

ASUS VivoWatch SP: lo smartwatch per il check-up giornaliero

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:27

Pubblicato: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:25

Scritto da Laura Benedetti

ASUS VivoWatch SP è un nuovo smartwatch con sensori ECG e PPG integrati, Pulse O2 per la misurazione della saturazione dell'ossigeno nel sangue e GPS per monitorare gli allenamenti. È in vendita su Amazon al prezzo (scontato) di 269 euro.

[Dopo VivoWatch BP lanciato nel 2019](#), alla fine della scorsa estate, ASUS ha presentato in Italia un nuovo smartwatch. **ASUS VivoWatch SP** è un fitness tracker con sensori di elettrocardiografia (ECG) e fotopleiometria (PPG) per un monitoraggio continuo e completo del nostro corpo. Il suo prezzo di listino è **299 euro** ma, in occasione delle festività natalizie, potete trovarlo scontato [su Amazon a 269 euro](#).

I sensori **ECG e PPG** integrati nello smartwatch sono in grado di calcolare valori come il PTT e di misurare la frequenza cardiaca, il sonno, attività e livello di stress durante il giorno, offrendo un vasto numero di informazioni per gestire al meglio il proprio benessere. Con il suo sensore ECG, inoltre, VivoWatch SP misura la risposta simpatica e parasimpatica e calcola gli indici di vitalità e relax in appena un minuto. L'indice di vitalità è un punteggio di resilienza allo stress, mentre l'indice di relax è un punteggio dell'attuale livello di relax o stress. I due punteggi sono usati per calcolare l'indice di armonia corporea, che mostra a chi indossa VivoWatch SP come il proprio corpo risponde allo stress.

ASUS VivoWatch SP: lo smartwatch per il check-up giornaliero

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:27

Pubblicato: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:25

Scritto da Laura Benedetti



ASUS VivoWatch SP funziona con **ASUS HealthConnect**, un'app mobile intuitiva dotata di tecnologia HealthAI che aiuta a gestire i propri dati sanitari e fornisce suggerimenti personalizzati per la gestione del corpo basati sulle abitudini personali. Con l'app ASUS HealthConnect si possono leggere le informazioni riguardanti la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, l'esercizio fisico, il sonno e il ciclo mestruale.

Come tutti i tracker, tiene traccia dei dati sanitari durante il giorno e la notte, ottenendo così un quadro clinico della salute cardiovascolare più completo rispetto a quanto potrebbero rivelare le misurazioni giornaliere. I dati di esercizio e attività fisica acquisiti includono il conteggio dei passi giornalieri, la distanza percorsa, le calorie bruciate e la durata dell'allenamento. Una misurazione intuitiva del livello di riduzione dello stress fornisce un riepilogo di facile comprensione del **livello di stress giornaliero** in base alla variazione della frequenza cardiaca

ASUS VivoWatch SP: lo smartwatch per il check-up giornaliero

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:27

Pubblicato: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:25

Scritto da Laura Benedetti

(HRV). Maggiori variazioni della frequenza cardiaca indicano un basso livello di stress e una salute migliore. VivoWatch SP misura anche la frequenza cardiaca di chi lo indossa, la durata del sonno e il movimento durante la notte. L'app ASUS HealthConnect analizza e inserisce queste informazioni in grafici giornalieri e settimanali per comprendere meglio la qualità del sonno.

ASUS HealthConnect ora possiede anche il **monitoraggio del ciclo mestruale**, consentendo alle donne di stimare la finestra di ovulazione e fertilità, registrare i sintomi, scoprire pattern nei loro cicli mestruali e ottenere informazioni sulla salute.

ASUS VivoWatch SP è un coach e un compagno di fitness intelligente. È dotato di un **sensore Pulse O2** integrato che misura la saturazione di ossigeno nel sangue, consentendo di sapere quanto bene il proprio corpo si sta adattando all'esercizio e quando è il momento di rifare. VivoWatch SP è in grado di rilevare la frequenza cardiaca aerobica e fornisce notifiche visive e di vibrazione quando chi lo indossa esegue un sano esercizio aerobico o quando si sovraffatica.

ASUS VivoWatch SP: lo smartwatch per il check-up giornaliero

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:27

Publicato: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:25

Scritto da Laura Benedetti



ASUS VivoWatch SP: lo smartwatch per il check-up giornaliero

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:27

Pubblicato: Mercoledì, 23 Dicembre 2020 18:25

Scritto da Laura Benedetti

Un **sensore GPS** consente di monitorare gli allenamenti all'aperto con una varietà di statistiche, velocità, distanza e durata incluse. In aggiunta, un altimetro permette di misurare l'altitudine e un grafico di elevazione per escursioni e scalate. Per aiutare chi lo indossa a raggiungere gli obiettivi di fitness e a mantenere uno stile di vita sano, ASUS VivoWatch SP consente di vedere il numero di passi fatti e i piani che si salgono durante la giornata e invia promemoria per incoraggiare ad alzarsi e muoversi regolarmente.

ASUS VivoWatch SP è progettato per essere un assistente intelligente in grado di andare ovunque. È **resistente all'acqua fino a 50 metri di profondità** , può dunque essere indossato anche per nuotare senza problemi. La durata della batteria di VivoWatch SP è di **14 giorni di regolare attività** , rendendolo un compagno costante sempre pronto ad aiutare chi lo indossa.

Con un design elegante e compatibile anche con i classici cinturini a sgancio rapido, chi indossa VivoWatch SP può facilmente adattarlo ad ogni occasione. VivoWatch SP offre un'ampia varietà di quadranti tra cui scegliere, dando più opzioni per creare un orologio unico per chi lo indossa.