

## TESTI

# Aktiivisuusrannekkeet

Aktiivisuusranneke auttaa noudattamaan terveellisiä elintapoja ja ylläpitämään treenimotivaatiota. Millaisia toimintoja rannekkeessa olisi hyvä olla? **Testasimme sekä perustason aktiivisuusrannekkeita että kehittyneempiä malleja.**



## Kolmentyyppisiä laitteita erilaisiin tarpeisiin

### 1 PERUSMALLIT

Perustason aktiivisuusranneke sopii niille, joille riittää, kun treenistä saa perustiedot. Laitteet pystyvät yleensä mittaamaan askeleita sekä esimerkiksi juoksu- tai pyöräilysuoritusta. Lisäksi laite voi mitata energiankulutusta ja sykettä. Perustason laite maksaa yleensä alle 100 euroa.

### 2 KESKITASOISET

Keskitason malli sopii niille, jotka haluavat verrata omia suorituksiaan muihin. Laitteet kertovat esimerkiksi juostun matkan ja nopeuden ja näyttävät treenin sykealueet. Laitteisiin liittyvän sovelluksen kautta treenistä saa vielä lisää tietoa. Hinnat liikkuvat 200 euron tienoilla.

### 3 MONIPUOLISET

Kehittyneet rannekkeet sopivat tavoitteelliselle treenaajalle, joka haluaa kehittää treeniään jatkuvasti. Laitteissa on GPS-paikannus ja lukuisia toimintoja treenin seuraamiseen. Myös sovellukset ovat monipuolisia, ja laitteiden hinnat alkavat 300 eurosta.

# Aktiivisuusrannekkeet – perusmallit

**VINKKI** Suositusten mukaan aikuisen tulisi kävellä 10 000–15 000 askelta päivässä.

KUNTO PLUS  
**TESTI-  
VOITTAJA**



## Samsung

Galaxy Fit, 100 €

Samsungin aktiivisuusranneke on kevyt ja siro, kapea rannekeosa on kumia. Ranneke tuntuu käytössä mukavalta, mutta sulkemismekanismia on hieman hankala käyttää, sillä rannekeen pää työnnetään lukkomekanismin alle.

Selkeän värinäytön kirkkautta voi säätää, mikä helpottaa rannekeen käyttöä nukkuessa. Laitteen kosketusnäytöllä navigoidaan vierittämällä näyttöä ylös ja alas.

Käyttöliittymän ohjaus sujuu kuin leikiten. Treenin seurannan aloitus onnistuu kahdella painalluksella, ja sivussa olevalla napilla voi käynnistää ennakkoon ohjelmoidun treenin yhdellä painalluksella. Laite mittaa unta, sykettä ja stressitasoa ja tallentaa treenit automaattisesti. Saapuvat viestit voi lukea suoraan rannekkeesta. Stressin seuraamistoiminto ilmoittaa, jos syke on jatkuvasti liian korkea. Akku kestää viikon.

↑ Siro, mukava ja helppo käyttää

↓ Remmi on hieman vaikea kiinnittää.



## Huawei

Band 3 Pro, 79 €

Kiinalaisen teknologiajätin kevyt aktiivisuusranneke vakuuttaa käytettävyydellään. Kellossa on GPS-paikannus ja laadukas värinäyttö, jonka selkeää ja kirkasta tekstiä on helppo lukea. Kosketusnäyttö reagoi tosin hieman hitaasti kosketukseen.

Laite pystyy seuraamaan unenlaadun lisäksi kahdeksaa eri liikuntalajia, ja jokaiselle treenille voi ohjelmoida oman tavoitteen sekä siihen liittyvät hälytykset. Jos haluat esimerkiksi juosta 5 km, voit asettaa rannekeen hälyttämään värisemälä jokaisen kilometrin jälkeen. Näin ranneketta ei välttämättä tarvitse vilkuilla treenin aikana.

Laitteen voi yhdistää puhelimeen ja sitä voi käyttää myös sekuntikellona ja ajastimena. Hyvin suunnitellut toiminnot toimivat moitteetta lajissa kuin lajissa. Akku kestää jopa 10 päivää. Kokonaisuutena laite päihittää kilpailijoiden vastaavat keskihintaiset laitteet kirkkaasti.

↑ Luotettavat toiminnot ja helppolukuisen värinäyttö

↓ Kosketusnäyttö reagoi välillä hitaasti.



## Sportsbuddy

Veryfit V1, 67 €

Todella helppokäyttöisessä laitteessa on vain yksi painike kaikille toiminnoille. Toimintoja käytetään pitkällä tai lyhyellä painalluksella. Jäykkä ja kova remmi ei ole käytössä kovin mukava.

