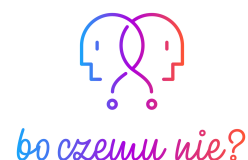


05.04.2024 r.



#320

TRANSKRYPT ODCINKA

Technologia w służbie zdrowiu

Partnerem tego podcastu jest [iMAD.pl](https://imad.pl) oraz [Withings](https://withings.com).

[MUZYKA]

Tu Krzysztof Kołacz, a ty słuchasz właśnie podcastu, „Bo czemu nie?”. Usłyszysz w nim o technologiach, które nas otaczają i nas w tych technologiach zanurzonych. Sprawdzam, pytam i podpowiadam jak korzystać z nich tak, aby to one służyły nam, a nie my im.

W dzisiejszym [odcinku](#): Skoro nadal czekamy na nowe iPady, to dziś odcinek o technologii, która działa w służbie naszemu zdrowiu. Bo czemu nie?

Proszę, zostaw opinię na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#). Twój głos ma znaczenie!

Zaczynamy.

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF] 320 odcinek, bo czemu nie? Z tej strony standardowo wita się z Wami Krzych Kołacz, a jak pewnie część z Was wie, obecnie przygotowuję się do startu w Maratonie Wiedeńskim. To już 21 kwietnia, więc całkiem niebawem. A to nie jest odcinek w sumie w całości poświęcony temu zagadnieniu. Na to przyjdzie jeszcze czas.

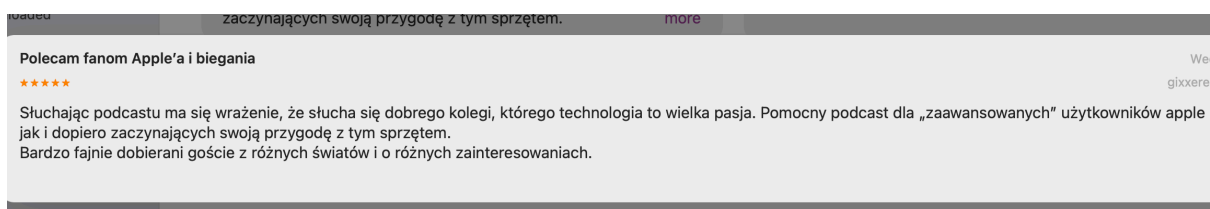
Jednak z racji tego, że nowych premier od Apple jak nie było, tak nie ma, przynajmniej na moment nagrywania tego odcinka, to jednak część z Was, wiedząc o tym, że biegam już długie lata, pyta mnie często o akcesoria i gadżety, które mogą Wam pomóc w treningach. I to nie są tylko gadżety z pokroju Apple Watch, choć dziś o nim również opowiem, tylko różnego rodzaju też akcesoria zabezpieczające np. smartfony. Ja ze smartfonem nie biegam, w sensie miałem taki epizod, kiedy zaczynałem swoją przygodę biegową, że no właśnie biegałem z iPhone'em na

ramieniu, ale skończyło się to dosłownie po dwóch startach z racji tego, że po prostu ja się czułem przeładowany tą elektroniką, aczkolwiek to tylko moje subiektywne odczucie jest. Znam osoby, które biegają maratony, trzymając w ogóle w dłoni telefon. Pozdrawiam tutaj z tego miejsca serdecznie Tomka, jeżeli tego słucha! Nie mnie oceniać, każdy biega tak jak lubi i tak jak mu jest komfortowo. Ja nie potrzebuję w trakcie biegu nagrywać żadnych filmików czy robić sobie zdjęć. Także, choć rozumiem ten aspekt, w sensie fajnie mieć z trasy jakieś wideo zawsze, czy to żeby wrzucić na Stravę, czy żeby po prostu mieć pamiątkę, także z biegu samego, no ale jakby nie jest to dla mnie jakiś priorytet, więc ja tak nie robię.

Jednakowoż, wiedząc, że niektórzy właśnie tak czynią, postanowiłem dziś opowiedzieć o wybranych przeze mnie gadżetach i akcesoriach i podzielić się z Wami moim nowym odkryciem, też dotyczącym biegania z Apple Watch właśnie w kontekście oszczędzania jego baterii. Także myślę, że dla sporej części z Was może to być temat bardzo interesujący, zwłaszcza jeżeli uprawiacie jakikolwiek sport wysiłkowy właśnie z zegarkiem od Apple.

Na początku przypominam, że jeżeli macie w ogóle jakieś pytania do mnie, to chętnie zawsze na nie odpowiadam w takich dedykowanych fragmentach odcinków, czyli w Q&A, ale czasami te pytania stanowią w ogóle pomysł na cały odcinek. Tak było też w przypadku tego, który właśnie słuchasz. Możesz je zadać [tutaj](#).

