

Samsung Health uľahčí začiatok koučingu spánku. Stačia už tri dni údajov

Datum 14.10.2026
Subjekt Zajtra studio spol.
Autor Lenka Ivančíková
Region Slovensko
Kategorie Technológie, Zdravotníctvo a nemocnice, Šport, fitness a rekreácia

Spoločnosť Samsung 14. októbra oznámila veľkú aktualizáciu aplikácie Samsung Health. Podľa tlačovej správy Samsungu sa koučing spánku dá spustiť oveľa skôr a bežecký tréner dostáva nové úrovne pre skúsenejších bežcov.

Doteraz bolo na spustenie koučingu potrebných **sedem dní údajov o spánku** v rámci mesiaca. Po novom stačia **tri dni za posledné dva týždne**. Pri nastavení používateľ vyplní krátky dotazník o pravidelnosti spánku, nočnom prebúdzaní, alkohole, kofeíne a o tom, nakoľko je so spánkom spokojný. Aplikácia Samsung Health mu potom priradí symbol zvierťa (Sleep Animal) a zostaví program na **štyri až osem týždňov**.

Zdroj: Samsung

Odporúčania sa menia každý týždeň

Program nie je nemenný. Každý týždeň upravuje odporúčania podľa toho, ako sa mení spánok, spokojnosť s ním a životný štýl. Samsung uvádza, že stavia na princípoch behaviorálnej spánkovej vedy. V praxi to znamená denné zoznamy návykov a tipy, napríklad **hodinu pred spaním nepozerať na obrazovku**, vynechať kofeín neskoro počas dňa alebo sa po prebudení ponáhľovať vonku.

Pribúda aj nový **päťuholníkový graf Sleep Balance**. Na jednom mieste ukazuje dĺžku a pravidelnosť spánku, čas bdenia počas noci, spokojnosť so spánkom a Energy Score. Ranné správy zhodnotia predošlú noc a nadväzujú na týždenné aj záverečné prehľady. Energy Score však potrebuje údaje z hodínok Galaxy Watch alebo z prsteňa Galaxy Ring a jeho výsledok nie je určený na medicínske účely.

Zdroj: Samsung

Bežci dostanú dve nové úrovne a trasy zo Stravy

Bežecký tréner **Running Coach** rozširuje tréningové úrovne **z 10 na 12**. Nové sú určené stredne pokročilým a pokročilým bežcom. Osobný plán sa naďalej skladá podľa 12-minútového bežeckého testu alebo podľa doterajších behov. Podľa portálu *SamMobile* pribudol aj export tréningu do pripravených šablón pre sociálne siete.

Zdroj: Samsung

Vďaka spolupráci so Stravou si používatelia môžu do Samsung Health importovať obľúbené **trasy Strava Routes** pre beh, trailový beh a cyklistiku. Strava je podľa Samsungu dostupná celosvetovo s výnimkou niekoľkých krajín, napríklad Ruska, Bieloruska či Číny. Slovensko medzi nimi nie je. Šéf

tímu digitálneho zdravia v mobilnej divízii Samsungu Hon Pak dodal, že osobný koučing má ľuďom pomôcť porozumieť vlastným zdravotným údajom.

Zdroj: Samsung

Nemali by ste prehliadnuť:

- **Google Health dostáva veľkú aktualizáciu. Hodinkám Pixel Watch pridáva nové zdravotné metriky**
- **Vlastníte tieto Samsung Galaxy Watch? Majú vadu, ktorej oprava vyjde draho**
- **Samsung Galaxy Watch9 po týždni používania: Zvládajú meranie náročných športových aktivít?**

Koučing spánku vyžaduje Samsung Health vo verzii **6.24** alebo novšej, telefón Galaxy s **Androidom 11** a hodinky od modelu Galaxy Watch4 vyššie, náramok Galaxy Fit3 a novší alebo Galaxy Ring. Running Coach je prísnejší a potrebuje Samsung Health 6.30.2, Android 10 a hodinky Galaxy Watch8 či novšie. Funkcie sa budú šíriť **postupne od októbra**, niektoré až v neskorších aktualizáciách. Samsung pripomína, že dostupnosť sa môže líšiť podľa trhu a modelu. Slovensko ani Európu tlačová správa výslovne nespomína.

Nielen táto značka má čo ukázať

Garmin potvrdil chybu hodínok Fenix 8, pri ktorej displej svieti naplno a zbytočne mína batériu. Pre majiteľov, ktorí si tieto outdoorové hodinky vybrali práve pre dlhú výdrž, je to nepříjemná správa.

Ešte pred predstavením náramku Fitbit Edge prezradil únik jeho európsku cenu, farby aj výmennú batériu. Pre majiteľov telefónov Galaxy, ktorí zvažujú náramok na sledovanie aktivity, je to ďalšia možnosť popri radoch Galaxy Fit.

Značka CMF od Nothingu predstavila prvé prenosné reproduktory. Podľa výrobcu ponúknu silný zvuk aj zvýšenú odolnosť, takže by mali zvládnuť aj výlety do prírody či športovanie vonku.

<https://www.mojandroid.sk/samsung-health-ulahci-zaciatok-koucingu-spanku-stacia-uz-tri-dni-udajov>