

# آشنایی با بهترین ترازوهای هوشمند سال ترازوهای باهوش

صدف جمشیدی

وزن کم کردن کار آسانی نیست و انتخاب یک سبک زندگی سالم و تعهد به آن نیازمند مراقبت همیشگی و روحیه‌ای قوی است.

خبر خوب این که فناوری می‌تواند در این زمینه هم به شما کمک کند و فراگیری دستگاه‌های هوشمند و کاربرد آنها در زندگی روزمره در حال رسیدن به افق‌های جدیدی است. ترازوهای هوشمند از آن محصولات هستند که به تدریج در حال پیدا کردن جای خود بین مصرف‌کنندگان هستند و با قابلیت‌های

جالب خود کاربردهای جدیدی به این محصول قدیمی داده‌اند. یک ترازوی هوشمند و اپلیکیشن مخصوص گوشی هوشمند آن با ارائه اطلاعات دقیق و مستمر می‌توانند به شما انگیزه بیشتری برای کاهش وزن و مراقبت از بالانرفتن مجدد آن بدهند. برخی مدل‌ها حتی می‌توانند ضربت توده بدنی یا BMI و تغییرات ترکیب بدنی (چربی، عضله و...) را نیز محاسبه و دنبال کنند. در ادامه چند تا از بهترین ترازوهای هوشمند سال ۲۰۲۰ و خصوصیات آنها را با هم بررسی می‌کنیم.

می‌کند که در هر شرایط و هر اتفاقی بتوانید اطلاعات نمایش داده شده را بخوانید.

## ۱ همراهی برای دستبندهای سلامتی

## ۳ سبک‌تر از همیشه

## ۶ واقعا هوشمند

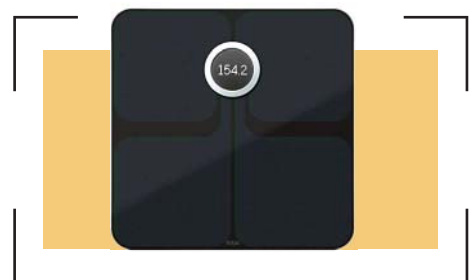


ترازوی واقعا هوشمند Renpho Bluetooth Body Fat Scale محدودیتی در تعداد کاربران خود ندارد و می‌تواند اطلاعات بی‌نهایت کاربر را ثبت و دنبال کند. اما نکته اصلی این محصول، قابلیت ثبت ۱۳ نوع داده مختلف درباره بدن شما از جمله وزن، BMI، درصد چربی، سن، وزن عضلانی و استخوانی است. این محصول به‌خصوص برای افرادی مثل ورزشکاران حرفه‌ای گزینه مناسبی است، چون با کمک حالت ویژه این ترازو می‌توانند به اطلاعات تفصیلی درباره ترکیب بدنی خود و تغییرات آن در طول زمان دسترسی داشته باشند. هرچند این حالت به‌درد تمام کسانی که ورزش می‌کنند یا فعالیت بدنی بالایی دارند هم می‌خورد. این ترازو که از سه باتری قلمی AAA استفاده می‌کند، در کنار سازگاری با اپلیکیشن اختصاصی خود قابلیت اتصال به سرویس‌های Apple Health، Google Fit و Samsung Health را هم دارد.

## ۷ ایده‌آل برای خانواده‌ها



یکی از بهترین انتخاب‌های موجود در بازار، ترازوی هوشمند و تحلیلگر ترکیب بدن بی‌سیم QardioBase 2 است. این ترازو که همراه اپلیکیشن اختصاصی خود برای گوشی‌های هوشمند و حتی کتاب الکترونیکی Kindle Fire 2 آمازون ارائه شده، قابلیت‌های فراوانی دارد. اول این که داده‌های این ترازو با دیگر اپلیکیشن‌های سلامتی مثل Apple Health و Google Fit سازگاری دارند و استفاده از آن با ساعت‌های هوشمند Apple Watch بسیار راحت است. همچنین این ترازو علاوه بر وزن، BMI و ترکیب بدنی مثل درصد عضله، چربی، آب و استخوان را نیز ثبت و دنبال می‌کند. البته اگر دوست نداشته باشید که از جزئیات کمی اطلاع داشته باشید، می‌توانید از یک حالت بازخورد هوشمند در اپلیکیشن استفاده کنید که با استفاده از ایموجی و خیلی سریع به شما وضعیت سلامتی‌تان را اطلاع می‌دهد. باتری داخلی این ترازو برای یک‌سال استفاده کافی است و می‌تواند تا هشت فرد مجزا را شناسایی کند که برای استفاده خانواده‌ها بسیار کاربردی است. این ترازو همچنین یک حالت اختصاصی بارداری دارد که می‌تواند روند پیشرفت هفتگی بارداری را دنبال کرده و حتی برای هر عدد یک عکس هم ذخیره کند.



