

Σ Sigma

Sigma

Ring

BE SMA

Technologies that care
for your well-being!



Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Сон Sleep

Что измеряет:

- Общее время сна
- Время, проведенное в постели
- Этапы сна: бодрствование, лёгкий и глубокий сон, REM (фаза сновидений)

Как работает:

Сенсоры кольца фиксируют движения, частоту пульса и вариабельность сердечного ритма.

Что это даёт:

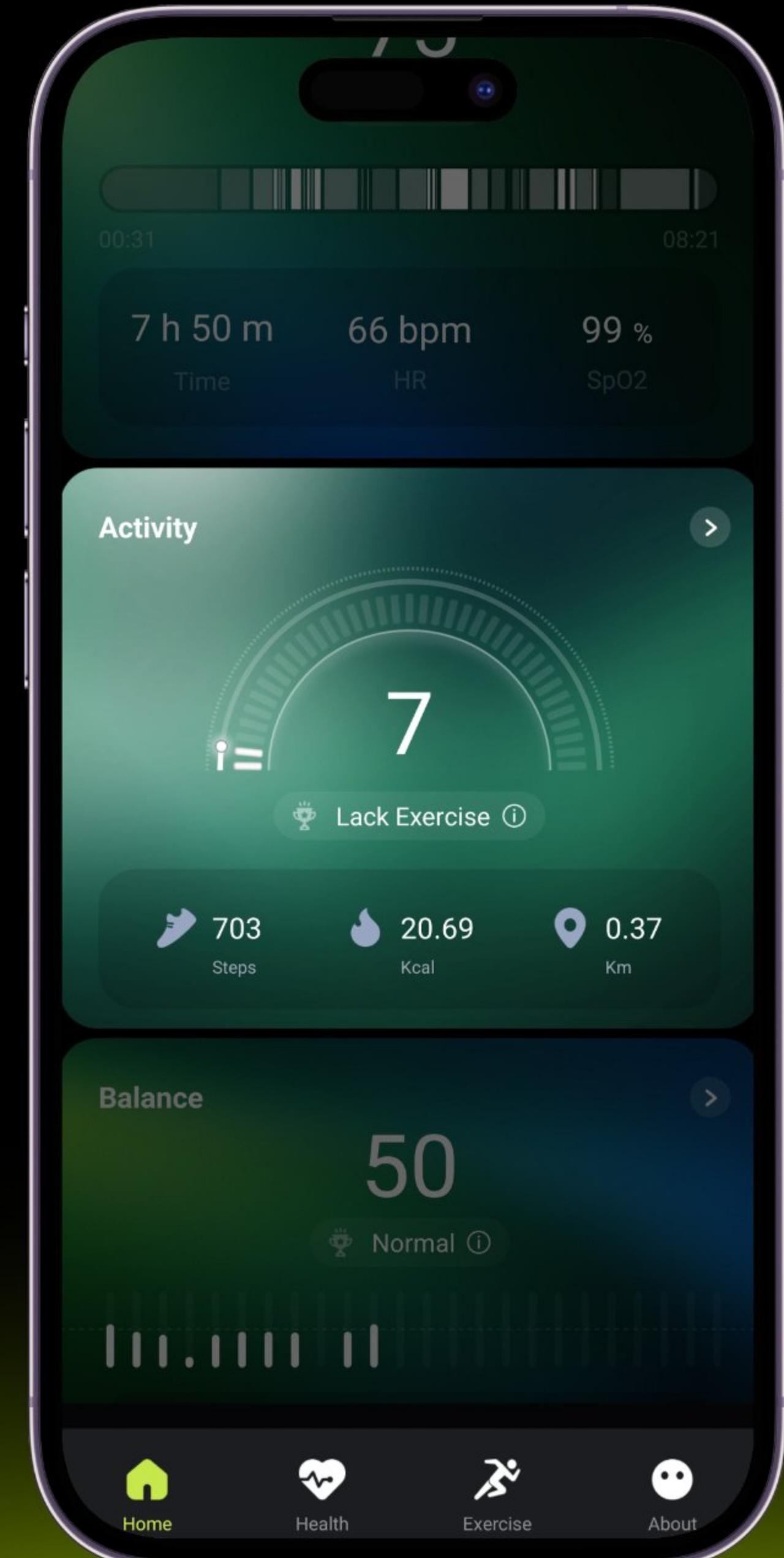
- Понимаете, сколько реально спите.
- Видите баланс фаз сна и качество восстановления.

