

PRE NOTORICKÝCH „ZASPÁVAČOV“



Všimli ste si, že niekedy nie ste schopní ráno vstať ani keby vedľa postele stáli polonahé finalistky súťaže krásy a niekedy sa prebudíte v maximálnej pohode aj keď je váš budík nastavený v oboch prípadoch na rovnakú hodinu? Kvalita spánku závisí od množstva faktorov, kvalita prebudenia predovšetkým od toho správneho momentu.

Ten správny moment sa nachádza v časovom intervale, kedy je telo vo fáze ľahkého spánku. Túto fázu označujeme aj ako REM (Rapid Eye Movement), kedy sa snívajú sny. Počas celej noci sa striedajú štyri fázy spánku – najlepšie sa zobudíte z tej najľahšej. Fázy sa striedajú a pokiaľ si nastavíte budík povedzme na ôsmu a nachádzate sa práve v hlbšom spánku, prebudenie je nepríjemné a náročné. Každá fáza má svoju dĺžku, ako však uhádnuť, kedy je najlepšie vstať? Na trh prichádza budík aXbo, o ktorom výrobca tvrdí, že to dokáže. aXbo je postavený na technológii S.P.A.C. – Sleep Phase Alarm Clock a hneď na úvod môžeme prezradiť, že naozaj funguje.

Samotný budík má veľmi príjemný a moderný dizajn, o čom svedčia aj ocenenia Red Dot. Najdôležitejším ovládacím prvkom je pohodlné koliesko, podobne ako ho poznáme z počítačových myší a dvojica tlačidiel. Vďaka grafickému a priehľadnému displeju je konfigurácia budíka a voľba možností veľmi intuitívna, na to, že to je budík je nastavení pomerne veľa. Kvalita zobrazovania a čitateľnosť displeja je veľmi dobrá, v noci sa hodí i jeho modré podsvietenie. O napájanie budíka sa stará trojica AAA akumulátorov, ktoré sú napevno zabudované v jeho tele. Dobíjanie je riešené upraveným

USB káblom, plné nabitie batérií trvá zhruba osem hodín, ich výdrž je zopár týždňov.

Ako však tento gadget funguje? aXbo nesleduje činnosť mozgu ani srdca, pracuje na celkom jednoduchom princípe sledovania pohybu. Čím viac sa hýbete, tým v ľahšej fáze spánku sa nachádzate. Pre tento účel je nevyhnutný senzor, ktorý má veľkosť asi polovice zápalkovej škatuľky a hmotnosť pár gramov. Senzor treba vložiť do pribaleného froté náramku a ten navliecť na zápästie nedominantnej ruky. Na spanie s náramkom si treba zvyknúť, v balení nájdete senzory pre dve osoby a dva náramky rozličnej veľkosti. Komunikácia senzoru s budíkom prebieha bezdrôtovo. Pred spaním si teda nasadíte na ruku senzor, nastavíte kedy chcete vstať a vyberiete si niektorú z melódii budenia, ďalšie je možné do budíka nahráť prostredníctvom počítača. Keď sa začne blížii požadovaný čas budenia, aXbo ho prispôbi vašej spánkovej aktivite tak, aby ste sa zobudili z najľahšej fázy. A teda, ak si nastavíte budenie na ôsmu, a o 7:40 sa nachádzate vo fáze REM, začnete sa viac hýbať, senzor vyšle údaje do budíka a ten vás prebudí. Prídete tak o desať až pätnásť minút spánku, no budete sa cítiť lepšie, ako keď

zvonenie vypnete a pospíte si do ôsmej. Nevýhodou, ktorú sme spozorovali počas zhruba dvojtýždňového testovania je kruté prerušovanie príjemného ranného snívania. Pre obe osoby je možné vytvoriť vlastný profil, ktorý okrem vlastného času obsahuje i nastavenia hlasitosti a zvuku budenia. Ak budete zvonenie ignorovať viac ako päť minút, spustí sa hlasitý a neznesiteľný zvuk, ktorý vás určite nenechá pokojným a prinúti vás vstať. V noci je možné rozsvietiť displej budíka krátkym stlačením náramku.

Naozaj vydarená je funkcia PowerNap (dostupná v najnovšej verzii firmware, ktorý je možné stiahnuť po registrácii produktu na stránke výrobcu), ktorú sa oplatí použiť, ak si chcete len tak zdriemnuť. Budík sleduje váš pohyb a nenechá vás upadnúť do hlbokého spánku, štandardne je táto doba nastavená zhruba na 30 minút, v skutočnosti začne budiť zhruba po pätnástich. PowerNap skutočne funguje a krátky spánok dobre osvieži napríklad po obede. aXbo však dokáže i efektívne uspať, po nastavení času budenia je možné využiť funkciu Chillout a zaspávať budete pri jednej z troch upokojujúcich melódii. Budík rozpozná kedy upadáte do spánku a znižuje hlasitosť zvuku až do jeho úplného vypnutia. Spomínali sme USB kábel a istotne tušíte že aXbo je možné pripojiť aj k počítaču. So softvérom aXbo Research je možné dáta z budíka exportovať a nechať si zobrazíť graf, v ktorom je zaznamenaná pohybová aktivita pre obe

osoby osobitne. Vytvorí si tak môžete „databázu spania“ a pozorovať, ako sa mení váš odpočinok povedzme od času zaspania.

Budík aXbo je naozaj zaujímavým a dizajnovo veľmi vydareným produktom, ktorý okrem jednoduchého ovládania ponúka aj pokročilé funkcie prostredníctvom softvéru.

S.P.A.C. vo väčšine prípadov funguje naozaj spoľahlivo, len je potrebné preniesť sa cez tradičné „ešte desať minút“ a vstať na prvé budenie. Najväčším problémom pre výraznejšie presadenie sa na trhu však bude cena, pokiaľ si nepotrpíte na podobné vychytávky, 200 € za „budík“ budete z peňaženky loviť veľmi ťažko. Dostupné je aj prevedenie pre jednu osobu, ktoré je asi o 30 € lacnejšie.



aXbo 205,92 €
Zapožičal: Alza, www.alza.sk

Ján Michálek