Zachęcam również do oceniania tego podcastu na Spotify, na YouTube, bo tam również jest i w Apple Podcast, gdzie możecie napisać recenzję. Oprócz wystawienia gwiazdek. Tak jak zrobił to @gixxerek:



Bardzo Ci dziękuję za to! Bardzo się też dobrze czyta taką informację zwrotną, która jest publiczna i która też w jakiś sposób docenia to, co od wielu lat już dla Was przygotowuję. Także będę zobowiązany naprawdę, jeżeli poświęcicie tę chwilę i zostawicie również swoją recenzję w [Apple Podcasts](#). Nie tylko same gwiazdki. Mnie to pozwala walczyć z algorytmami platform streamingowych i jest takim, no

darmowym też z Waszego punktu widzenia, sposobem na docenienie tej mojej pracy, którą dla Was wykonuję.

Tyle ogłoszeń parafialnych. Jedziemy z odcinkiem numer 320!

A zacznę od tego Apple Watch.

Słuchajcie, w trakcie przygotowań do maratonu wiedeńskiego zacząłem trenować na tętno. To jest taki rodzaj treningów, gdzie zdając już swój poziom zakwaszenia mięśni, który poznaje się w trakcie takich specjalnych testów wykonywanych według protokołu na stadionie, o tym opowiem kiedyś w zupełnie innym odcinku.

I znając również swoje tętno maksymalne i strefy beztlenową, tlenową, aerobową itd., to można jakby pracować na tych strefach, uwzględniając maksymalne tętno w trakcie biegu, tak żeby po prostu biegało nam się długofalowo lepiej i żebyśmy się mniej podczas tego biegania męczyli. Ja mogę powiedzieć już teraz, że te przygotowania do maratonu nauczyły mnie oddychać na nowo i to nie jest zbyt duże słowo! Tak naprawdę od grudnia zeszłego roku, dosłownie do gdzieś końcówki stycznia, uczyłem się oddychać. Uczyłem się oddychać przeponą i też później wchodząc w bieganie na tętno, w treningi na tętno, zrozumiałem, że wolne bieganie, tak zwany cały ruch jest w ogóle *slow running*, jest koniecznym elementem do tego, żeby cokolwiek w tym sporcie osiągnąć już na wyższym poziomie i później biegając oczywiście z sensownymi czasami. O tej przygodzie pod kątem w ogóle mentalu, psychiki opowiem w zupełnie innym odcinku lub serii odcinków. Dzisiaj jednakowoż o gadżetach, więc nieodzownym elementem biegania na tętno jest możliwość kontrolowania tego tętna w sposób ciągły, nieprzerwany.

I teraz, o ile Apple Watch, każdy Apple Watch, tak naprawdę od modelu chyba 6, o ile dobrze pamiętam te badania, jest uważany przez naukowców, m.in. przez takiego pana, który nazywa się i ma też kanał na YouTubie o takiej nazwie, który Wam już gorąco teraz mogę polecić, [The Quantified Scientist](#), prowadzi właśnie na YouTubie kanał poświęcony wykonywaniu testów różnego rodzaju sprzętu z pogranicza sportu i gadżetów.

I tam w każdym zestawieniu dotyczącym pomiaru tętna w trakcie wysiłku Apple Watch, mówię od modelu 6, wygrywa, czyli jest najbliższe urządzenia referencyjnego. Co to jest to urządzenie referencyjne teraz? Otóż za urządzenie referencyjne uznaje się taki pasek, który zapina się pod klatką piersiową tak, żeby on mierzył właśnie

z tego miejsca ciała. Tam ono jest najdokładniejsze, najbliżej jest też do serca tam. I ten pasek, posiadając w sobie zaszyte elektrody oczywiście i bardzo mały czip, który po prostu po Bluetooth komunikuje się z jakimś zegarkiem sportowym, przekazując na bieżąco tętno, które aktualnie mamy. I tutaj słowo kluczowe to jest na bieżąco. Jest uważany i używany przez takich średnio i całkowicie zaawansowanych biegaczy w niemal każdym ich treningu.

Ja również biegam już każdy trening z tym paskiem. To jest w tym momencie Polar H10. Właśnie ten model od Polara uznaje się za takie urządzenie referencyjne, najdokładniejsze w tym momencie do kupienia w sklepie urządzenie, które mierzy nam tętno właśnie z klatki piersiowej. Zacząłem właśnie z nim to moje bieganie na tętno właśnie po to, żeby ten pomiar był konstant, żeby on był stały, żebym wiedział, czy spada mi tam o 5, o 1, o 4, czy o 15, tak? Jak mamy pod górkę, albo wzrasta właściwie jak mamy pod górkę. Ta świadomość tego też właśnie, jak na przykład ukształtowanie terenu w trakcie biegu przekłada się na nasze tętno, jak my możemy to tętno zbijać, na przykład właśnie korzystając od dychania z odpowiedniego sposobu oddychania przeponą i też w jaki sposób musimy głowę na to przygotować, jeżeli widzimy górkę, a mamy trening na przykład na tętno do 130, to musimy już wcześniej, odpowiednio wcześniej zwolnić i tego wszystkiego też się uczy człowiek z każdym kolejnym treningiem i to jest niesamowite w tej przygodzie biegowej.

Natomiast gadżety tutaj potrafią dać bardzo dobry pomiar lub bardzo zawieść. I Apple Watch, choć jest najdokładniejszym, powtarzam, urządzeniem, które mierzy tętno z nadgarstka, z nadgarstka, to jest kluczowe, na świecie, dostępnym masowo dla konsumentów, nawet dokładniejszym niż najbardziej zaawansowane Garminy czy zegarki od Coros. I właśnie The Quantified Scientist to udowodnił, jest tam opisana w jego filmikach, nie jednym, ale chyba już dziesiątkach tych filmików, cała metoda naukowa, która za tym stoi. Jednakowoż pomimo tego, że Apple Watch ma najmniejsze odchylenie od tego standardu, od tej krzywej, która jest za wzorcową przyjęta i właśnie pochodzi z Polarów H10, to jednak potrafią to robić w sposób nieciągły. Dlaczego się nie da tak biegać? Dlatego, że wychodząc na trening na tętno z Apple Watchem, on zacznie mierzyć na przykład na pierwszym kilometrze tętno, tak? Po czym potrzebujemy nagle spojrzeć, jakie to tętno jest i widzimy tam kręcące się serduszko... czyli „mierze, mierze, mierze” i niestety Apple Watch, ponieważ robi to z nadgarstka, a nadgarstek jest po pierwsze owłosiony u większości mężczyzn, po drugie jest też cały czas w ruchu. W takim ruchu, którego nie da się nawet najbardziej zaciskając pasek od Apple Watcha zniwelować.

Nie mierzy tego tętna ciągle, bo musi cały czas dostosowywać się do tego co się dzieje pod jego spodem, czyli tam gdzie jest szkiełko z czujnikami. No i jest sytuacja patowa, w sensie jest sytuacja taka, że my nie mamy tego pomiaru ciągłego, a nie mając go, tak naprawdę nie możemy biegać takich treningów na tętno, bo nie mamy kontroli nad tętnem, bo czasami ten pomiar trwa 300 metrów przez Apple Watch wykonywany, a czasami trwa półtorej kilometra i wtedy to w ogóle można ściągnąć buty i do domu wrócić, tak? I tak jest również w przypadku innych zegarków, Garminów niektórych również, także to nie jest tylko przytyk w kierunku Apple, ale po prostu w kierunku pomiaru z nadgarstka, który jest niedokładny, tak jak mówię. I jeżeli chodzi, oczywiście nie dokładnie w przypadku już takiego śrubowania tych treningów. Nie mówię, że każdy, kto chce zacząć biegać, nie powinien używać Apple Watcha i od razu pasek kupować, bo to też jest gruba przesada.

Ja zresztą tak nie robiłem przez długie lata. Ale jeżeli już chcemy trenować z konkretnym planem pod konkretny wynik, czy zawody takie jak maraton czy półmaraton, no to prędzej czy później w tej naszej przygodzie biegowej pojawi się trenowanie na niskim tętnie. No i wtedy ten pasek na klatę jest po prostu niezbędny.

No i teraz, jeszcze do niedawna nie można było tego typu pasków jak Polar H10 parować z Apple Watchem przez Bluetooth, aczkolwiek już to można robić! W sensie wygląda to tak, że do tych pasków nie ma w ogóle żadnych aplikacji mobilnych takich wymaganych, w sensie są, ale nie są wymagane do ich działania. Po prostu wyjmiecie z pudełka, tam jest taka bateria, pastylka, która starcza w ogóle na rok albo dwa lata ciągłej pracy. Ten pasek ma w ogóle wbudowany GPS jeszcze, to już w ogóle pomińmy. I z pastylki działa przez dwa lata w niektórym. I teraz wracając, jego się wyjmuje z pudełka, zwalnia się taką zapadkę przy baterii, która aktywuje te baterie i on już się zaczyna rozgłaszać po Bluetooth. Po prostu wchodząc w ustawienia watchOS w sekcję Bluetooth, tapiąc tam jego nazwę Polar H10, parujemy się z tym paskiem i to jest tyle! Za każdym razem, kiedy założymy go później na swoją kratkę piersiową, czyli elektrody zaczną sczytywać tętno, wtedy znowu uaktywnia się w tych paskach rozgłaszanie przez bluetooth i automatycznie się parują z naszym Apple Watchem, także tutaj nie trzeba niczego tupać, już przed każdym treningiem jest to po prostu sparowane. I teraz co tutaj się dzieje? A no dzieje się to, że Apple Watch zaczyna brać tętno, pomiar tętna, z tego paska.