Как использовать на практике:

Если сон поверхностный или прерывистый – добавьте ритуалы засыпания, снижайте вечерний стресс.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Активность Activity

Что измеряет:

- Количество шагов
- Дистанцию (км)
- Сожжённые калории
- Время тренировок

Как работает:

Сенсоры движения фиксируют активность, а GPS (на улице) или «Indoor» (в помещении) уточняют данные.

Что это даёт:

- Видите ежедневную активность.
- Можно ставить цели (например, 10 000 шагов в день)

Как использовать на практике:

Добавляйте прогулки, спорт, отслеживайте прогресс в приложении.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Частота сердечных сокращений HR – Heart Rate

Что измеряет:

- Пульс в уд/мин (bpm)
- Среднее, минимальное и максимальное значения

Что это даёт:

- Видите нагрузку на сердце в покое и во время активности.
- Полезно для спорта и контроля здоровья.

Как использовать на практике:

Следите за стабильностью пульса. Если в покое он остается высоким, это повод немедленно скорректировать режим отдыха или обратиться к врачу за консультацией.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Насыщение крови кислородом SpO_2

Что измеряет:

- Уровень кислорода в крови (норма: 95–100%)

Что это даёт:

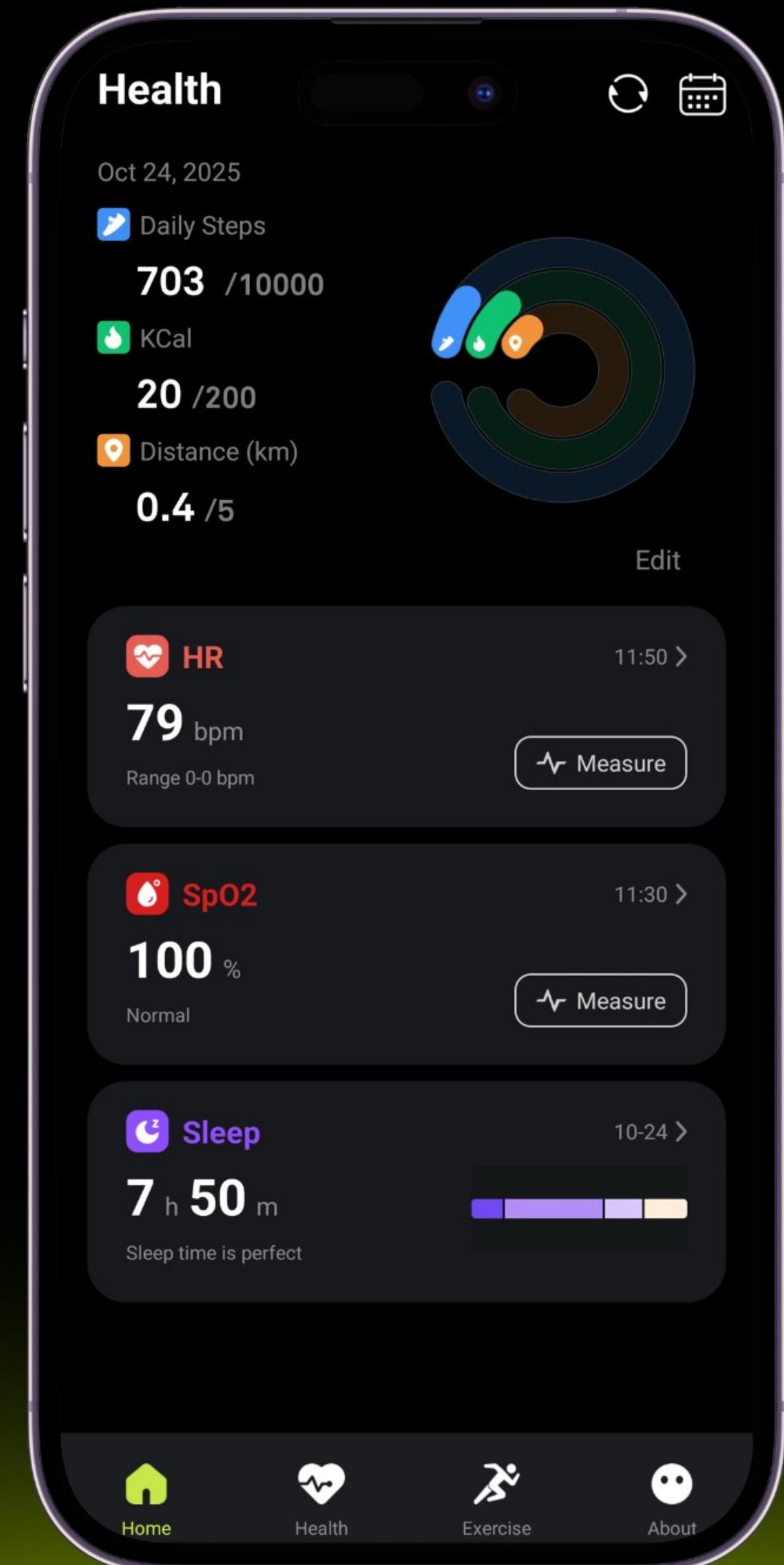
- Понимаете, как меняются дыхательные процессы при нагрузке и в состоянии покоя.
- Важно для спорта, горных условий и восстановления после болезней.

