

Аксессуары для сна

- [Беруши для сна](#)
- [Список вещей для идеального сна](#)
- [Лучшие подушки для сна](#)
- [Польза носков для сна](#)
- [Розетка с таймером для легкого пробуждения](#)
- [Фитнес-браслеты и измерение фаз сна](#)
- [Приложение для отслеживания сна на Android](#)
- [Лампа 10к lux](#)
- [Мундштук от храпа и апноэ](#)
- [Смарт-часы для отслеживания качества сна и не только](#)

Беруши для сна

Ребят, кому нужен легкий инструмент для того, чтобы выспаться лучше - это **беруши**, желательно **не с аптеки, они плохие, лучше с Полиуретана**, сколько не смотрел отзывы с разных площадок, все рекомендуют именно этот материал, сам пользуюсь фирмой Modlex, я неделю к ним привыкал, посреди ночи снимал, но через месяц-полтора активного использования, заметил, что стал **просыпаться и выспаться в принципе лучше и быстрее**.

Такие плюсы:

1. **Не отвлекаешься на посторонние звуки**, по типу проезжающих машин и прочего, то есть просто тишина, сначала не привычно, но потом без этой тишины даже сложно уснуть.
2. И собственно благодаря предыдущему пункту ты и **засыпаешь быстрее и спишь крепче**, т.к. никаких отвлекающих факторов нет.

И да, первый возникающий вопрос, а что делать людям с будильником, как это не удивительно, но **когда срабатывает будильник - его слышно**, тем более если он у вас под рукой, но даже у меня обычная пи-секунда-пи будит без проблем. Но желательно, это просто лечь ближе к тому времени когда солнце заходит, ставить дедлайн для будильника, скажем к 7 часам, и самому просыпаться без будильника. У меня так работает, а да, и **беруши менять каждые 10-12 дней**, и ничего там не засоряется если у кого сразу вопросы возникнут, я эту тему прошерстил хорошо и на себе попробовал. Надеюсь, кому-то информация поможет.

Автор заметки: [kanoti](#)

Список вещей для идеального сна

Друзья! Мы подготовили для вас список вещей, которые помогут сделать ваш сон лучше. Товары сгруппированы по категориям:

- **Желательные** – максимально быстрый эффект от внедрения за небольшие деньги.
- **Рекомендуемые** – более глубокий уровень работы над качеством своего сна, но и большие инвестиции.
- **Полезные** – дополнительные аксессуары.

В списке нет обязательных для покупки товаров.

Мы лишь предоставляем вам информацию о пользе определенных покупок в контексте улучшения вашего сна. Также в статье мы оставили ссылки на товары в интернет-магазине. Вы всегда можете искать альтернативные модели, а наши ссылки предоставлены просто для удобства.

Мастхев для сна

Беруши

Ночной шум представляет собой настоящую **угрозу** спокойному и здоровому сну. Лучшее и наиболее доступное решение для этого - покупка беруш. Они способны помочь даже в самых **тяжелых случаях** шумового загрязнения и со временем станут неотъемлемой частью вашей гигиены сна.

- Полиуретановые: <https://ozon.ru/t/GGgJ7gN>
- Восковые: <https://ozon.ru/t/5BGjMo4>
- Силиконовые: <https://ozon.ru/t/kD699dq>

Маска для сна

Обязательное условие для качественного сна - полное отсутствие света. С наступлением темноты организм начинает вырабатывать мелатонин, главный гормон, регулирующий циркадные ритмы и помогающий нам заснуть. В условиях современного, излишне освещенного мира маска для сна помогает имитировать полную темноту и значительно [улучшает](#) качество сна.

- Mettle (600р): <https://ozon.ru/t/MGB6DGy>
- Routemark (до 800р): <https://ozon.ru/t/gX9aVK8>
- Tempur (7000 р): <https://ozon.ru/t/Y6lgKV4>

Лампа солнечного света 10000 lux

Солнечный свет - один из [главных стимулов](#) для правильной работы циркадных ритмов. Поскольку в некоторые дни и времена года солнечного света может не хватать, лампа для светотерапии с яркостью 10000 lux станет одной из [лучших покупок](#) для поддержания здорового сна в долгосрочной перспективе. Бодрость и энергия утром станут доступны ежедневно.