On po prostu wie, że ma wyświetlać na ekranie z tego paska polarowego pomiar tętna, a nie używać swoich systemów pod spodem, pod tym dekielkiem na Apple

Watchu. I wierzcie mi lub nie, ale to radykalnie wydłuża czas pracy na baterii, zwłaszcza przy długich wybieganiach. Radykalnie, co to znaczy, Krzychu? A no to znaczy, że kiedy powiedzmy na biegu 20-kilometrowym normalnie Apple Watch mierząc, czy raczej próbując mierzyć cały czas i kalibrować ten pomiar tętna z nadgarstka co ileś tam kilometrów, no bo mówię, on nie jest ciągły, no i oczywiście używając GPS-u jeszcze i tego wszystkiego, zużywa gdzieś około powiedzmy na sam ten pomiar tętna 25% baterii. No to jeżeli wyślemy ten pomiar tętna do właśnie paska na klatkę piersiowej, to z tych 20-25% zjedziemy za rzuceniem baterii do około 10%. To jest radykalnie duża oszczędność i ja to widzę. I dlatego to jest taki prototyp właśnie dla biegaczy. Kupcie sobie te paski za 300-400 zł na klatkę piersiową. Po pierwsze i tak się Wam przydadzą, a po drugie jak już się musicie biegać z Apple Watchami czy z Apple Watchami Ultra, to super, wydłużycie sobie czas pracy na baterii. Jak jeszcze to można zrobić? Pomijam w ogóle moje automatyzacje i cały system z nimi związany, czy Skróty. O tym już nagrywałem parę odcinków, jeszcze pewnie kiedyś nagram taki zbiorczy.

Natomiast póki co razem z Dominikiem Ładą z iMagazine popełniliśmy na łamach iMaga właśnie taki [tekst o tym, jak oszczędzać baterie w Apple Watchach](#). Tam jest bardzo dużo porad, co może zrobić taki przeciętny użytkownik, żeby radykalnie wydłużyć swój czas pracy na baterii. A dla biegaczy, tak jak mówię, ten protip z paskiem mierzącym tętno ode mnie jeszcze dzisiaj gratis dostajecie. Zresztą dopisałem go do tamtego tekstu również.

Drugi rodzaj gadżetów, oprócz Apple Watch czy pasków mierzących tętno biegaczy, bo to jest jakby bardzo hermetyczne, zdają sobie sprawę. To jest coś, co ochrania nasze urządzenia, czyli wracamy do tych telefonów w trakcie uprawiania sportu. I to nie jest tylko w trakcie biegania, ale każdego sportu, bo na siłowni również różne wypadki się ludziom zdarzają. Wiem o tym, bo piszecie do mnie na ten temat czasami. No więc, ja mam takie trzy marki, które uważam, że serwują akcesoria godne uwagi, jeżeli szukacie czegoś „kuloodpornego”.

Pierwsza marka to jest marka UAG. Produkuje bardzo ciekawe alternatywy wytrzymałych etui dla iPhone'ów bez ściągania ich od drogich marek z USA. Bo tak, są lepsze, na przykład moje ukochane Casetify, ale kosztowo wychodzą one dużo i jeszcze ten etui musi lecieć z Europy i tak dalej. Tu jest bardzo dużo kosztów. Wątków, które można zniwelować, jeżeli szukacie czegoś, co wygląda jak takie etui do zadań specjalnych, nie jest ono zbyt piękne może, ale zdecydowanie bardzo wytrzymałe. Też wielu moich znajomych używa tych produktów UAG, również dla

MacBooków, bo mają takie specjalne etui dla MacBooków, które robią z nich kuloodporny komputer. Czy dla iPadów, czy różnego rodzaju pokrowce i tak dalej. Używa i jest zadowolona. UAG robi po prostu produkty, które mają chronić. To jest ich główny cel firmy. Chronić przed najbardziej skrajnymi scenariuszami. Produkuje też jakościowe paski do Apple Watchy, chociaż są sporo tańsze oczywiście niż oryginalne. Ja jednakowoż preferuję nadal oryginały. Wiecie, tutaj jestem niereformowalny. Natomiast zaznaczam, że UAG robi takie paski i dla wielu osób są one po prostu ładne i są czymś, czego nie oferuje samo Apple.