Что делать дальше:

Если SpO_2 регулярно ниже нормы – это сигнал обратить внимание на здоровье.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Здоровье Health

Что измеряет:

- Общие биометрические данные (пульс, SpO₂, сон, активность)
- Индекс самочувствия

Как работает:

Анализирует показания сенсоров и формирует общий индекс состояния организма.

Что это даёт:

- Видите баланс между активностью и восстановлением
- Понимаете, насколько тело готово к нагрузкам

Как использовать на практике:

Проверяйте утренний индекс, чтобы скорректировать темп дня и уровень активности.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Вариабельность сердечного ритма Health

Что измеряет:

- Разброс между ударами сердца.

Что это даёт:

- Высокий HRV = организм устойчив, стресс низкий.
- Низкий HRV = усталость, перенапряжение.

Как использовать на практике:

Отслеживайте HRV для контроля восстановления после тренировок и стрессовых дней.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Уровень глюкозы в крови

Blood Glucose

Что измеряет:

- Ориентировочный уровень сахара в крови (ммоль/л или мг/дл).

Что это даёт:

- Контроль колебаний уровня сахара.
- Важно при диабете и диетах.

Как использовать на практике:

Использовать как вспомогательный контроль.
При отклонениях обращаться к врачу.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Температура тела Temperature

Что измеряет:

- Изменения температуры в течение дня.

Что это даёт:

- Помогает вовремя заметить начало болезни, переутомление или воспалительный процесс.

Как использовать на практике:

Регулярно проверяйте: резкий рост = возможное воспаление или перегрев.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Максимальное потребление кислорода VO_2 Max

Что измеряет:

- Насколько эффективно организм использует кислород при физической нагрузке.

Что это даёт:

- Главный показатель выносливости.
- Полезен спортсменам и людям, ведущим активный образ жизни

Как использовать на практике:

Следите за ростом VO_2 Max при регулярных тренировках.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Женское здоровье Women's Health

Что измеряет:

- Менструальный цикл (настройки и отслеживание).