- Аскона <https://goo.su/WESUe>
- Living Sunshune <https://ozon.ru/t/BDEdNLM>

Розетка с таймером

Доступная альтернатива лампе для светотерапии, помогает [легко проснуться](#). Необходимо использовать вместе со светильником утром, за 30-60 минут перед пробуждением.

- <https://ozon.ru/t/oDbp8AA>

Световой будильник

Комбинация будильника и светильника, он станет отличным решением в начале формирования режима сна благодаря одновременному воздействию звукового сигнала и яркого света

- 1500руб <https://ozon.ru/t/83EDV85>
- 2000руб <https://ozon.ru/t/3zpRMR3>
- 3000руб <https://ozon.ru/t/X3gILLD>

Рекомендации

Подушки

Подходящая и удобная подушка - достаточно полезное приобретение в долгосрочной перспективе: она помогает лучше [отводить тепло](#) от головы и быстрее засыпать, улучшает [качество сна](#). Особенно рекомендуем задуматься о покупке хорошей подушки, если вы испытываете боли в шее, часто страдаете от головных болей и сниженной концентрации внимания утром.

- Ортопедическая подушка с эффектом памяти из хлопка: <https://ozon.ru/t/MG8MeAy>
- Подушка с охлаждающим гелем: <https://ozon.ru/t/EORVjyj>
- Подушка из бамбукового волокна: <https://ozon.ru/t/Np7bgr8>

Матрас

Ортопедический матрас - дорогое, но полезное удовольствие, которое может добавить [несколько баллов](#) к качеству вашего сна. Лучший вариант - матрас [средней жесткости](#), подобранный индивидуально для вас в магазине постельных принадлежностей

Постельное белье

Некоторые виды постельного белья помогают [лучше восстанавливаться](#) во время сна благодаря положительному влиянию на терморегуляцию. Лучше всего - натуральные ткани из [хлопка и бамбука](#).

- Из хлопка: <https://ozon.ru/t/7BwLE3M>
- Из бамбука: <https://ozon.ru/t/JDorE5e>

Добавки

В настоящее время накопилось большое количество научной литературы, указывающей на пользу различных добавок для качества сна. Ниже укажем самые изученные из них.

Мелатонин - самое безопасное и доступное снотворное для большинства людей, помогает

быстрее заснуть и значительно улучшает **качество сна**. Идеальная дозировка - 2-3 мг перед сном:

- <https://goo su/9sciH>

Глицин - популярный ноотроп, который помимо улучшения **когнитивных функций** также помогает делать сон **более качественным**. Наиболее эффективной показала себя дозировка 3 грамма перед сном.

- <https://goo su/LsN1Czf>
- <https://goo su/F7V19Ss>

Магний - один из наиболее важных микроэлементов, кроме регуляции большого количества процессов внутри организма он позволяет **лучше расслабляться** перед сном и быстрее засыпать. Стандартная дозировка - 200-300 мг в сутки

- Цитрат магния: <https://goo su/GiFPXIA>; <https://goo su/4mMJUDa>
- Л-Треонат магния: <https://goo su/QcLi5d>; <https://goo su/VT1ei>

Л-Теанин - часто используемый БАД, который благотворно влияет на способность к концентрации, снижает уровень тревоги и значительно улучшает **эффективность сна**. Оптимальная дозировка - 200-400 мг в сутки.

- 100 мг: <https://goo su/KczhZtk>
- 200 мг: <https://goo su/KOR9R>

Ашваганда - адаптоген, одна из самых изученных в науке добавок, помогает снимать стресс, положительно влияет на уровень кортизола и тестостерона. И, конечно же, улучшает **качество сна**. Рабочие дозировки - 200-600 мг в день

- <https://t me/mysteriousshopbot>

Витамин Д3 - широко изученный витамин с большим количеством полезных эффектов. Малоизвестный факт, но он также улучшает **качество сна**. Стандартная дозировка - 2000-5000 МЕ в день.

