

## تكنولوجيا

## Fitbit.. التكنولوجيا تصنع الحياة الصحية



## سام القنطار

إذا كنت تريد لأسلوب حياتك ان يتغير، ان تمشي اكثر، وان تمارس الرياضة من دون تردد، وان تخسر من وزنك من دون اتباع حمية قاسية، فإن جهاز Fitbit هو الحل. هو جهاز لا يرتاح ولا يتوقف. في النهار يعمل على تتبع خطواتك، بعد المسافة، سرعة دقات القلب، حرق السعرات الحرارية، عدد الدرجات التي تصعدتها. وفي الليل يتعرف إلى نوعية النوم الخاصة بك، ويساعدك في تعلم كيفية النوم بشكل أفضل وإيقاظك في الصباح. وإذا احسنت استخدامه، وادخلت جميع المعطيات الى التطبيق الملحق به على الهواتف الذكية، فإن جهاز Fitbit سيعمل على مساعدتك في الوصول إلى أهدافك عن طريق تطبيق خطوات اللياقة في حياتك اليومية.

تعد شركة "فيت بت" المتخصصة بصناعة أجهزة تتبع النشاط الرياضي القابلة للارتداء على معصم اليد، من أبرز الشركات المنتجة لهذا النوع من الأجهزة حيث تصل حصتها السوقية بحسب التقديرات إلى حوالي 70% في الأونة الأخيرة، ووجهت إلى الشركة انتقادات واسعة حول الخصوصية ومدى مأمونية البيانات التي تخزنها وعدم مشاركتها مع طرف ثالث خصوصاً حكومة الولايات المتحدة الأميركية.

يعمل جهاز Fitbit على تشجيع للوصول إلى قمة النشاط. لماذا لا تصعد الدرج بدلاً من المصعد؟ لماذا لا تذهب بجولة للمشي السريع بعد الغداء؟ إذا اخترت ان تقوم بهذه الخطوات فإن جهاز Fitbit سيقوم برصد هذه الخطوات وتسجيلها ليقدّم لك في ختام كل يوم جردة حساب بما قمت به. وإذا كنت قد وضعت هدفاً لنفسك ان تصعد 15 درجاً وان تمشي 10 آلاف خطوة، فتأكد انك لن تنام قبل ان يصلك تنبيه بان الاهداف قد تحققت.

يلتقط جهاز Fitbit النشاط اليومي ويسجله للاستفادة من النتائج بالإضافة إلى عمل المعادلات الحسابية المهمة مثل: حرق السعرات الحرارية وغيرها لتحصل

على معلوماتك الشخصية. صمم الجهاز بموديلات عدة فيمكن ان يتم وضعه في جيبك أو على حزامك أو حتى في حمالة الصدر، لكن النتيجة الأفضل هي للجهاز المصمم للوضع على معصم اليد، والذي يشكل بديلاً مفيداً للساعة، علماً ان الساعة والمنبه هما من اساسيات عمل الجهاز.

## بطارية لخمسة ايام

يساعدك جهاز Fitbit ان تبقى مرتاحاً أثناء أداء نشاطاتك اليومية. البطارية التي يعمل بها هي قابلة لإعادة الشحن وتدوم لخمسة إلى سبعة أيام قبل الحاجة إلى إعادة الشحن. وفي حين صممت بعض الموديلات لتكون مضادة للماء، لا يؤثر به المطر أو العرق أو بخات المياه الأخرى، فإن موديلات أخرى هي اقل مقاومة للمياه.

يعمل هذا الجهاز على مزامنة بياناتك مع جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي والألواح الإلكترونية، وهو يعمل بنظامي اندرويد و iOS. وكل ما تحتاج اليه هو تسجيل الدخول إلى حسابك المجاني وتسجيل جهازك. بعد ذلك، سنتم مزامنة النتائج تلقائياً بالإضافة إلى إمكانية الوصول إلى بياناتك مباشرة عبر التطبيق.

يتيح لك الجهاز تحديد هدفك واستخدام اضاءة LED لظهور نتائجك. كل ضوء يمثل 20% من هدفك. وما عليك إلا اختيار اي واحدة: الخطوات، السعرات الحرارية او المسافة. حيث تضيء لوحة النتائج، ما يشكل لك تحدياً يوماً بعد يوم.

## قياس ساعات النوم

## يعمل جهاز Fitbit على تشجيعك للوصول إلى قمة النشاط

جهاز Fitbit لا ينام أبداً، حتى لو كنت أنت نائماً. استمر في ارتدائه طيلة الليل وسيقوم الجهاز بقياس كيفية نومك. وستكشف لوحة المعلومات الخاصة بك كم من الوقت استغرقت في النوم وعدد المرات التي استيقظت فيها لتعلمك كيفية النوم بشكل أكثر انتظاماً. ويمتلك منبه يعمل بهدوء حيث يقوم بالاهتزاز بلطف ليوقظك من النوم في الوقت المطلوب، من دون ازعاج الشريك.

يتميز الجهاز والتطبيق الخاص به بأنه مصمم لتحديد الأهداف ومتابعة التقدم من خلال الرسوم

البيانية. وما عليك إلا تسجيل وجبات الطعام والماء، التدريبات والوزن للحصول على نتيجة صحتك، علماً ان معرفة مدى قربك لتحقيق أهدافك يمنحك الدافع لتحقيقها، ويحفزك بأن تضع أهدافاً أعلى.