Что это даёт:

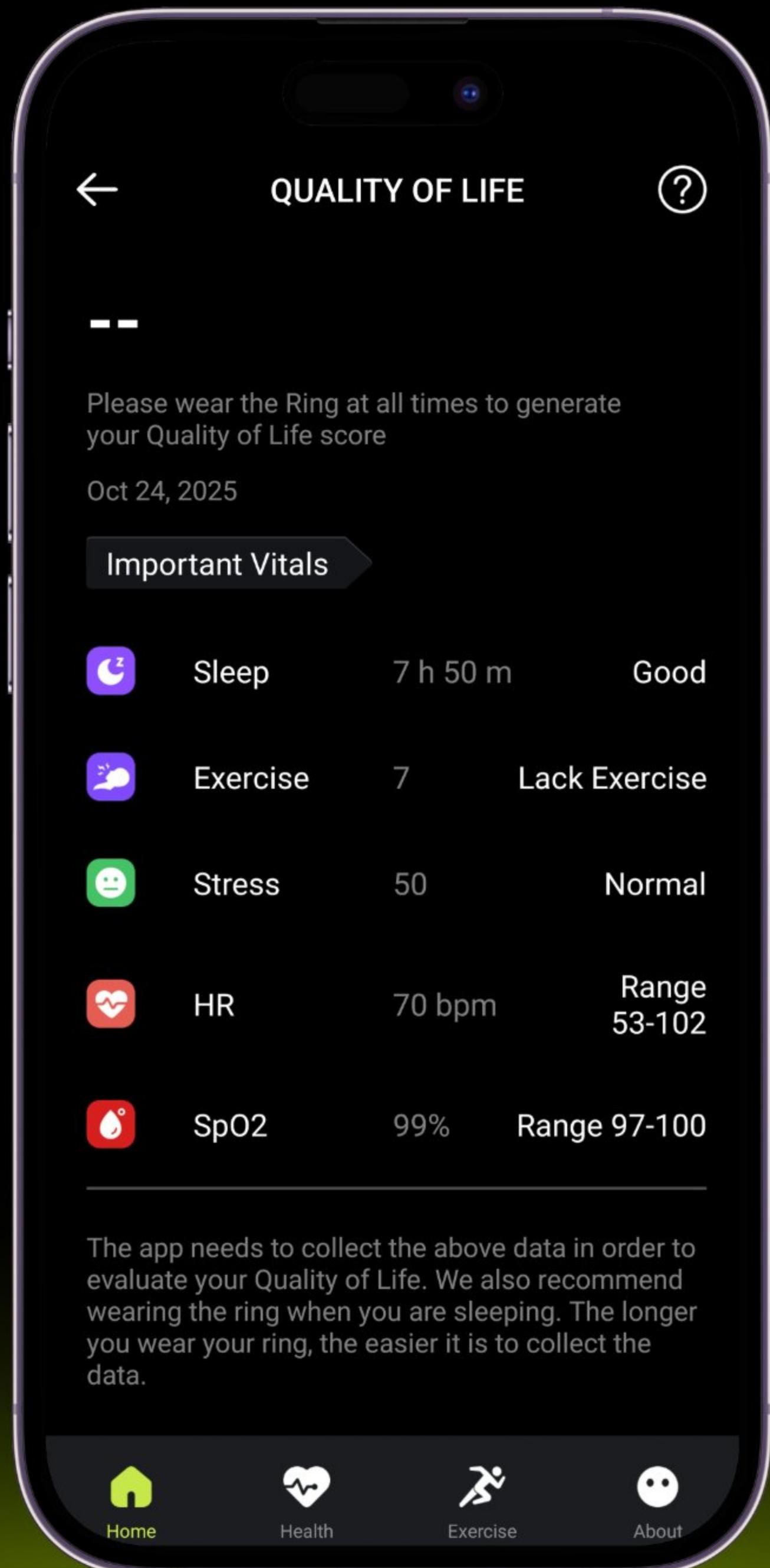
- Помогает прогнозировать даты.
- Удобно для отслеживания симптомов и планирования тренировок.

