



Трекер от стресса?

Новый гаджет должен помочь своему владельцу **чувствовать себя лучше** благодаря дыхательным упражнениям. Но действительно ли это работает?

Меньше стресса. Яснее обещание разработчиков фитнес-трекера Spire быть просто не может. При этом термин «фитнес-трекер» в данном случае не совсем корректен, поскольку Spire не просто считает шаги — кроме всего прочего, он контролирует дыхание, и это как раз главная его функция, отличающая от всех прочих гаджетов подобного типа. Смысл и предназначение такого контроля в пресс-релизе описаны следующим образом: «На основании рисунка дыхания устройство вместе с соответствующим приложением разрабатывает рекомендации по улучшению физического и душевного состояния пользователя, предлагает полезные дыхательные и расслабляющие упражнения». Меньше стресса. Просто с помощью дыхательной гимнастики. Звучит отлично. Но с точки зрения таких прагматичных и прозаичных людей, как сотрудники нашей тестовой лаборатории, это все эзотерика. Налет эзотерики несет в себе и дизайн Spire. Гаджет выглядит как серо-черная овальная галька. Лишь небольшой светодиод на грубоватой поверхности указывает на то, что речь идет о техническом устройстве. Светодиод мягко пульсирует синим цветом, если положить Spire в облицованную пробкой зарядную станцию. Пробка, галька, мягкий свет —

вы сами видите: Spire ориентирован на любителей природы, фен-шуя и безглютеновых хлопьев на завтрак. Но нам все равно — мы же имеем дело с техникой. Свой практический тест длиной в шесть недель мы начинаем с максимально возможной беспристрастностью.

Ты в напряжении уже пять минут! Пауза?

Дело принимает серьезный оборот в ту же секунду, когда трекер прикрепляется к поясу с помощью зажима (гипоаллергенного, разумеется!) из нержавеющей стали. Не волнуйтесь: в течение дня вы не будете замечать устройство, оно не жмет и не давит при наклонах, не оставляет никаких отметин на теле. Женщины могут носить его на передней или боковой части бюстгалтера. Важно лишь, чтобы Spire мягко соприкасался с животом или грудью. Только так запатентованный «respiration sensor» распознает шумы при дыхании, чтобы затем в сопутствующем приложении после сопряжения Spire с вашим смартфоном по Bluetooth (что под силу даже ребенку) визуализировать их в виде волн со слабыми колебаниями. Вдох — волна идет вверх. Выдох — вниз. Исходя из этого, трекер узнает темп вашего дыхания и при изменении ритма делает

ФОТО: Spire (Aufmacher); Simon Kirsch/CHIP Studios (3)


выводы о состоянии пользователя. Владелец находится в состоянии покоя? Или же он скорее напряжен? У всего этого, как утверждает производитель, есть научное обоснование, что подробно описано на сайте spire.io в разделе «Science».

Но что же делает Spire на основании полученных данных? В первую очередь то, с чем он как раз и должен бороться: невероятно раздражает. Постоянная вибрация на животе, а смартфон лучится заботой: «Ты напряжен уже пять минут, не пора ли сделать перерыв?» Нет, спасибо! Эта статья через два часа должна уйти в печать. И я услышу много ласковых слов от главного редактора, если именно сейчас займусь расслабляющими упражнениями вместо работы. Еще через три минуты снова вибрация и еще один вопрос от смартфона: «Все еще напряжен?» Разумеется! Теперь даже больше прежнего! Позже я еду в машине домой и опять это «Бззззззз» на талии. «Ты не двигался уже пять минут! Не хочешь немного размяться?» НЕТ! Боже, нет!!! Где размяться? В машине?!

