

Спорт появился еще в древние времена, однако, никогда ранее ему не предавалось такого значения, как сегодня. Во многом на популяризацию занятий спортом в современном мире повлияла всеобщая гиподинамия, являющаяся причиной многих опасных заболеваний, вызываемых недостаточной подвижностью. Малоактивный образ жизни приводит, прежде всего, к ожирению, затем появляются болезни сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Поэтому, занятиям спортом и фитнесом предается сегодня такое большое значение.

Реклама здорового образа жизни и популяризация занятий спортом во всем мире в настоящее время привели к тому, что спорт и фитнес стали неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Заниматься собой, следить за фигурой и здоровьем, стало не только полезно, но также очень модно и даже престижно. В соответствии с этим активизировали свою коммерческую деятельность производители различных товаров для спорта и фитнеса. Развитие цифровой техники также наложило свой отпечаток на этот процесс. В продаже на прилавках спортивных магазинов появился новый ультрасовременный гаджет – [пульсометр. На вид этот прибор](#) очень сильно напоминает наручные часы, однако, только лишь измерением времени его функции не ограничиваются.



Измерение частоты сердечных сокращений, пройденного расстояния, скорости движения спортсмена, времени тренировки, количества израсходованных калорий – вот далеко не полный перечень функциональных возможностей, которые предоставляют своим владельцам современные пульсометры. Различные модели этих приборов имеют

свои особенности. Конечно, главное назначение всех пульсометров – это измерение частоты пульса во время занятий спортом и фитнесом, поскольку именно этот показатель имеет наибольшее значение для разработки оптимального плана тренировок и защиты организма от перегрузок.

Вид спорта, которым занимается человек, не имеет существенного значения и минимально влияет на работу прибора, однако, многие производители любят делать соответствующие акценты, выпуская пульсометры для скороходов, велогонщиков, бегунов и т.д. Такие приборы имеют некоторые дополнительные функции, например, беговой пульсометр «Sigma RC 14.11» - считает круги, а также время и скорость спортсмена за каждый пройденный круг на стадионе. Однако, в целом разделение пульсометров на подобные категории является весьма условным и его стоит рассматривать, главным образом, как удачный маркетинговый ход компаний-производителей.