

Los beneficios de comprar una pulsera de actividad

Son muchos los que han tenido todas las ganas de empezar el año 2017 haciendo algo por su salud, así como aquellos que ya llevan tiempo entrenando pero no de una manera tan profesional como quisieran; para ambos, este wereable es un complemento ideal

Las pulseras de actividad son el complemento perfecto para medir rendimiento y avance diario, controlar la cantidad de calorías que se han quemado, cuantificar las distancias recorridas y un sinfín de ventajas que se podrán disfrutar, ya sea directamente en el medidor o a través de su aplicación móvil.

¿Por qué elegir una pulsera medidora de actividad?

Las personas que ya tienen entre sus hábitos el uso de este tipo accesorios, son definitivamente más activos durante el día. Aunque suene muy obvio, es muy efectivo marcarse una meta diaria y contar con toda la tecnología de punta para cumplir a cabalidad esa actividad aeróbica. Además, es de mucha ayuda tener a mano el historial de consumo y pérdidas calóricas, horas de sueño y kilómetros recorridos. Una pulsera de actividad y sueño es el mejor elemento de motivación y organización para deportistas y personas interesadas en hacer algo de ejercicio.

Los medidores de actividad brindan múltiples funcionalidades como la oportunidad de crear programas de seguimiento de pérdida de peso, compartir con amigos el plan de trabajo y tener la correcta administración del tiempo de sueño y de descanso.

Lo que se debe saber sobre las pulseras cuantificadoras

En el momento de escoger una pulsera se debe tomar en cuenta para qué se va a utilizar exactamente. Se pueden conseguir muy buenas a precios muy asequibles. Sin embargo, si se piensa en el largo plazo, se recomienda invertir algo más de dinero para tener todas las aplicaciones disponibles y una mayor integración con el smartphone. Ahora bien, ¿cómo tomar la decisión correcta?

Especialización: clarificar cuál es el objetivo exacto al utilizar el medidor de actividad. No es lo mismo que se necesite un smartwatch o alguno que mida el ritmo cardíaco o tal vez se requiera uno más completo. No hay que tomar una decisión sin tener la asesoría pertinente, no comprar ni más ni menos de lo que se necesita.

Comodidad: ¿se va a llevar el medidor todo el tiempo? Entonces se debe comprar uno que sea cómodo. Como dato adicional, verificar su resistencia al agua. También, existen modelos que permiten cambiar las correas dependiendo del uso que se le quiera dar al equipo.

Autonomía: este es uno de los factores a considerar más importantes, ya que la idea es tener el cuantificador la mayor cantidad de tiempo posible. Por ello, hay que verificar el método de carga, es muy común que un cargador se dañe o simplemente se olvide por descuido.

Compatibilidad: si bien es cierto que cada día hay menores posibilidades de que se presenten incompatibilidades, hay que revisar con cautela, sobre todo si se tiene un móvil que no es de último

modelo. Por otro lado, aunque se termine escogiendo un modelo estilo reloj, no hay que subestimar la aplicación móvil. Los datos que vayan recopilados serán de suma utilidad y serán causal del éxito o del fracaso de la experiencia de usuario con la pulsera de actividad. La idea es que esas cifras no se queden en simples números y más bien sean utilizadas para el desarrollo como atleta y como indicadores de avances.

Deja atrás el estilo de vida sedentario, decídete a hacer algo de ejercicio y compra una smartband con podómetro para que puedas cuantificar el esfuerzo que vayas a realizar y así puedas plantearte objetivos completamente reales. Organiza tu vida y dale una oportunidad a tu salud.

Datos de contacto:

guellcom
968907828

Nota de prensa publicada en: [murcia](#)

Categorías: [Fútbol](#) [Sociedad](#) [Tenis](#) [Ciclismo](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>