Как использовать на практике:

Используйте календарь цикла для планирования и контроля самочувствия.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Quality of Life

Интегральный показатель качества жизни –
свод всех данных о сне, активности, стрессе,
пульсе и насыщении крови кислородом.

Как работает:

Кольцо собирает показатели круглосуточно
и формирует единый индекс.

Что это даёт:

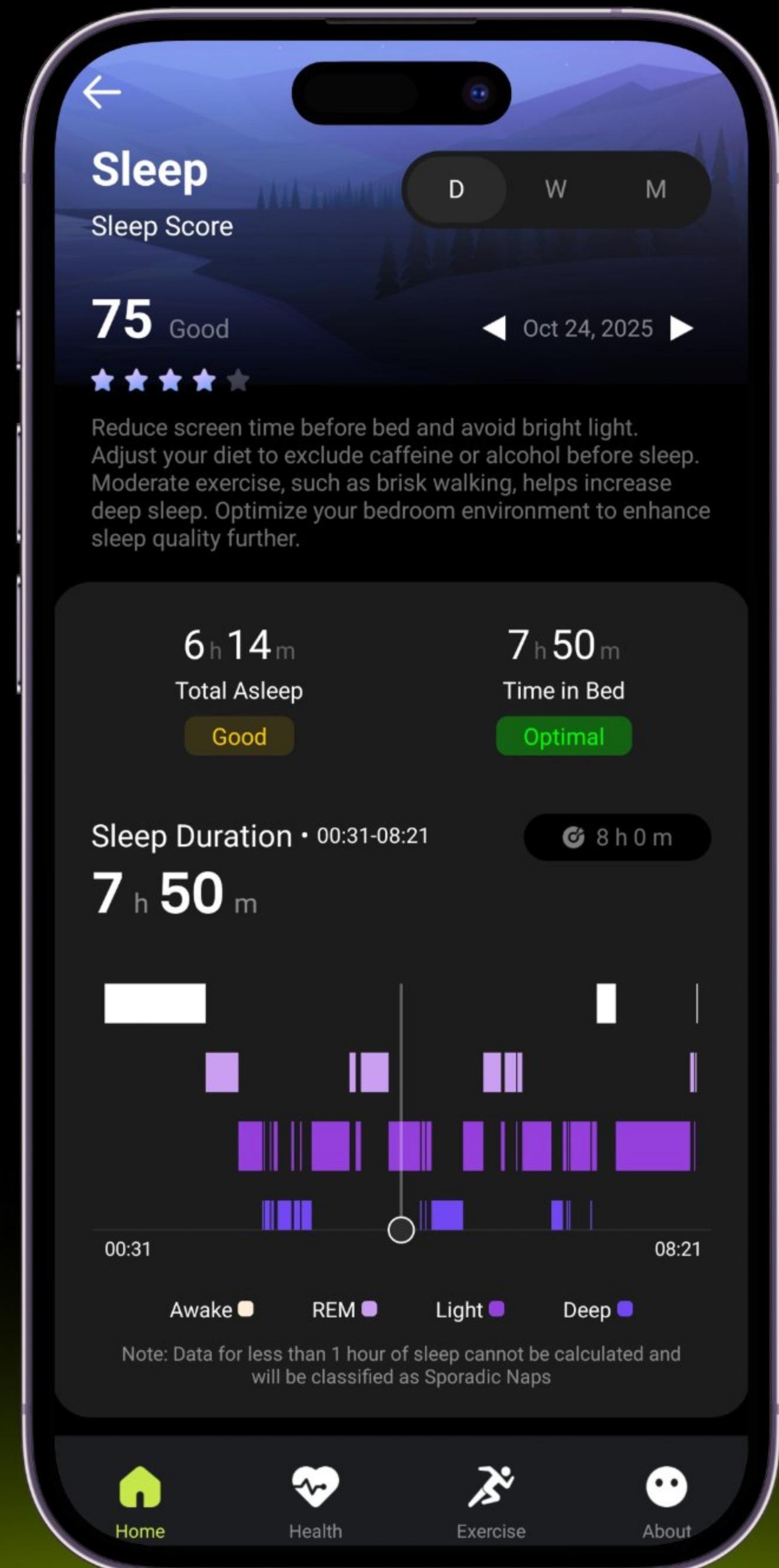
- Видите общую «картину здоровья» за день, неделю или месяц.
- Можно отследить, что именно влияет на ваше самочувствие (недосып, стресс, нагрузка).

Как использовать на практике:

следите за динамикой индекса: если он снижается – обратите внимание, что ухудшилось (качество сна, уровень стресса, активность).

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Сон Sleep

Что измеряет:

- Общее время сна (Total Asleep)
- Время, проведенное в кровати (Time in Bed)
- Качество сна по фазам: глубокий (Deep), лёгкий (Light), REM и бодрствование (Awake)
- Индекс сна (Sleep Score) – суммарная оценка восстановления

Как работает:

Кольцо анализирует частоту пульса, дыхание и микродвижения во сне, определяя, в какой фазе вы находитесь и как часто просыпались.

Что это даёт:

- Видите реальную картину сна, а не просто его длительность
- Понимаете, насколько тело успевает восстановиться
- Можете корректировать привычки для лучшего отдыха

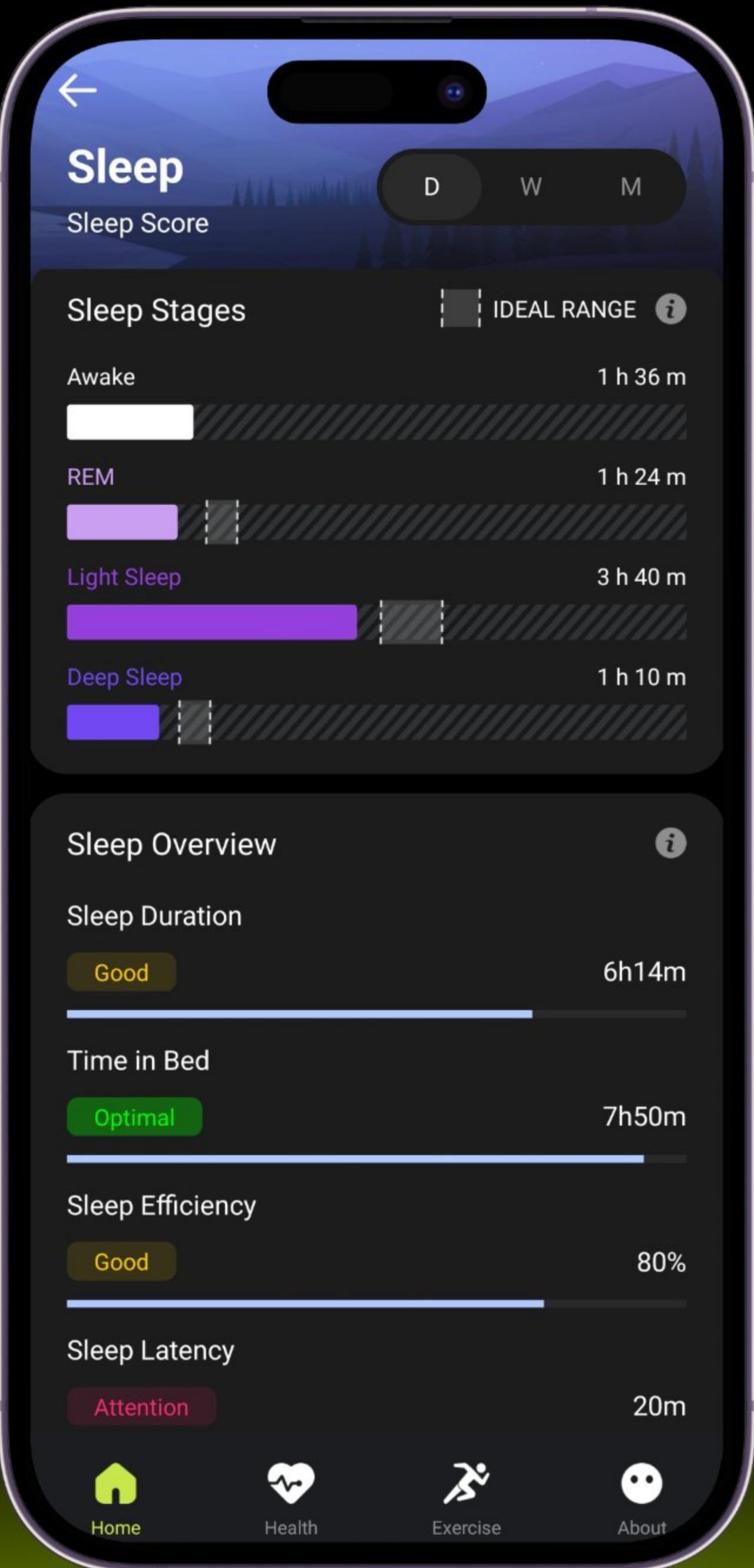
Как использовать на практике:

Следите за графиком фаз сна:

- много "Light" – попробуйте снизить стресс вечером;
- короткие "Deep" – добавьте физическую активность или сократите потребление кофеина;
- частые "Awake" – оптимизируйте свет и температуру комнаты.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Качество сна Sleep

Что измеряет:

- Sleep Duration – общее время сна
- Time in Bed – время, проведённое в постели
- Sleep Efficiency – эффективность сна (соотношение сна к общему времени в кровати)
- Sleep Latency – время, за которое вы засыпаете
- Sleep Stages – распределение фаз сна: бодрствование, лёгкий, глубокий и REM

Как работает:

Sigma анализирует пульс, дыхание и микродвижения тела во сне. На основе этих данных алгоритм оценивает качество сна по ключевым параметрам и сравнивает с индивидуальной нормой.

Что это даёт:

- Понимание, насколько сон был восстанавливающим
- Возможность отследить, что мешает высыпаться (долгое засыпание, прерывистый сон, короткие фазы)
- Индивидуальный Sleep Score, показывающий общее качество сна в баллах

Как использовать на практике:

- Если Sleep Efficiency ниже 80 % – попробуйте ложиться в одно и то же время и убрать гаджеты за час до сна.
- Если Sleep Latency (засыпание) больше 20 минут – добавьте дыхательные практики или снизьте вечернюю стимуляцию.
- Если Deep Sleep короткий – добавьте физическую активность днём.

Σ Sigma Ring

Technologies that care
for your well-being!



Стресс Stress

Что измеряет:

- Уровень стресса по вариабельности сердечного ритма (HRV)
- Реакции организма на нагрузку и восстановление

Как работает:

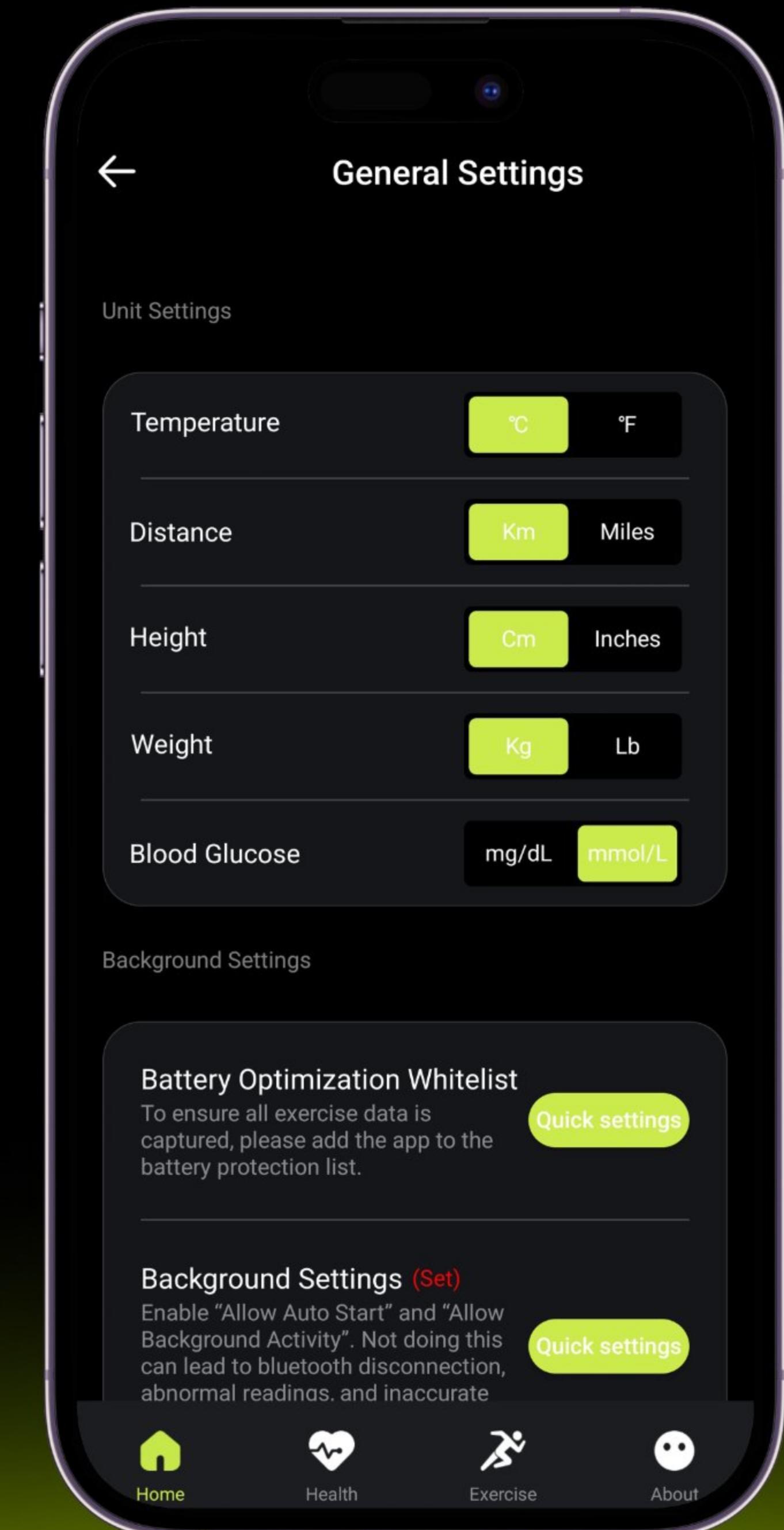
Анализирует микроколебания пульса и дыхания.
Чем меньше вариабельность – тем выше стресс.

Что это даёт:

- Помогает понять, когда тело в напряжении
- Показывает, как быстро вы восстанавливаетесь

Как использовать на практике:

Следите за уровнем стресса в течение дня,
делайте паузы и дыхательные упражнения, если
показатели растут.



Настройки приложения

- Выбор единиц измерения (°C/°F, км/мили, кг/фунты)
- Исключение из энергосбережения (чтобы данные не терялись)
- Фоновые разрешения (автозапуск, работа в фоне)