

TESTI

# Kuntorannekkeet

Esittelemme kuusi testaamaamme suosittua ranneketta.



Kuntorannekkeet **auttavat lisäämään arkiliikuntaa** kädenkäänteessä! Testasimme kuutta ranneketta yli 750 tuntia. Nyt tiedämme, mikä on paras vaihtoehto ja mihin kaikkeen rannekeita voi ja kannattaa käyttää.

Varusteet testissä



## Ranneke auttaa monin tavoin

### 1 MOTIVOI LIIKKUMAAN

On miltei mahdotonta vastustaa rannekeen tarjoamaa mahdollisuutta mitata askelmääriä ja kulutettuja kaloreita. Monissa laitteissa on lisäksi aktivointitoimintoja, jotka muistuttavat ystävällisesti, jos käyttäjä on ollut pitkään liikkumatta.

### 2 SEURAA STRESSITASOA

Muistatko välillä hiljentää tahtia ja hengähtää? Kuntorannekkeen ansios- ta hengähdystaukoja tulee otetuksi tasaisemmin, sillä moni ranneke varoittaa, kun stressitaso alkaa kohota liikaa. Joissain malleissa on jopa oma hengitysharjoitusohjelma!

### 3 OPPII TUNTEMAAN TAPASI

Ranneke kerää kantajastaan paljon tietoa varsinkin ympäri vuorokauden käytettynä. Niinpä laite voi työstää keräämästään tiedosta käyttäjälle räätälöidyn, hyvinvointia tukevan ohjelman, joka esimerkiksi ohjaa nukkumaan tai liikkumaan enemmän.





## Garmin

Vivoactive 3, 319 €

**ULKONÄKÖ:** Näyttö tuo mieleen urheilukellot, vaikka siihen yhdistyy ruusukullan värinen kehys.

**KÄYTETTÄVYYS:** Kellossa on kaikki tarpeellinen mutta ei mitään ylimääräistä. Askel- ja kalorimittarin lukeminen on helppoa. Stressitason mittaus perustuu ainoastaan syk tietoon, mikä vaikuttaa aika yksipuoliselta. Toisaalta laitteessa on mainio hengitysharjoittelua tukeva ohjelma.

**AKUN KESTO:** Jopa 7 päivää.

**HINTA:** Testin kalleimmasta päästä oleva mittari on sinänsä hyvä, vaikka ei voittajaksi ylläkään.



KUNTO PLUS  
TESTI-  
VOITTAJA

## Samsung

Galaxy Watch, 379 €

**ULKONÄKÖ:** Hyvännäköinen ranneke näyttää miltei muotikelloilta. Valittavana on 400 erilaista kellotaulua, ja käyttäjä voi itse päättää, mitä toimintoja (esimerkiksi askelmäärä ja energiankulutus) kello näyttää. Kaksi eri kokoa.

**KÄYTETTÄVYYS:** Vaativankin käyttäjän toiveet täyttävässä rannekeessa on runsas valikoima toimintoja. Asetuksissa on yli 120 erilaista liikuntamuotoa, ja käyttöliittymä on erittäin helppokäyttöinen. Näytön voi asettaa olemaan jatkuvasti päällä, jolloin esimerkiksi askelten kertymistä voi seurata tosiaikaisesti. Ranneketta voi sen mikrofonin ansiosta käyttää myös puhelimenä.

**AKUN KESTO:** Jatkuvassa käytössä 3 päivää ja pidempään, jos ottaa Aina päällä -asetuksen pois.

**HINTA:** Ranneke on hintansa arvoinen! Toisaalta jos tiedät käyttäväsi vain muutamia yksinkertaisia toimintoja, kannattaa ehkä hankkia jokin edullisempi laite.



**VINKKI** Rannekkeesta on sitä enemmän hyötyä mitä enemmän sitä käytetään. Valitse siis silmääsi miellyttävä ja mukavan tuntuinen malli, jotta sitä on mukava pitää jatkuvasti.



## Polar

M430, 199 €

**ULKONÄKÖ:** Ranneke on urheilukellon oloinen, mutta suurta näyttöä on toki helppo lukea.

**KÄYTETTÄVYYS:** Todella mutkaton ja moitteettomasti toimiva kuntosranneke. Kello näyttää aktiivisuustason ja sykkeen sekä testaa kuntotasoa. Oman kehityksen seuraaminen parantaa liikuntamotivaatiota. Laite rekisteröi myös unirytmää, mutta silloin ranneke on pidettävä kädessä myös nukkuessa.

**AKUN KESTO:** Noin 20 päivää.

**HINTA:** Hyvät toiminnot ja käsittämättömän pitkä akun kesto – ja silti koko testin edullisin laite!



**VINKKI**

Moni ranneke voidaan yhdistää puhelimeen, mutta jotta hyödyllinen apuväline ei lisäisi stressiä, kytke vapaa-ajalla ainakin sähköposti-hälytykset pois.



KUNTO PLUS  
**HYVÄ  
OSTOS**

**Suunto**

3 Fitness, 229 €

**ULKONÄKÖ:** Tyylikkäässä laitteessa on pehmeä ranneke, mutta laite heiluu ikävästi ranteessa taustan ulkonevan sykeanturin vuoksi. Painikkeitakin on melkoinen määrä.

**KÄYTETTÄVYYS:** Laite ilmoittaa selvästi, jos aktiivisuutta on liian vähän tai liikaa, ja seuraa askelmäärää, energiankulutusta, unta ja stressitasoa sekä auttaa aktiivisuusohjelman laatimisessa. GPS-toimintoa varten laite pitää yhdistää puhelimeen.

**AKUN KESTO:** Noin 3 päivää.

**HINTA:** Jos GPS-ominaisuuden puute ei haittaa, laite on toimintoiltaan hintansa arvoinen.

**Fitbit**

Versa Limited Edition, 229,95 €

**ULKONÄKÖ:** Hyvännäköisessä laitteessa on kaikki tarpeelliset toiminnot. Kellotaulua voi säätää halutunlaiseksi, ja pakkauksessa on erilaisia vaihdettavia rannekeita.

**KÄYTETTÄVYYS:** Normaalien kuntoranneketoimintojen lisäksi laitteessa on useita mainioita lisäominaisuuksia. Esimerkiksi valmentajatoiminto ohjaa näytön avulla 7 minuutin treenin. Suorastaan ylelliseltä tuntuu myös rentoutustoiminto, joka saa kellon värähtelemään hengityksen tahtiin kahden minuutin meditoititaukion ajan. Laitteen avulla voi myös seurata ravinnon- ja nesteensaantia.

**AKUN KESTO:** Noin 4 päivää.

**HINTA:** Suosituksemme perustuu laitteen erinomaisiin toimintoihin ja siihen, että se todella motivoi käyttäjänsä liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan.

**Huawei**

Watch 2 Sports 4G, 329 €

**ULKONÄKÖ:** Muovisen oloinen laite tuntuu kapeassa ranteessa hiukan kömpelöltä ja jää helposti vain treenikelloksi.

**KÄYTETTÄVYYS:** Ranneke kerää monenlaista tietoa liikuntalajista riippumatta, ja päivän aktiivisuutta ja sykerytmiä on helppo seurata näytöltä. Yhdistäminen Android-laitteeseen avaa vielä lisämahdollisuuksia, ja rannekkeella voi sekä soittaa että vastaanottaa puheluita.

**AKUN KESTO:** Noin 2 päivää.

**HINTA:** Ihan kelpo laite, mutta tähän hintaan olisi jo toivonut saavansa esimerkiksi vesitiiviiden.