Druga marka to jest Spigen, który również produkuje bardzo ciekawe, dużo tańsze niż te oryginalne dla iPhone'ów, głównie obudowy, etui. Także dla starszych modeli! Dlaczego to poruszam? Bo sam użytkuję iPhone'y 3-4 lata, teraz mam na przykład model 14 Pro, moja żona ma 14 i tak już jest, że jeżeli w dniu premiery u Apple nie kupicie sobie kilku sztuk oryginalnego etui, bo na przykład je lubicie, ja lubię te oryginalne etui silikonowe, to potem po roku, kiedy wychodzi kolejny model, Apple wycofuje w pewnym momencie, tak jak wiosną tego roku zrobiło, wszystkie sensowne kolory i zostawia tylko do tych starszych modeli kolory typu czarny i PRODUCT(RED) i nie ma czego kupić. Więc wtedy zamiast kupować na siłę kolor, którego i tak nie chcecie, można zaoszczędzić i po prostu wziąć sobie jakieś jakościowe etui innej marki. No i właśnie Spigen tutaj dla takich ludzi, którzy szukają etui ładnie wyglądających w każdych okolicznościach, tak to powiem, w przeciwieństwie do UAG, które ma ten swój styl taki wojskowo-kuloodporny, to Spigen jest bardzo ciekawą propozycją.

Podobnie jak mój ukochany JCPAL, który produkuje szkła hartowane i o którym opowiadałem już w wielu odcinkach, tak jak mówię, od czasów iPhone'a 6 ja kleję tylko na swoje urządzenia szkła hartowane od JCPAL i będę to robił nadal. Jest to numer jeden i zawsze rekomenduję i rekomendowałem go Wam w tym podcaście. Wszystkie te wymienione marki znajdziecie w salonach i na iMAD.pl, a także w ich [outlecie z akcesoriami](#). Tam nawet za kilkadziesiąt złotych możecie do starszych modeli różne akcesoria sobie upolować!

Trzeci rodzaj gadżetów na dziś to jest szeroko rozumiane IoT, czyli inteligentny dom *smart home*. Dlaczego to może pomagać w sporcie, czy w służbie zdrowiu? Dlatego, że ten inteligentny dom to już jest nie tylko włączanie sobie gniazdka powiedzmy zdalnie z iPhone'a, ale to już jest też kwestia, która zaczęła się bardzo rozrastać w ostatnich latach. To są żarówki, które mają odpowiednią temperaturę kolorów, czy dbają o to, żebyśmy np. przed snem mieli tyle światła w swoim

otoczeniu i określonej barwy tego światła, żeby jak najbardziej komfortowo zasnąć, a sen jest tutaj przy każdym rodzaju sportu kluczowy. Ja korzystam z marki Eve, jeżeli chodzi o rzeczy, które mam w domu inteligentnym HomeKit spięte. Są one kapitalne, bezbłędne, na przykład jeżeli chodzi o czujniki ruchu, które korzystam, czy to wkładając je do szafy, żeby światelko się tam zapalało, kiedy coś z niej potrzebuje wyjąć i gasło zaraz po zasunięciu drzwi. Czy w łazience, gdzie też nie korzystam z takiego światła ciągłego, jeżeli nie biorę prysznicu akurat, tylko że światła na czujkę. Tak naprawdę marka Eve wzięła i zastąpiła u mnie Fibaro, które jeżeli chodzi o ich jakość urządzeń na przestrzeni ostatnich lat radykalnie się pogorszyło i tak naprawdę ja się ich pozbyłem z domu w tym momencie już.

A właśnie w ich miejsce zacząłem korzystać z tych urządzeń od Eve, która jest obok IKEA TRÅDFRI, tym drugim systemem inteligentnego domu, z którego ja korzystam. I te produkty również w iMAD możecie sobie poszukać i znaleźć. One są przeróżne. Są też kamery, które wspierają to bezpieczne, szyfrowane wideo w HomeKit. Także tutaj gorąco Wam polecam. Mówię o tym IoT zaczynając od tych gadżetów takich, które posiadają też w ramach marki bramkę. Dlatego, że też część z Was pyta, co dzisiaj wziąć, no bo te odcinki, w których opowiadałem o Fibaro, zresztą zrobione z Fibaro, o ile ideologicznie na temat tego smart home są nadal aktualne, o tyle mówię. No jeżeli chodzi o moją rekomendację, no to ja w tym momencie już tej marki nie rekomenduję, więc myślę, że ten odcinek będzie taką fajną odpowiedzią na te pytania.

