja vererõhku ja EKG-d. Ilmselt ei ole see hädavajalik kõigile inimestele, kuid teatud rühma kuuluvatele kasutajatele võib sellisest funktsioonist palju abi olla.

„Samsungi nutikellade puhul tuleb vererõhu mõõtmiseks kell eelnevalt kalibreerida, kasutades tavapärast vererõhumasinat ja pärast seda saab andmeid vaadata otse kellalt. Kindlasti ei ole kell mõeldud selleks, et saadud andmete pealt terviseotsuseid langetada, aga indikatiivset infot saab sealt küll ning sama kehtib EKG osas," ütles Pennar.

Uni

Kõik teavad, et väsinuna ärkamine ja tööle minek on üks ebameeldivamaid kogemusi üldse, seega on oluline oma unekvaliteedi eest hoolt kanda. Paljud tänapäevased nutikellad pakuvad võimalusi une jälgimiseks ning loovad kasutajatele ka väga detailse ülevaate nende erinevatest unefaasidest ja selle kvaliteedist.

„Lisaks annab nutikell kasutajale häid soovitusi, kuidas enda igapäevast und parandada ja Samsungi kelladel saab jälgida isegi norskamist. Selle kasutamiseks tuleb küll nutikella öösiti käe peal hoida, kuid enamasti on need juba üsna pisikeseks ja mugavaks tehtud ning soovi korral saab kellale lisada ka mugava riidest rihma," sõnas Pennar.

- Lahendused
- Nutikellad

Pilt


Sleep
Sleep time
5h 40m
Sleep score
Good
75
Sleep score factors