

Aktiivisuusrannekkeet

Aktiivisuusranneke voi olla oiva apuri omien kuntoilutavoitteiden saavuttamisessa.

Rannekkeiden laaja valikoima aiheuttaa kuitenkin ostajalle päänsäryn. Testasimme sekä edullisia että kalliimpia rannekeita, jotta sinä löytäisit itsellesi sopivan.

Rannekkeen hyödyt

Kannustaa liikkumaan

Aktiivisuusrannekkeen voi asettaa ilmoittamaan aina, kun olet ollut liian kauan paikallasi. Ranneke voi myös kertoa, kun olet saavuttanut päivittäisen askeltavoitteesi tai antaa kehuja hyvin tehdystä treenistä.

Auttaa pitämään painon vakaana

Useimmat rannekkeet pystyvät laskemaan, kuinka paljon energiaa treeni kuluttaa, jolloin voit sovittaa ruokannoksesi vastaamaan kulutustasi ja välttää liikkakilot.

Mittaa unta

Monet rannekkeet seuraavat treenisuoritusten lisäksi myös yöunta. Jotkut rannekkeet jopa herättävät käyttäjän tietyn unisyklin päättyessä ja muistuttavat nukkujaa vaihtamaan nukkuma-asentoa, mikä parantaa unen laatua.

Hyvä vinkki

Tiesitkö, että voit pidentää aktiivisuusrannekkeen akun käyttöikää vähentämällä näytön kirkkautta ja ottamalla värinäähälytyksen pois käytöstä?

Voit selata tilastojasi pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.



Pehmeä ja joustava hihna on käytössä todella mukava.

KUNTO PLUS
HYVÄ OSTOS

TomTom

Touch Cardio, 109,95 €

Laitteen käyttö ei vaadi muuta kuin sovelluksen asentamisen ja rannekkeen laittamisen ranteeseen. Helppokäyttöinen ja maltillisesti hinnoiteltu laite mittaa askeleita, energiankulutusta, sykettä, unta, treeniä ja kehon koostumusta. **Omia tuloksia on helppo seurata selkeästä sovelluksesta.**

Ranneke ilmoittaa myös saapuvista viesteistä ja puheluista, joten sinulta ei mene ohi mitään tärkeää treenin aikana. Muotoiltaan sirossa rannekkeessa on herkästi toimiva kosketusnäyttö. Rannekkeen toimintavarmuudessa oli kuitenkin toivomisen varaa, esimerkiksi öisin mittauksessa oli katkoja.

↑ Runsaasti käteviä toimintoja, hyvä näyttö, käyttäjäystävällinen sovellus

↓ Pieniä puutteita mittaus-tiedoissa, erityisesti öisin

★
★
★
★
★
★



Garmin

Vivofit 3, 119 €

↑ Helppokäyttöinen ja suhteellisen edullinen ranneke sopii aloittelijalle. Pitkä akun kesto.

↓ Pieni ja hankalasti luettava näyttö. Rannekkeessa ei ole sykemittaria.

★
★
★
★
★
★

Keskeiset tarkastellut tekijät

- Helppokäyttöisyys on a ja o ulkona talvisai-kaan käytettäessä, etteivät kädet jäädy kalikoiksi.
- Toimintojen määrä: laitteesta pitää löytyä yleisimmät tärkeät toiminnot.
- Käyttömukavuus: rannekkeen on oltava mukava, jotta sitä tulee pidettyä.

Fitbit

Charge 2, 159,95 €



↑ Tyylikkäässä, ohuessa rannekkeessa on monipuolisesti toimintoja.

↓ Valikoista on vaikea löytää etsimäänsä, laite ei ole vedenpitävä, ja näytön valo häiritsee.

★
★
★
★
★
★

Polar

A370 Fitness Tracker, 199 €

Vau! Polarin uusi fitnessmittari on sekä vedenpitävä että monipuolinen. Laite mittaa sykettä, seuraa unta, analysoi harjoittelua, muistuttaa, jos käyttäjä on ollut paikoillaan liian pitkään, näyttää saapuvat viestit ja monenlaista muuta.

Moni varmasti kuvittelee, että runsaat toiminnot tekisivät laitteesta vaikeaselkoisen, mutta se on kaikkea muuta! **Käyttöönotto on todella helppoa** – tarvitsee vain ladata sovellus puhelimeen, joka synkronoi itsensä rannekkeen kanssa. Upeasti muotoiltu ranneke on yhtä aikaa sekä siro että sporttinen, ja hihna on helppo puhdistaa. Laitteen ainoa miinus on suhteellisen korkea hinta.