No i oczywiście są też urządzenia, które konkretnie coś mierzą w kontekście dostarczania danych potrzebnych nam przy uprawianiu sportu. I w tym przypadku, w przypadku na przykład treningów biegowych do maratonu, musiałem nabyć lepszą niż powiedzmy tania, podstawowa, chińska marka wagę spełniającą taki warunek, żeby mierzyła ona skład ciała, przynajmniej ten podstawowy, no i była oczywiście urządzeniem IoT, czyli integrowała się z Apple Health itd., itd. Po co mi to było potrzebne? Bo nie wiem, czy część z Was wie, ale takie trenowanie do maratonu to jest ciągle wykonywanie też regularnie w miesiącu określonego rodzaju badań, kontrolowanie nie tylko swojej wagi, bo to i tak robię od chyba 10 lat codziennie, ale też kontrolowanie takich rzeczy jak nawodnienie, tkanka mięśniowa, ilość kości w kościach, mówiąc tak najprościej językiem po polsku: tętno spoczynkowe, czy różne inne parametry, o których za chwilę.

I na szczęście udało się skorzystać z uprzejmości marki Withings, która użyczyła mi do testów taką uwagę i myślę, że mogę ją Wam z czystym sumieniem zarekomendować, bo już używam jakiś czas, a jest to [Withings Body Comp](#).

Urządzenie, które w mojej ocenie jest warte każdej złotówki na nie wydane, to nie jest tanie urządzenie, ale tak jak mówię, zastąpiło u mnie właśnie tanie chińskie urządzenie, marki, którą pewnie kojarzycie i się okazało, że przez lata po prostu te dane z tamtej wagi można sobie wyrzucić do kosza, mówiąc zupełnie wprost. Zaraz opowiem w szczegółach.

Withings Body Comp to nie jest urządzenie, które celuje poziomem ceny w tak zwany szklany sufit. Są droższe modele w ich ofercie, ale wiecie, ja staram się zawsze wybierać coś, co spełnia moje podstawowe potrzeby na tu i teraz, a nie jest czymś, co bezsensownie je przewyższa, podbijając po prostu cenę w sposób kompletnie nieuzasadniony. Withings [zapakował](#) tę wagę dokładnie tak, jak zrobiłoby to, myślę, Apple, gdyby produkowało wagi łazienkowe pod IoT, pod *smart home*.

Już na dzień dobry był też update firmware'u, co bardzo ucieszyło moje serduszko gadżeciarza, że mogę zaktualizować oprogramowanie swojej wagi. Natomiast, tak już wracając na ziemię, to aktualizacja samej aplikacji od Withings, bo taką oczywiście też posiadamy. Ta aplikacja po prostu nazywa się tak jak marka, czyli Withings i jest takim centrum dowodzenia naszym zdrowiem. Również raz w tygodniu, raz na dwa tygodnie regularnie się pojawiają. Waga jest w stanie sama rozpoznawać 8 użytkowników, do 8 użytkowników i nie trzeba w tym celu niczego przełączać w aplikacji ani w ogóle nigdzie, w ogóle nie trzeba je uruchamiać nawet. Po prostu wchodzi ja na wagę i ona wie, że to ja, wchodzi moja żona i ona wie, że to moja żona, a następnie te dane po Wi-Fi przesyła do aplikacji zainstalowanej na telefonie moim lub na telefonie mojej. Waga jest też o wiele lżejsza niż jej chińskie odpowiedniki. Pomimo, że jest szklana, jest wykonana lepiej też niż to, co oferują właśnie tamte tanie wagi. I tak naprawdę również, jeżeli produkowałoby to Apple, to prawdopodobnie tak by te wagi wyglądały.

BodyComp zapewnia pomiar następujących parametrów:

- Masy ciała.
- Wskaźnika masy ciała (BMI).
- Tętna.
- Prędkości fali tętna.
- A także:
 - Analizę składu ciała.

- Ustalenie szacunkowego wieku naczyniowego (i tutaj od razu różnica pomiędzy chińskim odpowiednikiem a Body Comp wynosi – uwaga – 22 lata... Kosmos! Odnosząc do profesjonalnego pomiaru w warunkach centrum medycyny sportowej – pomiar jest identyczny co w Withings).
- Wykrywanie neuropatii obwodowej i autonomicznej u dorosłych przez dokonywanie pomiaru na stopach, na skórze nieuszkodzonej, m.in. bez pęcherzy czy ran.
- Neuropatia obwodowa – to ogólny termin określający uszkodzenie lub dysfunkcję nerwów obwodowych, czyli tych, które znajdują się poza ośrodkowym układem nerwowym (mózg i rdzeń kręgowy). Jest to zwykle wynik uszkodzenia nerwów, które przesyłają sygnały pomiędzy mózgiem a rdzeniem kręgowym a resztą ciała.
- A neuropatia autonomiczna – to rodzaj neuropatii obwodowej, która dotyczy nerwów autonomicznych, odpowiedzialnych za regulację funkcji automatycznych organizmu, takich jak funkcje serca, układu pokarmowego, układu moczowego, potowego i inne.
- Zatem sprawy bardzo ważne!