دستبندهای سلامتی Fitbit همین الان هم کاربران فراوانی در ایران دارند و تخصص این شرکت در زمینه ساخت تجهیزات سلامتی ثابت شده است، بنابراین ترازوی هوشمند Aria 2 این شرکت هم از گزینه‌های مطرح محسوب می‌شود. ترازوی هوشمند Aria 2 هم می‌تواند وزن، درصد چربی، وزن عضله و BMI شما را اندازه‌گیری کرده و به داشبورد Fitbit که از طریق اپلیکیشن اختصاصی یا وبسایت Fitbit قابل دسترسی است. به‌دلیل سازگاری کامل این ترازو با اکوسیستم Fitbit در صورت استفاده از دستبند سلامتی این شرکت می‌توانید به‌خوبی تاثیر فعالیت‌های روزانه یا ورزشی خود بر کاهش وزن خود را مشاهده کنید. تمام داده‌ها در گراف‌های بسیار ساده و قابل فهم ارائه می‌شوند و در صورت رسیدن به هدف کاهش وزن خود یک نشان افتخار در اپلیکیشن دریافت می‌کنید و می‌توانید دستاوردهایتان را از طریق همان اپلیکیشن با دوستان و اطرافیان به اشتراک بگذارید. این ترازو از سه باتری قلمی AAA نیروی خود را تامین می‌کند و می‌تواند تا هشت کاربر مجزا را تفکیک کند.

## ۲ ترازوی کم مصرف



این ترازوی برای استفاده با ساعت هوشمند ایده‌آل است، چون می‌توانید تمام اطلاعات ثبت شده در ترازو را در اپلیکیشن مخصوص ساعت هوشمند Withings Health App مشاهده کنید.

این ترازو همچنین با سرویس‌های عمده دیگر مثل Apple Health، Google Fit و Fitbit هم سازگاری دارد و به کمک آن می‌توانید وزن، چربی بدن، درصد آب بدن، وزن عضلانی و حتی وزن استخوانی خود را محاسبه کنید. این ترازو که از چهار باتری اندازه AAA استفاده می‌کند، خیلی کم مصرف است و می‌تواند تا یک‌سال و نیم با یک سری باتری کار کند. همچنین وقتی برای دیدن وزنتان روی ترازو می‌روید می‌توانید پیش‌بینی هوای روزانه و تعداد قدم‌های برداشته شده در روز قبل (در صورتی که برنامه Withings Activity Tracker را نصب کرده باشید) را هم ببینید.

این ترازو هم می‌تواند اطلاعات هشت فرد را به‌صورت مجزا ثبت کند و علاوه بر یک حالت مخصوص بانوان بارداری، یک حالت اختصاصی برای بچه‌ها هم دارد که در نوع خود جالب است.

## ۵ برای اپل بازاها



iHealth Lite Wireless Smart Scale می‌تواند اطلاعات وزن BMI مربوط به ۲۰ کاربر منحصربه‌فرد را ثبت و دنبال کند و این اطلاعات را با سرویس‌های Apple Health و Samsung Health نیز به‌اشتراک بگذارد. این ترازو یکی از بهترین انتخاب‌ها برای کاربران Apple Health است و از امکانات جالب آن می‌توان به یک حسگر نور محیطی اشاره کرد که سطح روشنایی LED را طوری تنظیم



اگر مطالب این صفحه را می‌پسندید، عدد ۷۴۱۶ را به شماره ۳۰۰۱۱۲۲۶ پیامک کنید