

## 11.3 Tipy od trenéra – Sportovní hodinky

Při výběru sportovních hodinek je zásadní zaměřit se na základní funkce, které jsou pro vás důležité. Zatímco profesionální sportovci sledují například tepovou frekvenci nebo stupeň regenerace, pro rekreační sportovce mohou být užitečné jiné parametry. Doporučujeme zaměřit se na:

- **Měření kroků** – ideální je, pokud hodinky měří i vzdálenost. Hodinky s GPS systémem vám v aplikaci ukáží i trasu a nadmořskou výšku.
- **Záznam tepové frekvence** – přesnost záznamu tepové frekvence se liší v závislosti na kvalitě senzorů sportovních hodinek. Některé dražší hodinky vás dokáží během prvních dnů nošení analyzovat (učí se, jaká je vaše klidová tepová frekvence a jak to s tepy vypadá, když třeba běžíte). Na základě toho jsou schopné rozdělit váš pohyb do zón podle výše tepové frekvence. Když jdete pomalu, budete v zóně 1. Když půjdete svižněji a vaše tepová frekvence vzroste, můžete se dostat do vyšší zóny. Když se po pohybové aktivitě podíváte na to, kolik času v jednotlivých zónách jste strávili, můžete odhadnout, jak pro vás daná aktivita byla náročná. Například když půjdete na procházku a budete v zóně 1, nebudete se asi cítit tak unavení, jako když pojedete na kole v zóně 3. Při vyšší tepové frekvenci si budujete fyzickou zdatnost a spálíte i více energie. Zároveň je ale důležité, jak dlouho v zóně vydržíte. Je tedy třeba myslet na intenzitu i délku pohybové aktivity. Pozor ale, opět upozorňujeme, že sportovní hodinky jsou pouze chytrý pomocník. To, jaká pro vás pohybová aktivita byla, poznáte nejlépe sami na sobě podle toho, jak se cítíte.
- **Aktivní minuty** – hodinky vám ukáží, kolik minut týdně jste věnovali pohybu. Můžete si to snadno spočítat i sami: například syn Maty rodiny Veselých má za týden 360 aktivních minut (2x týdně 1 hodina bojového umění, 1x týdně 2 hodiny skautu, 1x týdně 1 hodina florbalu a 1 hodina procházky o víkendu).
- **Záznam spánkového cyklu** – dražší hodinky umožňují kvalitnější záznam spánku.
- **Upozornění po dlouhé době klidu** – užitečná funkce, která vás upozorní, když se hodinu nehýbete. Pokud zrovna nesedíte ve škole, zkuste si udělat aspoň pár kroků nebo se protáhnout. Budete se cítit lépe, mozek se okyslíčí a lépe se vám bude přemýšlet.

Sportovní hodinky můžete propojit s chytrým telefonem, kde si všechny údaje pohodlně prohlédnete. Některá zařízení dokonce umožňují pořádat mezi uživateli výzvy – třeba kdo za týden nachodí více kroků nebo uplave více kilometrů. Samotné hodinky někdy přinášejí speciální výzvy, například aktivitu na Nový rok nebo pohyb na poslední den v roce.

Sportovní hodinky jsou chytrý pomocník a motivátor, ale nezapomeňte, že byste měli pohyb řídit podle svého vlastního rozhodnutí, ne podle toho, co vám doporučí hodinky.