## شارات المجد

يشجع الجهاز الاعضاء الاكثر نشاطاً ويمنحهم شارات Fitbit للانجازات اليومية. فكل مرة تقوم بتحقيق هدف ما، سيقوم الجهاز بإهدائك شارة. ولكن يتوجب عليك ان تعمل لتحصل عليها، وكذلك يمكن مشاركتها مع اصديقاتك من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، اضافة الى تسجيلها في لأحة الانجازات التي تمكن قراءتها من قبل الاصدقاء المشتركين الذين يستخدمون الجهاز نفسه، حيث يمكن ان تشارك وتتنافس مع الأصدقاء والعائلة على Fitbit.com. بالإضافة الى معرفة الحالة الصحية لكل منهم، تستطيع مقارنة الحالات الصحية ورؤية مدى تقدمك بالمقارنة معهم.

## سواران وساعة

آخر الاصدارات التي اعلنتها شركة Fitbit ثلاثة أجهزة جديدة هي عبارة عن سوارين، وساعة ذكية، وذلك في اواخر شهر تشرين الاول الماضي. الجهاز الأول وهو الأرخص سعراً هو "فيت بت تشارج" Fitbit Charge الذي يُباع بسعر 130 دولاراً (من دون احتساب كلفة الشحن والضرائب)، وهو يتيح تتبع النشاطات اليومية كافة للمستخدم، مثل الخطوات والمسافات التي قام بقطعها والحريرات التي أحرقها وغير ذلك. كما يمتلك الجهاز شاشة صغيرة تتيح للمستخدم مشاهدة الإشعارات الخاصة بالمكالمات الواردة إلى هاتفه.

ومثل جميع أجهزة "فيت بت" يعمل سوار "تشارج" من خلال الارتباط بالتطبيق الخاص به على الهواتف الذكية، ويتيح للمستخدم مشاهدة إحصاءات تمارينه على الهاتف أو عبر الويب. ويوفر سوار "تشارج" المضاد للماء ما يصل إلى سبعة أيام من عمر البطارية قبل الحاجة إلى إعادة شحنه مرة أخرى.

أما الجهاز الثاني الذي كشفت عنه الشركة هو "تشارج إتش آر" Charge HR والذي يُقدم الميزات نفسها، لكنّه مُصمم للمستخدمين الذين يريدون تتبعاً أكثر دقة لنشاطهم، حيث

يتضمن إمكانية تتبع ضربات القلب يقوم بمتابعة معدلات وإحصائيات ضربات القلب طوال فترة ارتداء السوار وليس أثناء التمارين فقط.

يقدم جهاز "تشارج إتش آر" خمسة أيام من عمر البطارية قبل الحاجة إلى إعادة شحنها، وهو متوفر بسعر يبلغ حوالي 150 دولاراً (من دون احتساب كلفة الشحن والضرائب).

أما الجهاز الأخير، فهو الساعة الرياضية الذكية "فيت بت سيرج" Fitbit Surge والتي تتضمن ميزات السوارين السابقين كافة مضافاً إليها مُستقبل لإشارة تحديد الموقع الجغرافي GPS. وتُقدّم شاشة الساعة إمكانيات مثل مشاهدة المكالمات الواردة والرسائل القصيرة، كما تتيح التحكم بالموسيقى، وغير ذلك من الإمكانيات، وبإمكان بطايرتها العمل لمدة سبعة أيام متواصلة وهي متوفرة بسعر 250 دولاراً (من دون احتساب كلفة الشحن والضرائب).

## ساعة أبل المنافس الأقوى

مع دخول ساعة أبل الذكية حيز المنافسة مع جميع الأجهزة الإلكترونية القابلة للارتداء، كشف استطلاع للرأي نشره الاسبوع الماضي، ان المنتج الجديد لأبل سوف ينافس بقوة أجهزة Fitbit التي تشكل موقع الصدارة بالمقارنة مع منافسيها مثل Garmin و Jawbone وغيرها. وكشف الاحصاء ان العديد من المستهلكين بدأوا بتغيير موقفهم من شراء سوار Fitbit لصالح شراء ساعة أبل. علماً ان الفارق في السعر كبير جداً. وكشفت أبل، مطلع الشهر الجاري، عن برنامج جديد يحمل اسم "صنع لساعة أبل"، Made for Apple Watch، يسمح لمصنعي الملحقات بتوفير أساور للمعصم من إنتاجهم لساعتها الذكية. وقدمت الشركة قائمة إرشادات توضح الشروط التي يجب أن يراعيها المصنعون في تصميم الأساور التي سيوفرونها، على غرار ما فعلت في برنامجها "صنع لايفون"، Made for iPhone، الخاص بتصنيع ملحقات لإصدارات هاتفها الذكي.

وتتميز ساعة أبل بسوار المعصم القابل للتغيير، والذي تمكن إزالته لتغييره عبر الضغط على زر مخصص لذلك في كافة الطرازات المختلفة للساعة، سواء الطراز القياسي أو الرياضي أو الخاص.

يساعدك جهاز Fitbit ان تبقى مرتاحاً أثناء أداء نشاطاتك اليومية