Super zaprojektowany jest również sam proces integracji z Apple Health, o czym już wspomniałem. Sprowadza się to już w tych czasach, kiedyś to w ogóle było wyróżnikiem takich firm, które produkowały urządzenia z pogranicza medycyny i gadżetów. Teraz jest to pewien standard, dzięki Apple, to znaczy trzeba zupełnie odpowiedzieć wprost. Przed Apple Health nie było czegoś takiego jak odpowiednik właśnie tych rozwiązań apple'owskich w systemach Android. I dzięki temu, że Apple to wprowadziło, tak naprawdę cały świat skorzystał niejako, również ten świat Androida. Natomiast w przypadku iOS wprowadza się to do zaznaczenia kilku przełączników na takim monicie, który zwraca iOS, kiedy parujemy wagę z nim, kiedy parujemy wagę z Wi-Fi poprzez aplikację Withings oczywiście, ale kiedy iPhone wie, że dodajemy do swojego życia produkt smart, który ma funkcję zbierania danych o naszym zdrowiu. I to tyle! Później te wszystkie dane, które lądują z wagi do aplikacji Withings są przekazywane automatycznie do Apple Health i tam gromadzone. Również kiedy wymienimy wagę na nowszy model lub zmienimy producenta, to one tam zostają. Można je oczywiście usunąć, ale mogą też zostać i to jest jakby domyślne zachowanie. Od razu też jest to wszystko ustawione na polskie jednostki miary, tak? Po geolokalizacji. To trzeba docenić, bo nie zawsze tak jest. W przypadku tych chińskich odpowiedników tak absolutnie nie jest.

Waga nie obsługuje Wi-Fi w standardzie 5G, co jest dla mnie wadą, bo jakby nie było, dobrze, że mój router od Synology wystawia dwie sieci, czyli te sieć 2,4 i 5 GHz, ale u kogoś może nie wystawiać tej sieci słabszej, no i może być problem. Także zaznaczam.

Pomiar pierwszy jest ogólnie super szybki, a na ekranie dostajemy aż nadto informacji, łącznie z pogodą i zanieczyszczeniem powietrza, czyli smogiem na dwóch ostatnich ekranach. Przedostatnia jest pogoda, ostatni jest smog i później mamy *See you soon*, do widzenia, taką łapkę. Także jest to super szybkie i nie trzeba za dużo nic tam ustawiać, natomiast waga jako taka potrzebuje wykonania kilku pomiarów do prawidłowego określenia niektórych parametrów, o czym informuję na pierwszym etapie i w Centrum Powiadomień w aplikacji Withings, więc radzę czytać te powiadomienia ze zrozumieniem, bo potem się okaże, że może Wam się wydawać, że coś nie działa, a to potrzebuje po prostu zrobienia kilku pomiarów, aby np. pełna analiza składu ciała czy pomiar neuropatii był możliwy. Tak naprawdę miarodajne te wyniki otrzymujemy po skorzystaniu z wagi codziennie przez 4 dni. To z moich testów tak wynika.

Withings też zadba o integrację wagi ze Stravą czy aplikacją MyFitnessPal, czyli takimi dwoma centrami danych. Jedno jest dla ludzi uprawiających wszelkiego rodzaju sporty, żeby się wzajemnie motywować, czyli Strava. [Ja też konto na Stravie posiadam](#). I MyFitnessPal, czyli coś, co liczy nam kalorie i to, co zjemy. Ja akurat z takiego czegoś nie korzystam, ale wiem, że wiele osób korzysta. No i dzięki temu ma cała aplikacja Withings, ma pełne rozumienie tego, jak wygląda nasze życie od żywienia przez aktywność sportową. I mając te wszystkie dane, potrafi nam właśnie określać kondycję naszą w tej swojej aplikacji, w tej swojej skali, bo każdy producent ma pewnie jakąś swoją skalę. Withings to robi w dosyć przejrzysty sposób, chociaż muszę powiedzieć, że sama aplikacja mobilna chociaż jest ładna i widać tam takie elementy, że była pisana na platformę Apple, takie *state of the art*, to prezentacja danych jest o wiele bardziej skomplikowana niż w tej chińskim odpowiedniku. To jest na minus lekki, natomiast da się do tego przyzwyczaić i po paru tygodniach korzystania już zapominamy o czymś, co mieliśmy wcześniej i jakby naturalnym dla nas jest to centrum danych od Withings, także tu kwestia percepcji i tego, czy czegokolwiek wcześniej się używało, czy nie.