Laite seuraa päivittäistä aktiivisuutta, kulutettua energiaa, unenlaadua, liikuttua matkaa, sykettä ja askelmäärää. Treenimuodoista se pystyy mittaamaan juoksua, pyöräilyä ja salitreeniä. Toimintoja on rajallinen määrä, mutta kaikki toimivat ongelmitta. Lisää tietoa kustakin treenistä saa puhelimeen ladattavan sovelluksen kautta.

Saapuvat puhelut ja viestit näkyvät laitteen näytöllä, tosin näytön pienuus hankaloittaa viestien lukemista. Rannekkeessa on kamera, mutta se ei valitettavasti ole käytössä kovinkaan toimiva.

Akun kesto on noin 10 päivää. Ranneketta ei pysty sammuttamaan lainkaan. Hinta on edullinen.

↑ Edullinen, todella helppokäyttöinen, toimiva

↓ Jäykkä remmi, ei sammutuspainiketta



# Aktiivisuusrannekkeet – keskitasoiset

**VINKKI** Kaikki testatut laitteet ovat vedenkestäviä, mutta joissakin vesitiiviisyys pitää aktivoida ennen laitteen upottamista.

KUNTO PLUS  
**TESTI-  
VOITTAJA**



## Withing

Steel HR Sport, 219,95 €

Tämä aktiivisuusranne näyttää tavalliselta rannekelloilta, mutta on itse asiassa langattomasti yhteydessä puhelimen Health Mate -sovellukseen. Sivussa olevaa painiketta kerran painamalla ylemmässä näytössä näkyy mm. päivämäärä, syke, askelmäärä ja puhelimen ilmoitukset. Painiketta pohjassa pitämällä pääsee oikopolkua valitsemaan neljästä treenimuodosta. Alemman näytön osoitin kertoo, kuinka suuren osan päivittäisestä askeltavoitteesta olet saanut suoritettua.

Rannekkeessa on GPS, mutta se toimii vain puhelimen kanssa käytettynä, joten puhelin on syytä ottaa treeniin mukaan, jos haluaa tarkkaa tietoa suorituksesta. Pientä näyttöä on hankala lukea. Treenin päätyttyä sovelluksessa on hyvä yhteenveto treenistä.

Tietojen saamista pitää kuitenkin odottaa treenin loppuun. Akku kestää jopa 25 päivää.



**Näyttää rannekelloilta, pitkä akunkesto**



**Treenidataa on vaikea nähdä kesken treenin.**



## Polar

Ignite, 229 €

Tästä tyylikkäästä laitteesta voi tulla paras treenikaverisi! Pehmeä kumiranneke tuntuu mukavalta ranteessa, joten laitetta on kiva käyttää.

Laitteessa on sadan eri lajin profiilit, jotka kertovat esimerkiksi treenin nopeuden, matkan ja sykkeen. Tiedot näkyvät suurella kosketusnäytöllä helposti luettavina kirjaimin ja numeroin. Painikkeita ja kosketusnäyttöä on helppo käyttää, tosin näyttö reagoi kosketukseen hitaahkosti. Parasta on FitSpark-toiminto, joka tarjoaa käyttäjän palautumis- ja valmiustasoa vastaavia treenejä ja ohjaa näin kohti oikeaa liikunnan ja levon määrää.

Laitteessa on GPS-paikannus, mutta se toimii hieman epäluotettavasti. Se on kuitenkin vain pieni murhe muuten loistavassa kokonaisuudessa. Kaiken kaikkiaan laite on ehdottomasti hintansa väärti! Akku kestää päivittäisessä käytössä neljä päivää.



**FitSpark-toiminto, helppolukuinen, mukava ranteessa**



**Hieman epätarkka GPS, kosketusnäyttö hidastelee välillä.**



## Fitbit

Versa 2, 199,95 €

Versa 2 -aktiivisuusranne muistuttaa edeltäjänsä mutta tässä versiossa on kehittyneempi unisen-sori. Laite seuraa terveydentilaa sykkeen, aktiivisuuden ja unen perusteella. Se hyödyntää puhelimen GPS-paikannusta, joten tarkan treenidatan saanti edellyttää puhelimen mukana pitämistä. Intui-tiivinen valikkorakenne helpottaa askelmäärän, sykkeen ja kulutetun energian seuraamista. Laitteeseen voi syöttää tietoja ravitsemuksesta ja nesteensaannista, ja sillä voi vastaanottaa tekstiviestejä.