- 2000 МЕ: <https://ozon ru/t/e09aQDR>

Лаванда - масло данного растения оказывает сильный **успокаивающий эффект** на человека, делает его сон **глубже** и значительно улучшает **утреннее самочувствие**. Работает как в виде вдыхаемого эфирного **масла**, так и в форме принимаемых внутрь **капсул**.

- Эфирное масло для ароматерапии: <https://ozon ru/t/bXZoLz1>

- Трава и цветки для заваривания: <https://ozon.ru/t/X39J7BA>

Аромалампа

Главный инструмент для проведения ароматерапии, позволяет нагревать и распылять эфирные масла, обладающие целебными свойствами, например, можно применять для вдыхания паров лаванды

- Классическая аромалампа: <https://ozon.ru/t/rRGWqVW>
- Электрический аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/MRN6EKG>; <https://ozon.ru/t/Bp5gjjo>
- Умный аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/83GEBq1>

Успокаивающие травы

Ромашка - безопасное широко доступное растение, помогающее улучшить [качество сна](#) без побочных эффектов

- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/qqLW6Vn>

Валериана - одно из самых известных натуральных успокоительных средств, позволяет эффективно бороться с бессонницей и [долгим засыпанием](#).

- Крупнолистная: <https://ozon.ru/t/83pgWDG>
- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/XReVg0R>

Может быть полезно

Очки, блокирующие синий цвет спектра

Позднее воздействие синего света нарушает циркадные ритмы и ухудшает скорость засыпания вместе с качеством сна. Очки с технологией blue blocker позволяют [нивелировать](#) негативные эффекты гаджетов перед сном.

- 700 рублей: <https://ozon.ru/t/nA556K7>

- 1600 рублей: <https://ozon.ru/t/pY88aj1>
- 2300 рублей: <https://ozon.ru/t/QwBBdZp>

Растения

Есть ограниченное количество [данных](#) о [пользе](#) комнатных растений для сна, в основном этот эффект приписывается специфическому запаху растений и их зеленому цвету.

- Хризалидокарпус Дипсис: <https://ozon.ru/t/z21qWNG>
- Эпипремнум Ауреус золотистый: <https://ozon.ru/t/XReG7pR>
- Сансевиерия трёхполосная: <https://ozon.ru/t/9ZY4qLK>

Очиститель воздуха

Качество воздуха - важный, но не ключевой параметр, влияющий на здоровье сна.

Существуют некоторые данные, которые указывают на [пользу](#) очистителя воздуха для продолжительности и качества сна.

- Для помещения до 27 квадратов, цена до 7к-11к + фильтры по ~2500р):
<https://ozon.ru/t/dwAE5jV> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Compact)
- Для помещения до 43 квадратов, 12к + фильтры по ~3-5к): <https://ozon.ru/t/JzX9z0o>
(Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite)
- Для помещения до 60 квадратов, 20к фильтр 4-5к) : <https://ozon.ru/t/Z6zkbIK> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Pro)

Увлажнитель воздуха

Теоретически, полезный девайс для улучшения качества сна благодаря повышенной влажности воздуха. Известно, что сухой воздух ночью может негативно влиять на проходимость дыхательных путей, это особенно важно и актуально для людей, страдающих от храпа и апноэ. Также, есть [исследования](#), говорящие о том, что относительная влажность может снижать риски заболевания респираторными инфекциями и аллергиями.

- Xiaomi Mijia Humidifier 2 <https://ozon.ru/t/P3b4ok4>
- ROYAL Clima Sanremo Plus <https://ozon.ru/t/P3bbGE4>

Лучшие подушки для сна

Итак, начнем с простых вещей.

Считаю важным выделить именно эти два типа подушек:

- анатомические (подстраиваются под вас и приобретают необходимую форму)
- ортопедические (заставляют человека лечь так, как "нужно")

Во втором случае - нужен врач-специалист который вам её будет подбирать, поэтому речь в сообщении пойдет именно о анатомических подушках, ведь они подходят для большинства людей. Подушку ВСЕГДА нужно подбирать под конкретного человека, причем следует учесть много всякого:

- высота, форма; наполнитель, а также степень жесткости самой подушки и вашего матраса.