Vedenpitävää aktiivisuusranneketta voi käyttää myös uimatreenneissä.

KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**



↑ Helppo käyttöönotto, hyvä muotoilu, hyvä hihna, vedenpitävä, runsaasti toimintoja

↓ Hinta on suhteellisen korkea muihin vastaaviin aktiivisuusrannekeisiin verrattuna.



TomTom

Spark 3 Cardio, 199 €

↑ Laitteen sovellus on toimiva, helposti hahmotettava valikko, runsaasti toimintoja

↓ Laite on ranteessa suuri ja kömpelö, näyttö ei ole valaistu.



Rannekkeen huolto

- Jos et käytä laitteen uni-toimintoja, ota ranneke yöksi pois kädestä.
- Puhdista hihna kädenlämpöisellä vedellä ja miedolla saippualla ja taputtele pyyhkeellä kuivaksi.
- Säilytä laitetta kuivassa ja viileässä paikassa. Älä jätä kosteaan treenikassiin.

Samsung

Gear Fit2, 219 €



↑ Hyvä hihna ja näyttö, helppokäyttöinen valikko, paljon toimintoja

↓ Sovellus ei ole kovin helppokäyttöinen, treenimuodoksi ei voi valita lihastreeniä.



Garmin

Vivosmart 3, 159 €



Syke- ja askelmittari toimii hienosti, rannekkeen ulkomuoto on pelkistetty.



Ranneke ei mittaa esimerkiksi lihaskuntotreeniä ja spinningiä kovin hyvin.

**Yleisimmät virheet**

- Ostat aktiivisuusrannekkeen, joka ei vastaa tarpeitasi. Esimerkiksi uimarille on tärkeää, että ranneke on täysin vedenpitävä.
- Rannekkeen sovellus ei ole yhteensopiva puhelimesi kanssa, joten et voi käyttää tulosten seurantaan tarkoitettua sovellusta.

Samsung

Gear Fit2 Pro, 229 €



Rannekkeen valikko on selkeä, paljon toimintoja, tyylikäs muotoilu



Laite kuluttaa paljon virtaa, on suhteellisen kallis ja unen mittaus toimii epätarkasti.

**Ranneketta hankkiessa huomioitavaa****Istuvuus**

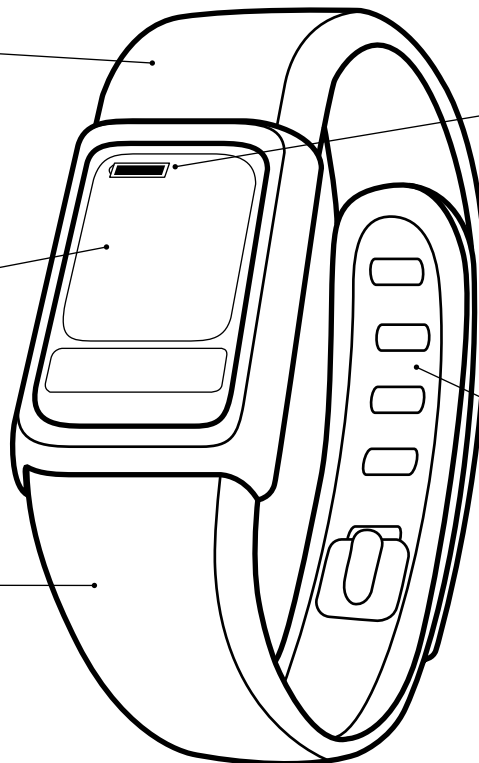
Rannekkeen sopivuus omaan ranteeseen on tärkeä valintakriteeri, sillä laite kannustaa liikkumaan vain, jos se on ranteessa.

Näyttö

Valitse selkeä näyttö, jonka saa valaista, jotta näet käyttää laitetta myös pimeässä, mutta joka ei syty ja sammuu alituisesti ja häiritse nukkumista.

Muotoilu

Rannekkeen on sovittava omaan tyyliisi, jotta sitä tulee käytettyä. Laitteesta saa hyödyn irti vain sitä käyttämällä.

**Akun kesto**

Akun keston on hyvä vastata omia tarpeita, joten varmista, kuinka usein akku on ladattava.

Hihna

Valitse säädettävä ja helposti puhdistettava hihna, sillä muutoin ranneke voi olla varsinainen bakteeripesä.