Laitteessa on pari toimintoa, joista on erityistä iloa treenin aikana. Always on -painike pitää näytön jatkuvasti päällä. Musiikin valinta sujuu helposti, sillä Spotify on integroitu laitteeseen. Valmennustoiminnon avulla voi tehdä ohjattuja treenejä. Rannekkeessa on myös valmiita hengitysharjoituksia rentoutumista varten. Akunkesto on kuusi päivää.



**Kaunis, helppokäyttöiset valikot**



**Rannekkeessa ei ole GPS-paikannusta.**





# Aktiivisuusrannekkeet – monipuoliset

**VINKKI** Kehittyneen laitteen käyttö vaatii opettelua. Lue siis käyttöohjeet ja katso opastusvideoita YouTubeista.

KUNTO PLUS  
**TESTI-  
VOITTAJA**



## Suunto

Suunto 5, 329 €

Suunto tunnetaan isoista ja kestävästä laitteistaan. Suunto 5 sopii tavoitteelliselle treenaajalle, joka kaipaa GPS-paikannuksen lisäksi myös erikoistuneita lajikohtaisia toimintoja. Laitteessa on viisi painiketta, ja niiden käytön oppii nopeasti, mutta treenin aikana näytöltä kaipaisi hiukan enemmän selkeyttä.

Laite mittaa askelia, sykettä ja energiankulutusta kulloisenkin suorituksen kuluessa, ja laitteeseen kuuluva sovellus laatii suositukset seuraavaa treeniä varten edellisen suorituksen perusteella. Käyttäjä voi saada myös seitsemän päivän treeniohjelman, jossa treenin teho ja vaihtelevuus on mietitty valmiiksi. Lisäksi laite antaa suorituksen aikana reaaliaikaista tietoa, ja toiminnot ovat helppokäyttöisiä sekä motivoivia. Erilaisia lajiprofiileja on 80.

Synkronointi puhelimeen toimii hieman epäluotettavasti, joten treenitiedoissa voi olla puutteita. Akku kestää 40 tuntia.



**Kestävä laite, hyvä treenin seuranta lajistariippumatta**



**Epäluotettava synkronointi puhelimeen**



## Garmin

Fenix 6S Pro, 749 €

Normaalien mittausten, kuten askelten, sykkeen, stressitason ja unen lisäksi laitteessa on PacePro-toiminto, joka kertoo reaaliajassa, miten kovaa täytyy juosta saavuttaakseen tavoiteajan.

Laite antaa suosituksia siitä, millaisia treenejä kannattaa tehdä ja paljonko on syytä levätä kunnon kohottamiseksi. Laitteessa on GPS-seuranta, jonka avulla juoksu-, pyöräily tai hiihtolenkeillä saa reittitietoa tai reittisuosituksia. GPS sammuu automaattisesti, kun sitä ei tarvita, mikä säästää akkua. Näytöllä on kuusi vierekkäistä tietokenttä (nopeus, matka, aika jne.), ja akku kestää yhdeksän päivää.

Laitteen lukuisten toimintojen käyttö vaatii harjoittelua. Kosketusnäyttö puuttuu, mutta kun painikkeiden käytön oppii, toimintoja on helppo käyttää. Hyväntoimiva ja selkeänäyttöinen laite sopii laatu-tietoiselle käyttäjälle, joka tarvitsee runsaasti toimintoja.



**Toimiva muotoilu, hyvät treenioppaat ja selkeä näyttö**



**Käyttö vaatii opettelua, ei kosketusnäyttöä**



## Samsung

Galaxy Watch Active 2, 479 €

Tätä laitetta pitää ranteessa mielekkään! Metallista ja lasista valmistetun laitteen ranneke on nahkaa, ja se on niin hyväntoimiva, että laitetta voi hyvin käyttää myös siistimpien asujen kanssa.

Laitteen taustapuolen anturit mitaavat sykkeen nopeasti ja tarkasti. Laitteesta löytyy myös GPS, ja akku kestää kaksi päivää. Kosketusnäytön lisäksi laitteen sivuilla on kaksi painiketta, ja näytön nuolet ohjaavat käyttämään oikeita painikkeita. Laite on erittäin helppokäyttöinen. Treenin seuranta on helppo käynnistää, ja laite tarjoaa reaaliaikaista tietoa suorituksen aikana. Testaajat eivät tosin aina tieneet, miksi laite milloinkin värisi.

Laitteen voi yhdistää puhelimeen. Nopea 4G-yhteys tuo sähköpostit, viestit ja puhelut näytölle, ja puheluihin voi vastata myös treenin aikana, sillä kellon ja puhelimen välisessä Bluetooth-yhteydessä on melko pitkä kantama.



**Kaunis, helppo valikkorakenne, tarkka sykemittari**



**Värisee usein treenin aikana.**

