



5 OPCIONES DE TECNOLOGÍA PORTÁTIL PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Con algunos gimnasios todavía cerrados o con capacidad limitada debido a la pandemia, hacer ejercicio en casa o al aire libre se ha vuelto una opción mucho más popular. Pero si estás buscando realizar un seguimiento de tus pasos, kilometraje y frecuencia cardíaca mientras escuchas tu música favorita y accedes a otras aplicaciones personales, las últimas opciones en tecnología portátil sin duda te pueden ayudar.

Aquí te mencionamos las más usadas y recomendadas para alcanzar tus objetivos de actividad física:

1. Diademas de audio

Si no te gusta la idea de tener algo en los oídos mientras realizas ejercicio, las diademas de audio son cómodas de usar y están hechas de un material que absorbe la humedad (es decir, absorbe el sudor). Además, brindan una experiencia de sonido cómoda y versátil mientras te ejercitas.

2. Relojes inteligentes

Se encuentran disponibles en una amplia gama y permiten realizar un seguimiento de tus pasos, así como de la cantidad de kilómetros que corres o caminas. También ayudan a monitorear el estrés, la frecuencia cardíaca e incluso los patrones de sueño. Los últimos relojes inteligentes son resistentes al agua y pueden conectarse a tus aplicaciones de fitness favoritas, transmitir música, realizar un seguimiento de las calorías quemadas y recordarte que te levantes del sofá si has estado sentado(a) durante un período de tiempo prolongado.

3 Ropa inteligente

La ropa inteligente o de alta tecnología es ropa que posee mejoras tecnológicas para agregar funcionalidad más allá del uso tradicional. Las camisetas inteligentes están disponibles para conectarse a un smartphone y realizar un seguimiento de la frecuencia cardíaca, la profundidad de la respiración, el equilibrio y más. Para los entusiastas del yoga, los leggings inteligentes se conectan a una aplicación de teléfono inteligente y brindan comentarios respecto a si estás realizando correctamente una postura.

ClickISalud