Ниже обо всём этом подробнее и в доступной форме.

Как выбрать высоту подушки?

Высота - один из ключевых параметров. Подушке необходимо поддерживать шею в оптимальном положении. Это, в том числе, зависит от привычной позы засыпания.

Например тут <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27635354> сказано о том, что **слишком высокие подушки, при сне на спине значительно увеличивают пиковое и среднее давление в области головы и шеи**, что, как считается, отрицательно влияет на качество сна.

Людам, которые спят на боку, обычно нужна более толстая подушка, чтобы заполнить пространство между головой и плечом, или же контурная подушка для шеи. Исследования, говорят о том, что людям **спящим на боку, оптимальна высота подушки до 13-14 см. В то время, как спящим на спине, достаточно высоты от 7 до 13см.**

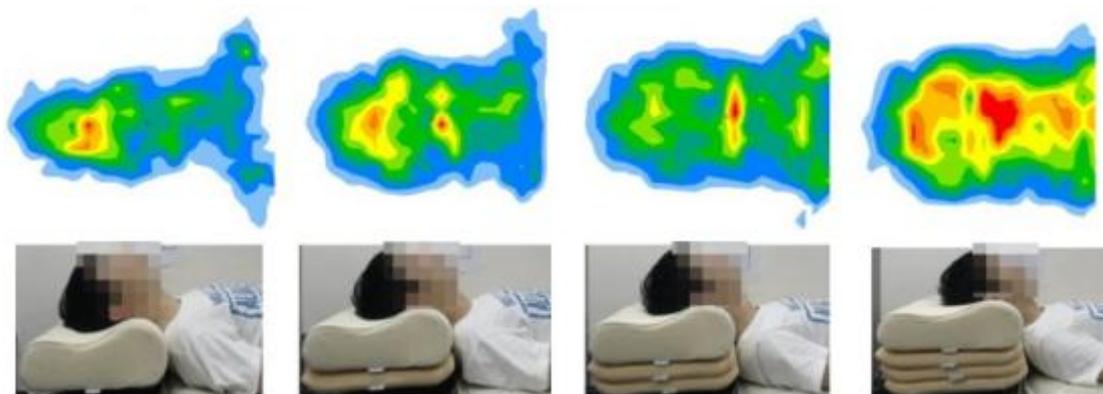
https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review

Интересное наблюдение также здесь <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31325020>, состояние более трети пациентов с тяжелым обструктивным апноэ сна, зависит от позы. **При сне на боку у более 75% этих пациентов наблюдалось значительное улучшение симптомов**, а почти у 10% симптомы отсутствовали. Из тех пациентов, почти **20% получили больше пользы от избегания сна на спине, чем от СИПАП-терапии** (режим респираторной вентиляции, используемый при лечении апноэ сна).

Еще, судя по исследованиям, **поза на животе не лучший выбор**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34847195>. Она может вызвать чрезмерное давление на нижнюю часть спины. Также, поскольку вы не можете спать лицом вниз, поворот шеи в сторону может привести к постоянному напряжению мышц шеи. Это может привести к утренней скованности, и головным болям.

К слову, жесткость матраса также имеет значение в выборе высоты подушки, чем матрас мягче, тем ниже должна быть подушка, чтобы поддерживать "правильные" изгибы. Ниже картинка, наглядно показывающая проблемность излишне высоких подушек.



А что нам известно о наполнителях?

Чаще всего на плохой сон и его качество, жалуются именно владельцы перьевых подушек

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076923>

(Ключевой момент - отсутствие поддержки шеи и неспособность качественно регулировать температуру).

В первую очередь, стоит определиться, что вам больше импонирует:

- натуральные материалы
- синтетические материалы

С этим я вряд ли вам помогу, это вкусовщина и также может завесить от личных взглядов. Различные синтетические материалы просты в уходе и гипоаллергенны. В свою очередь, некоторые из натуральных материалов обладают хорошей упругостью и эластичностью, и тоже неплохим теплообменом, но в этом необходимо разбираться дополнительно.

