**Kręcisz korbą, ale nie masz smartwatcha ani rowerowej aplikacji? Przekonaj się do ich zalet**

**Sezon rowerowy ruszył już pełną parą, a trasa pokonana na dwóch kółkach to jeden z najlepszych sposobów na trening i oczyszczenie umysłu. Brak smartwatcha na nadgarstku z obsługą mnóstwa aplikacji, funkcji sportowych i parametrów zdrowotnych byłby jednak potężnym błędem. Za pomocą jednego drobnego urządzenia uzyskamy doskonałe narzędzie do pełnego rozwoju swojego hobby.**

Nowy sezon to nowy harmonogram treningowy i trasy rowerowe do zaplanowania, świeże siła oraz mobilizacja. Jednak samo wygospodarowanie wreszcie wolnego czasu, techniczne przygotowanie swojej maszyny do nowych zmagań i skompletowanie wygodnego, profesjonalnego stroju to za mało. Są jeszcze ważne aspekty technologiczne i prozdrowotne, dzięki którym nasze „tłuczenie” kolejnych kilometrów będzie bezpieczne, a także da nam najlepsze, wymierne efekty. Zamykają się one w obudowie lekkiego smartwatcha, wspieranego specjalistycznymi aplikacjami na smartfon, przeznaczonymi m.in. właśnie dla wielbicieli kręcenia korbą oraz biegaczy.

Dlaczego warto na trasie mieć ze sobą cyfrowy zegarek wraz ze współpracującym z nim oprogramowaniem? Już tłumaczymy.

**Mały naręczny kombajn z mnóstwem funkcji**

Designerski smartwatch na ręce to nie tylko estetyka i możliwość szybkiego sprawdzenia na cyferblacie, że jeździmy już np. cztery godziny i najwyższy czas zawrócić do domu. Nowoczesny model, taki jak Mobvoi TicWatch Pro 3 GPS, nafaszerowany jest wieloma czujnikami i sensorami, które mają za zadanie monitorować nasze parametry zdrowotne – od ogólnych do tych najbardziej szczegółowych. W połączeniu z systemem operacyjnym Google Wear OS i autorską darową aplikacją producenta Mobvoi zaraz po wskoczeniu na siodełko i pierwszych przejechanych metrach, poda nam on wszystko na złotej tacy, a raczej na okrągłej tarczy ekranu. Tak oto poznamy m.in. pokonany dystans, czas naszego treningu, prędkość (średnią i najwyższą), liczbę spalonych kalorii, puls czy też saturację (nasycenie) krwi tlenem, a po zakończonym katowaniu organizmu jakość snu. Wszystkimi funkcjami możemy sterować z poziomu zegarka na dotykowym panelu, bez konieczności wyjmowania ani na chwilę smartfona. Pełna wygoda i swoboda ruchów.

W dodatku za pomocą modułu GPS spokojnie sprawdzimy na mapach Google naszą lokalizację i przebieg trasy. Natomiast dzięki technologii Bluetooth i wbudowanemu głośnikowi oraz mikrofonowi możemy za pomocą zegarka odbierać oraz prowadzić rozmowy telefoniczne. Nigdy nie będziemy też odcięci od kontaktu ze światem, gdyż wszelkie powiadomienia o połączeniach, SMS-ach, przychodzących mailach czy wiadomościach z mediów społecznościowych będą się wyświetlały na ekranie smartwatcha.

Co to wszystko oznacza dla zapalonego cyklisty w praktyce? Przede wszystkim wypisane wyżej funkcjonalności dają nam możliwość sprawdzania na bieżąco swojego stanu zdrowia i zwolnienia tempa albo przerwania kręcenia korbą, gdy np. nasz puls podskoczy alarmująco wysoko. Dzięki ciągłemu obserwowaniu osiąganej na danym odcinku trasy prędkości czy liczbie spalonych kalorii, możemy na bieżąco monitorować swoje postępy w treningu z podziałem na konkretne wycinki czasu i precyzyjnie określać następne cele do osiągnięcia. Nic nie ma prawa umknąć.

**Dziel pasję z innymi**

Nie można w tym technologicznym kontekście pominąć tematu specjalistycznej aplikacji Strava: Track Running, Cycling and Swimming. Jest darmową aplikacją mobilną, służącą do monitorowania aktywności fizycznej i postępów w ćwiczeniach. W wielkim skrócie - służy do ustalania i modyfikowania planów treningowych. Dostarcza też wielu szczegółowych informacji na temat parametrów organizmu i osiągów. Jej funkcje częściowo są więc zbieżne z możliwościami smartwatchy i przeznaczonymi dla nich producenckimi aplikacjami, ale nadal warto zainstalować ją w swoim telefonie. Chociażby z takiego względu, że działa również jako portal społecznościowy, w którym możemy budować stale rozrastającą się siatkę znajomych z którymi da się kontaktować, sprawdzać jaką trasę pokonali, jakie mają osiągnięcia treningowe i chwalić się zdjęciami z przebiegu trasy.

Warto dodać, że to oprogramowanie pozwala na zintegrowanie z innymi aplikacjami, monitorującymi aktywność fizyczną. W połączeniu z wygodnym i nafaszerowanym elektroniką smartwatchem na ręce tak oto otrzymamy kompletny zestaw zdrowotnych informacji. Pozwoli nam to dbać o formę i rozwijać swoją pasję w pełni świadomie, korzystając z dobrodziejstw sztucznej inteligencji, a także innych najnowszych technologii.