

Link do produktu: <https://elektronika-24.pl/4world-pedometr-urzadzenie-liczace-kroki-p-1278.html>

4World Pedometr - urządzenie liczące kroki

Cena	2,61 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	3415-uniw
Kod producenta	3415-uniw
Kod EAN	5908214316984
Producent	4World
Typ	Urządzenie liczące kroki
Rozmiar	uniwersalny
Materiał obudowy	ABS
Wyświetlacz	Cyfrowy
Kolor	Biały

Opis produktu

Krokomierz to urządzenie służące do pomiaru liczby kroków, jakie przeszła mająca je przy sobie osoba. Wprowadzając średnią długość kroku i masę ciała, można pokusić się o uzyskanie oszacowanej liczby spalonych kalorii. Pedometr służy głównie zdrowotności, ponieważ, aby utrzymać się w dobrej formie, należy przejść ok. 10 000 kroków dziennie.

Krokomierz - zbytek, czy przydatne urządzenie?

W wielu badaniach naukowych krokomierze dowiodły swojego pozytywnego działania na zdrowie, jako urządzenia służące nie tylko samym pomiarom, ale też motywacji. Motywujące działanie pedometrów powodowało wydłużenie codziennie przebywanego pieszo dystansu, sprawiało, że ludzie chętniej wybierali drogę do pracy piechotą zamiast używania samochodów osobowych albo komunikacji miejskiej. A to w dłuższym rozliczeniu owocowało poprawą parametrów układu kostno-szkieletowego, krążenia, oddechowego, a także normalizacją gospodarki neurohormonalnej, obniżając ciśnienie tętnicze.