Кстати, большинство исследований сходятся в одном, наполнитель из пены с "эффектом памяти" обеспечивает наиболее комфортную поддержку шеи и терморегуляцию.

Температура подушки

Как уже нам известно из старого видео Глеба, температура тела и головы во сне - ниже. Подушка, в том числе, может нам помочь с теплообменом.

Снова перьевые подушки не в лучшем положении, а **подушки из пены с "эффектом памяти" показали лучшие результаты по сравнению с наиболее распространенными типами наполнителей**

https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review

Со степенью жесткости подушки, вроде бы, всё попроще

- жесткие (обычно рекомендуют при определенных заболеваниях, надеюсь, нам это вряд ли подходит)
- средние (оптимальный вариант)
- мягкие (лично мне, они просто неудобны)

И да, случайно наткнулся на небольшой тест, который может помочь вам в оптимальном выборе подушки: <https://www.askona.ru/#modalPillow>

Пользуйтесь, надеюсь это чем-то вам поможет, всем здорового сна.

Автор заметки: qwinken

Польза носков для сна

Расскажу о носках и их пользе для сна

В экспериментальной группе надевали носки перед сном и спали глубже и засыпали на 7 минут быстрее: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29699592/>

В научном журнале Nature есть исследование, которое показывает, что теплые ступни способствуют быстрому засыпанию:

https://www.nature.com/articles/43366?error=cookies_not_supported&code=df2a80fa-479a-4823-819c-159de810d754

Во-вторых, это максимально простой метод, который не будет отнимать много времени

Как именно носки помогают быстрее и глубже засыпать?

Когда стопы и ладони находятся в тепле, сосуды расширяются — это улучшает терморегуляцию и расслабляет гладкую мускулатуру в стенках сосудов. Такой эффект называется вазодилатацией. Про то, как это влияет на сон, тоже есть хорошие научные статьи:

https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.2000.278.3.R741?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%2520%25200pubmed

В каких случаях может не сработать?

Если в спальне температура выше 23°C , это даже само по себе может доставлять дискомфорт во время сна.

Чтобы все получилось, нужно спать в комфортной или немного прохладной комнате — 21-22°C.

Мой опыт: я не заметил большого влияния на свой сон, но уверен, что в зимнее время года улучшения будут заметны.

Автор заметки: [alone in the sea](#)

Розетка с таймером для легкого пробуждения

Наверное кто-то помнит мой совет касательно сна: **Чтобы легко просыпаться, в комнате должно быть светло.**

У меня именно с этим зимой всегда были проблемы, на улице темно, проснуться нереально. Проблему решил. Купил вот такую **розетку с механическим таймером за 500 рублей**, включаю в него просто обычный настольный светильник.

Теперь каждый день с 7 до 8 у меня горит в комнате свет и где-то в 7:30 я **сам легко просыпаюсь**. Время конечно же можно настроить как нужно и как удобно.

Конечно этот гаджет *не отменяет другие аспекты сна: удобная постель, прохладная комната, режим, отсутствие света перед сном и т.д.* Короче пользуйтесь.