Без учета характера

Настройки Spire по умолчанию предназначены, наверное, для быта тибетских монахов, достигших максимальной степени просветления. Но для обычного человека и нормальной работы в офисе — однозначно нет. Напряжение, активность, бездействие, невозмутимость и концентрация — Spire напоминает о себе, если вы находитесь в одном из этих состояний пять минут. Как будто пять минут напряжения или простой рабочей активности смертельно опасны для жизни! Итак: выключаем вибрацию и выкручиваем в настройках приложения временные рамки для уведомлений на смартфоне на 30 минут. Как мне кажется, это вполне приемлемый уровень стресса, подходящий для меня, моего работодателя и моего распорядка дня.

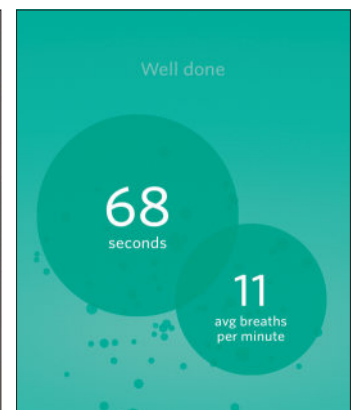
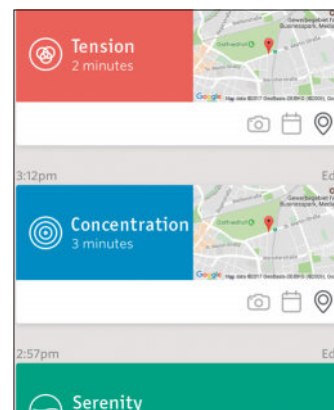
С тех пор Spire замолчал. Больше никаких признаков жизни на протяжении вот уже шести недель. Беглый просмотр статистики объясняет удивительное затишье: в течение пяти-семи минут Spire способен фиксировать не больше одного состояния непрерывно. После этого трекер переключается на новую чувствительность. Бывают ситуации, когда мое настроение в течение 20 минут меняется трижды — сначала расслаблен, затем напряжен, и снова сконцентрирован. Что еще удивительнее: по моему ощущению, оценка гаджета практически никогда не бывает верна. Допустим, я сижу два часа очень сосредоточенный за рабочим столом, а Spire регистрирует яркий букет моих эмоций. Как же этот маленький серый камушек должен выполнять свою задачу по улучшению душевного настроения носителя, если он даже не может его точно распознать?

Спустя пару дней Spire абсолютно теряет мое доверие. Все уведомления отключены, смартфон меня больше не беспокоит, так что я просто периодически развлекаюсь просмотром статистики за день. Такие небольшие баги, как постоянно теряющаяся информация или же абсурдно поздно показанные сообщения о почти разряженной батарее, утверждают меня в том, что от Spire мне нет никакого толка. На домашнем экране приложения располагается упражнение, во время которого благодаря осознанно медленному и глубокому дыханию загораются маленькие зеленые точки — возможно, самая интересная функция фитнес-трекера Spire. Время от времени я выполнял это упражнение, больше даже для спокойствия гаджета, чем для своего собственного. Так что будем честны: от этого устройства стоимостью 120 евро (7200 рублей) пользы мне было крайне мало. 



Единение с природой: внешний вид трекера отвечает требованиям крайне бдительных пользователей — которые, вероятно, более чувствительны к заложенной в него концепции

Наш редактор шесть недель носил трекер Spire на ремне — за это время уменьшения стресса не наблюдалось



Spire считает своего носителя неуравновешенным человеком, постоянно меняющим настроение (слева). Только за дыхательное упражнение (справа) вряд ли стоит выкладывать 7200 рублей

Spire: технические характеристики

Датчики	трехосевой акселерометр, датчик дыхания
Интерфейсы	Bluetooth
Приложение	бесплатное, доступно для Android и iOS
Время работы от батареи/зарядки	не более 7 дней/около 2 часов
Другие особенности	водонепроницаемый, беспроводная зарядка
Габариты	4,9x3,2x1,9 см
Вес	23 г
Цена	около 120 евро (7200 рублей)
Сайт	spire.io