Jeżeli to jest Wasza pierwsza smart waga, to absolutnie tego nie zauważycie.

Podsumowując już, taka waga jest produktem, który udowadnia dla mnie, że jeżeli jakaś marka, podobnie było w przypadku Dysona i odkurzaczy, po prostu jest od lat liderem danego segmentu rynku, Withings jest jakby protoplastą wag smart w ogóle na świecie i liderem tego rynku do dziś, to w mojej ocenie więcej zapłacimy, wliczając koszt czasu poświęcony na *research* czegoś tańszego za produkty konkurencji, niż jakbyśmy od razu wybrali coś sensownego z obecnego portfolio tego lidera, w tym przypadku od Withings. Jest kilka modeli tych wag, są nawet tańsze niż ten mój Body Comp, który kosztuje coś w około 500 do 1000 zł, tak? Są też droższe oczywiście wagi dające jeszcze więcej tych parametrów, no ja ich na ten moment nie potrzebuję, tak jak mówiłem wcześniej, więc no po prostu nie przeholowałem z budżetem bezsensownie. No i bardzo ważne też zastrzeżenie na koniec, jakby nie wolno tych produktów używać, jeżeli macie rozruszniki z serca! No mam nadzieję, że nikt z Was akurat takiego problemu nie ma, ale wolę to zaznaczyć, bo jest to dosyć wielkim fontem napisane w instrukcji.

Produkty Withings znajdziecie również na iMAD.pl, także tak jak mówiliśmy w jednym z odcinków, iMAD stara się wybierać takie produkty, które sam testuje i sam uważa za jakościowe, będące swego rodzaju liderami danych segmentów. Withings jest taką marką, więc fajnie się składa, że również u partnera głównego tego podcastu możecie kupić sobie taką wagę, czy inne produkty, bo Withings to też producent różnego rodzaju mat do łóżka, które analizują nasz sen, termometrów, ciśnieniu mierzy i tak dalej, i tak dalej. Także oferty mają bardzo dużą wartość. I każdy z tych produktów jest przemyślany.


Oni też często tych produktów nowych nie pokazują. To jest takie znamienne dla marek, które są od lat i mają taką pozycję właśnie liderów danego segmentu, choć bywają wyjątki. Także ja gorąco z całego serducha rekomenduję, żeby podchodzić do zakupu takich gadżetów rozsądnie i też pamiętać, że dane medyczne to są dane bardzo wrażliwe dane, które muszą mieć też odpowiedni poziom szyfrowania. Tutaj ta integracja z Apple Health wymusza oczywiście na deweloperach zapewnienie takiego poziomu, ale jakoś bezpiecznie się czuję, kiedy wiem, że producent ma już stabilną pozycję na rynku, nie pochodzi też z Chin na przykład... i że te dane rzeczywiście są miarodajne, a tak jak mówię, ta waga trochę przebiła moje oczekiwania względem poziomu, z którego startowałem. Nie wiedziałem, że ta różnica pomiędzy tym, co miałem, a jakby Body Comp będzie aż tak drastyczna w niektórych przypadkach, także to odnotowuję.

Kochani, na dzisiaj w tym odcinku tyle. Ponad 20% z Was nadal, drodzy moi, nie obserwuje na stałe tego podcastu, także jak go lubicie to bardzo proszę dajcie przycisk subskrypcji na YouTube albo przycisk obserwuj w dowolnej aplikacji, w której słuchacie podcastów w tym momencie. Dla mnie to będzie bardzo ważne i pozwoli mi, tak jak mówię, walczyć z algorytmami platform streamingowych.

A na sam koniec jeszcze przypomnę, że możecie również zapisać się i czytać na bieżąco [newsletter](#) tego podcastu.

To był 320 odcinek podcastu. My słyszymy się za tydzień!
Dobrego dnia, popołudnia i wieczoru. Bo czemu nie?

[MUZYKA]

Raz jeszcze, na koniec, żeby nie umknęło. Przypominam, zostaw na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#) taką liczbę  gwiazdek, jaką uznasz za stosowną.

Do usłyszenia w kolejnym odcinku, a za dziś bardzo dziękuję.

[MUZYKA CICHNIE – KONIEC ODCINKA]