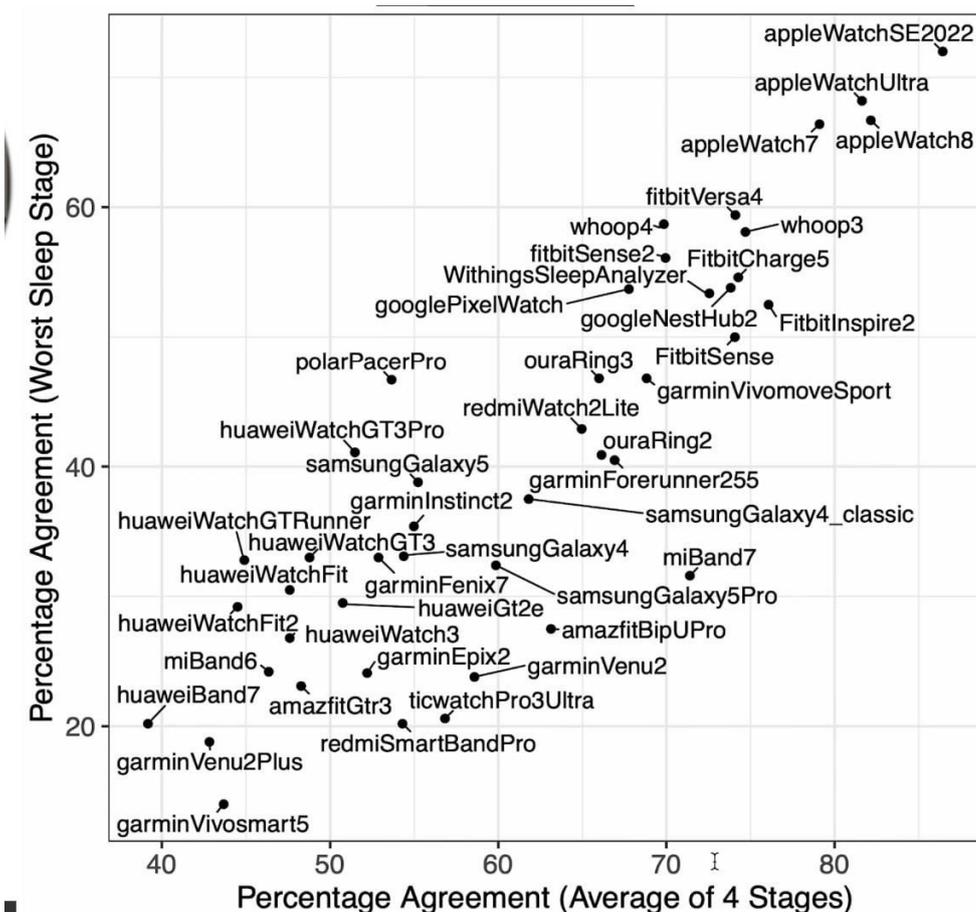


Автор заметки: [Mazer#0946](#)

Фитнес-браслеты и измерение фаз сна

Насколько можно верить фитнес браслетам о фазах сна?

Тут фитнес браслеты по категориям, чем выше вправо и вверх, тем точнее показатели



Источник графика - [Best Smartwatches & Health Trackers in 2023 : Scientific Recommendations - YouTube](#)

Автор заметки: [alone in the sea](#)

Обновленная информация.

Две картинки. Первая - частота сердечных сокращений. Вторая - отслеживание фаз сна. Чем правее и выше, тем точнее результаты. Источник:

Приложение для отслеживания сна на Android

Нашел приложение для отслеживания сна для андроидов, называется **Sleep as Android**. Много функций: Частота сердечных сокращений (ЧСС), Вариабельность сердечного ритма (BCP), Насыщение крови кислородом (SpO2), обнаружение движений акселерометром. В том числе и пробуждение в нужной фазе сна. Плюс к этому, много поддерживаемых устройств. Даже нагрудные датчики есть, и не только нагрудные, оптические в том числе, как например verity sense. Полный список всех поддерживающих устройств и их функций привел снизу [1], опробуйте у кого есть возможность.

