

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Inteligentna opaska zarządzająca stresem

Stres zabiera nam energię życiową, jeżeli nad nim nie panujemy i go nie kontrolujemy, ma on negatywny wpływ jakość snu, powoduje zmęczenie i pogorszenie samopoczucia. Dlatego tak ważne jest umiejętne zarządzanie oddechem. Pomóc w tym może chociażby specjalna inteligentna opaska, która zmierzy tętno, a w połączeniu z aplikacją pomoże nam

zapanować nad złymi emocjami i stresem, a co za tym idzie - odbudować poziom energii potrzebny do prawidłowego funkcjonowania.

Inteligentna opaska posiada czuły sensor EKG. Wystarczy, że przyłożymy palec na 2-10 sekund, żeby uzyskać pomiar tak dokładny, jak na sprzęcie medycznym. Dzięki temu, będziemy wiedzieć, kiedy zwolnić tempo i dostosować je do swojej wydolności. Już po 30 sekundach dostajemy także odpowiedź, jaką energią w danej chwili dysponuje nasz organizm.

- Opaska MiVia Essential 350 wykorzystuje sensor EKG w połączeniu z technologią, która pochodzi z NASA. Opaska działa na zasadzie przewodzenia impulsu elektrycznego przez ciało. Wszystko jest bezpieczne. Sensor EKG cechuje się bardzo wysoką dokładnością pomiaru tętna, bicia serca. Dodatkowo, co ważne, pobiera bardzo mało prądu, przekłada się to na bardzo długą pracę urządzenia - mówi agencji Newseria Lifestyle Marcin Gutkiewicz, marketing manager na region Europy Środkowej i Wschodniej MiTAC Europe.

Urządzenie z włączonym Bluetoothem, z włączonymi powiadomieniami, z pomiarem tętna może pracować bez przerwy przez co najmniej 5 dni. Jest ono również połączone z aplikacją, którą można zainstalować na smartfonie. To pozwala na pełne zarządzanie stresem poprzez trening oddechem.

- Ta funkcja wywodzi się z kultury Dalekiego Wschodu, gdzie rozwijana jest od bardzo dawna. Ludzie tam sobie radzą ze stresem w inny sposób niż my tutaj. Przede wszystkim spokój, oddech, kontrola oddechu i właśnie ta opaska w połączeniu z aplikacją potrafi nam pomóc zapanować nad tymi złymi emocjami, nad stresem, nad wyzwoleniem energii, bo tak naprawdę stres zjada naszą energię i potem nie mamy siły na nic więcej, więc jedno wynika z drugiego - mówi Marcin Gutkiewicz.

Regularne wykonywanie pomiarów jest bardzo istotne, a dzięki takiej „elektronicznej obroży” można monitorować swój stan zdrowia na bieżąco i bez większego wysiłku. Opaska jednocześnie kontroluje również ANS, czyli metaboliczny wiek naszego organizmu.

- Według metryki ja mogę mieć na przykład 35 lat, ale mój organizm może być tak zmęczony, że system czy aplikacja pokaże, że mój wiek to jest 45 lat. Jest to spowodowane dużą ilością stresu, przepracowaniem, złym trybem życia, niezarządzaniem stresem, czyli odpływem tej pozytywnej energii z naszego organizmu - tłumaczy Marcin Gutkiewicz.

Właśnie dzięki aplikacji do zarządzania oddechem możemy odbudować ten poziom energii i jednocześnie umiejętnie zarządzać stresem.

- Stres zabiera nam energię życiową, jeżeli nad nim nie panujemy i go nie kontrolujemy, przekłada się to potem na jakość snu, na kolejny dzień, potem się to kumuluje. Po miesiącu można powiedzieć, że już potrzebujemy urlopu przy dużej dawce stresu. Dlatego zarządzanie oddechem i stresem jest tak ważne w dzisiejszych czasach - wyjaśnia Marcin Gutkiewicz.

Wiele osób pochłoniętych obowiązkami prywatnymi i zawodowymi zapomina lub nie ma czasu na odpoczynek, regenerację organizmu i czy odprężające ćwiczenia. Opaska wraz z aplikacją w kilka minut pomaga odbudować energię i pozbyć się stresu.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26829.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy