

# Withings Aura. Обзор

## Краткое описание Withings Aura Smart Sleep System

Withings Aura Smart Sleep System позволяет контролировать и улучшать качество вашего сна.

Программы звукового и светового сопровождения сна Aura помогают вам засыпать быстрее и бережно подготавливают к пробуждению.

Aura Smart Sleep System также следит и за фазами вашего сна. Устройство сохраняет данные, полученные датчиком сна, расположенным под матрасом, и использует их для того, чтобы сделать свою работу для вас более эффективной.

Просмотреть информацию о циклах своего сна вы можете с помощью приложения Health Mate App. Оно поможет вам больше узнавать о своем сне и сравнивать его качество в разные дни.

Система Withings Aura постоянно улучшается: появляются дополнительные функции и инновация для большей эффективности ее работы. Система обновляется автоматически, вам не нужно прикладывать для этого никаких усилий.

## Световые и звуковые программы

Система Withings Aura использует научно обоснованные световую и звуковую программы, которые положительно воздействуют на выработку мелатонина, естественного гормона сна. Мелатонин способствует плавному засыпанию и помогает проснуться бодрым.

Чтобы вы могли комфортно уснуть, световой спектр постоянно изменяется, а интенсивность звука медленно уменьшается, пока он окончательно не выключается через 20 минут.

Для комфортного пробуждения звук и свет изменяют свои режимы за 15-30 минут до времени подъема.

В систему загружена программа для сна. При активации программы вы сможете изменять интенсивность освещения и громкость звука с помощью сенсорного интерфейса на прикроватном устройстве.

## Анализ качества сна

Благодаря датчику сна в виде коврика система Aura может следить за вашими движениями, дыханием и пульсом, пока вы спите. На основании анализа полученных данных Withings Aura оценит качество вашего сна и его циклы. Каждое утро система будет

предоставлять вам всю информацию о сне в наглядном виде через приложение Health Mate, показывая общую картину проведенной вами ночи.

Основные команды система контроля и улучшения качества сна Withings Aura понимает благодаря сенсорному интерфейсу на прикроватном устройстве. Необходимо запомнить всего несколько жестов для простого управления: коснуться, провести рукой, долго удерживать руку или быстро нажать.

Эти простые жесты позволяют:

- прибавить или убавить громкость или интенсивность освещения,
- включить и выключить будильник,
- запустить программу сна, остановить любую программу,
- отсрочить программу пробуждения.

Другие задачи, такие как установка времени пробуждения и изменение программы сна, решаются с помощью приложения Health Mate App.

## **Обновление системы**

На Withings Aura установлено отдельное программное обеспечение для прикроватного устройства и отдельное – для датчика сна.

Во время установки системы, программное обеспечение для каждого устройства обновляется автоматически до последней версии. После установки, если система подключена к интернету (через роутер Wi-Fi), данные также будут обновляться автоматически.

После обновления у системы могут появиться дополнительные возможности.