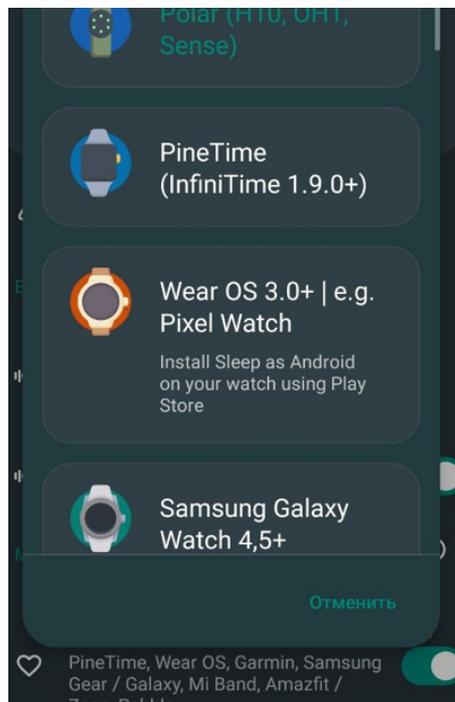
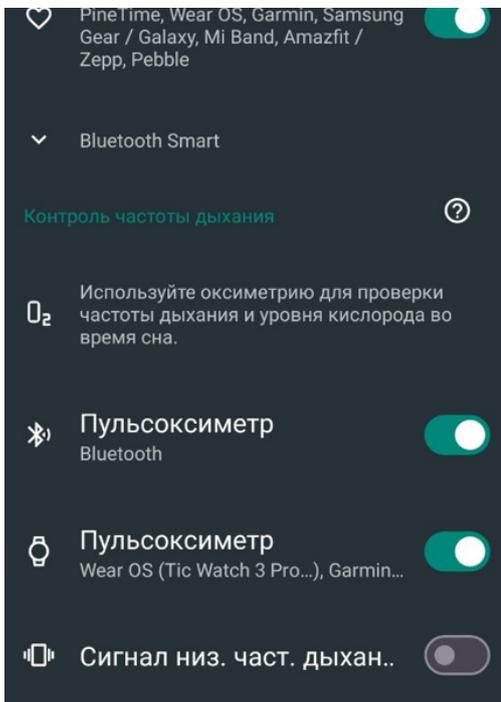
Тут достаточно много людей пользуются и часами, и нагрудными датчиками, и другими девайсами для отслеживания пульса, поэтому они могут быть полезны не только для бега.

Когда опробуете пару дней, разберётесь в функционале, дайте фидбек.

[1] https://docs.sleep.urbandroid.org/devices/supported_wearable.html

Само приложение -

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=ru&gl=US>



Автор **заметки**: kanoti

Лампа 10к lux

Обзор модели

Мой опыт

Не так давно (в районе 2х недель назад) приобрёл такое чудо:

<https://ozon.ru/t/baMJ36q>

И так пройдёмся по плюсам и минусам:

Плюсы:

1. В отличие от других моделей есть будильник со звуком + с элементом рассвета.
2. Яркость регулируется (от 2к до 11к люкс).
3. Есть 3 типа освещения (обычный - самый яркий, холодный, теплый).
4. Также, отличие от других моделей в том, что есть таймер (время, в которое лампа выключиться автоматически). Удобное дополнение к будильнику.
5. Есть часы, которые работают от встроенного аккумулятора.
6. Звук будильника достаточно громкий и "противный", чтобы его хотелось встать и выключить.

Минусы:

1. Первой время выскакивали баги по типу 1 мин = 50 сек, но кнопка RESET, которая есть в лампе всё поправила.
2. Баг, который происходит периодически, таймер не всегда выключает лампу. (Не знаю с чем это связано). Можно попробовать опять же сбросить RESETом, возможно, проблема уйдёт окончательно, но пока что я наблюдаю (например, сегодня лампа выключилась как надо).

Выводы: Из всего многообразия подобных ламп, считаю эту оптимальной. Даже с огрехом таймера (автоматическим выключением), присутствует такая функция, как будильник, что на голову перекрывает другие модели.

P.S. Когда тебя будит это чудо, то кажется, что уже обед и ты уже проспал своё назначенное время. Что придаёт достаточную мотивацию встать))

Поделюсь своим опытом:

Общие впечатления:

Поначалу есть ощущение, что это дает тебе определенный эффект, но в долгосрок, при условии, что соблюдаешь режим сна, привыкаешь и в итоге становишься обычной рутинной.

Если кажется, что лампа заменит режим сна, то это абсолютно не так.

Она может помочь восстановить циркадные ритмы, если были причины нарушить режим, но как от инструмента для улучшения сна, **ВАУ** эффекта ждать не нужно.

Как по мне, те же беруши или маска в разы будут мощнее в этом плане, а главное доступнее.

Что всё таки улучшает?

Так или иначе, нельзя сказать, что эффекта нет совсем.

Всё же в течение дня чувствуешь себя пободрее, в частности днём.

Под вечер чуть больше сонливости.

Что же в итоге?

В итоге это неплохой аксессуар для улучшения сна, но точно не первоочередной.

Если вы ждёте волшебной палочки, которая чудом пробудит вас, то ей она не станет.

Личный пример: не так давно у меня было состояние, когда ещё здоров, но чувствуешь, что начинаешь заболевать. Так вот, мне нужно было отоспаться, чтобы прийти в себя. И вот лампа сработала по будильнику, включилась и слепила мне лицо (я был без маски). Но организм требовал восстановления, и я уснул с включенной лампой и проспал ещё около 3х часов. Несмотря на то, что лампа всё это время работала и была направлена на меня, я всё равно сладко спал.

Если же вы уже проработали:

- режим сна
- питание и тренировки

То первым делом для улучшения сна купите беруши и маску.

Если же у вас всё это есть, но вы не прочь ещё больше улучшить сон, то этот инструмент вам подойдёт.

И да, в каких-то моментах он, действительно, может вам хорошо помочь.

Но здоровый сон, режим, физ. активность, питание и прочие вещи, он не заменит.

Покупать или нет уже выбор каждого, но теперь у вас есть ещё одно мнение в копилку.

Надеюсь, кому-то помогло.

Автор **заметки**: matvey033

Мундштук от храпа и апноэ

Нашел прикольный девайс, который защищает от храпа и апноэ.

<https://zquiet.com/pages/why-you-snore>

Слышал много хорошего про такой метод.

Возможно, кому-то пригодится.

Автор **заметки**: Глеб.

Смарт-часы для отслеживания качества сна и не только

Я использую часы — Galaxy Watch 4. И не только для сна, но и для отслеживания других метрик. Но сейчас конкретно о сне.

Учет сна в Самсунгах происходит за счет [методологии AASM](#) (American Academy of Sleep Medicine) от 2007г. У нее есть ряд **преимуществ** над другими:

- отображение влияния на сон отвлекающих факторов
- прогнозирование состояния после сна
- чёткое разделение по фазам в зависимости от их роли в восстановлении организма

И так как Самсунг сотрудничает с профильными учреждениями в США, занимающимися изучением этой тематики, то ни Garmin, ни Apple, ни Xiaomi, или Huawei такого не покажут. База знаний про сон у Самсунг — [отсюда](#)

Так же часы измеряют уровень кислорода в крови во время сна на постоянной основе. Происходит это за счет измерения вариабельности пульса — изменение интервала между последовательными сердцебиениями. И так как вариабельность отображает качество работы парасимпатической нервной системы, то анализируя степень ее вмешательства в работу сердца, мы можем оценивать такие параметры, как:

- Измерение уровня стресса
- Измерение максимального потребления кислорода (VO2max)
- Определение нагрузки на организм
- Расчет времени восстановления организма
- Учет сна (о чем мы и говорим)
- Оценка качества дыхания и мн. др.

Все это Самсунги делают. Ниже скриншот из программы Самсунгов по моему крайнему сну:

Sleep time

 **8 h 20 m**

Time in bed 3:36 AM - 11:56 AM
Actual sleep time 7 h 37 m

Sleep score >

Excellent
85

Sleep score factors

Total sleep time > **8 h 20 m**

Sleep cycles > **5 times**

Wakefulness > **8%**

Physical recovery > **67%**

Mental recovery > **59%**

Sleep stages >



8% Awake 43 m

22% REM 1 h 52 m

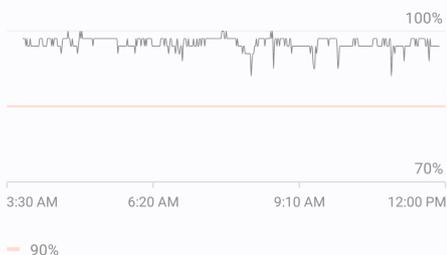
59% Light 4 h 49 m

11% Deep 56 m

 Typical range

Blood oxygen during sleep >

Never below 90%



Автор **заметки**: Владимир