

Treenikellot ja -rannekkeet

KUNTO^{PLUS}
TESTI

Päivittäistä liikkumista ja treenisuorituksia mittaava treenikello- tai ranneke **on motivoiva ja kannustava treenikaveri**. Testasimme yhdeksän markkinoiden suosituinta kelloa niin arkiliikkujan ranteeseen, aktiivisesti treenaavan tsemppariksi kuin tavoitteellisen treenaajan harjoittelun tueksi.

3 laitetyyppiä eri käyttötarpeisiin

PERUSKÄYTTÖÖN

Tavallinen arkiliikkuja pärjää jo pitkälle muutamilla perustoiminnoilla. Esimerkiksi monet edulliset aktiivisuusrannekkeet mittaavat askelmäärien lisäksi sykettä sekä päivän mittaan kulutettuja kilokaloreita ja tallentavat perustietoja esimerkiksi juoksu- ja pyörälenkeistä.

AKTIIVILIIKKUJALLE

Hieman kehittyneemmät laitteet mittaavat jo melko kattavasti suorituksia, esimerkiksi juoksulenkkien pituutta ja vauhtia sekä eri sykealueilla liikkumista. Tiedot voidaan siirtää laitteiden omiin sovelluksiin, joista omaa kehitystä on helppoa ja motivoivaa seurata.

TAVOITTEELLISEEN TREENIIN

Kunnianhimoinen liikkuja tarvitsee laitteeltaan monipuolisesti toimintoja ja tilastotietoa, joiden avulla omia suorituksia voi seurata ja analysoida yksityiskohtia myöten. Monipuolisuudesta ja täsmällisestä mittauksesta saa kuitenkin myös maksaa jo selvästi enemmän.

TREENIKELLOT JA -RANNEKKEET – peruskäyttöön

VINKKI Saat laitteestasi eniten irti, kun käytät sitä yhdessä laitteen älypuhelinsovelluksen kanssa.

KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**



Sportsbuddy

Vision V1, 66,90 €

Tässä kelpo laite käyttäjälle, joka kaipaa aktiivisuusrannekkeeltaan vain perusominaisuuksia. Sportsbuddy mittaa askelia, aktiivisuutta, unta ja stressiä ja hintaluokassaan yllättäen myös SpO2-arvoa eli veren happisaturaatiota, mikä antaa osviittaa yleisestä terveydentilasta.

Rannekkeessa on älykäs sensori, joka havaitsee, milloin liikutaan, vaikka urheilutila ei olisi kytkettynä päälle. Kätevä ominaisuus rekisteröi näin siis varsinaisen treenin lisäksi myös kaiken arki- ja hyötyliikunnan. Sykemittari ei ole aina aivan täsmällinen, mutta se toimii kelvokkaasti ja tarjoaa suuntaa-antavaa tietoa.

Ranneketta on helppo käyttää, ja sen akku kestää jopa yhdeksän päivää. Reilusti alle satasen laitteelta ei voi juuri enempää toivoa – vaikka ranneke istuukin ranteessa hieman jäykästi.



Helppo käyttää, hyvä hinta-laatusuhde.



Epätarkka sykemittaus, jäykkä ranneke.



Fitbit

Charge 5, 179,95 €

Fitbitin yksinkertaisen tyylikäs ja hilitetty aktiivisuusranneke tarjoaa juuri sopivan monipuolisesti toimintoja perusliikkuajalle. Ranneke kerää tietoa liikuntasuorituksista niin joogatunnin kuin salitreenin aikana, ja Fitbitin sovelluksen avulla voi lisäksi seurata esimerkiksi kuukautisia ja arvioida ovulaation ajankohtaa. Aktiivisuusranneke seuraa myös sekä unen laatua että unien kestoa, ja sen EDA-sensori mittaa käyttäjän stressitasoa. Ranneke istuu niin miellyttävästi ranteeseen, että sitä voi hyvin käyttää yölläkin.

Aktiivisuusrannekkeessa on kosketusnäyttö, jolla eri toimintojen välillä liikkuminen ja valitseminen sujuu helposti. Fitbitin ranneke tarjoaakin paljon vastinetta rahalle – laitteen ainoa mainittava miinuspuoli on kosketusnäytön satunnainen hidastelu.



Helppo käyttää, tyylikäs muotoilu, monipuolisesti toimintoja.



Kosketusnäyttö reagoi joskus hitaasti.



Withings

ScanWatch Rose Gold, 319 €

Voiko urheilukello näyttää näin hienolta? Withings-hybridiälykello on kaunis kuin koru, mutta se kätkee myös sisäänsä valtavasti toimintoja. Aktiivisuuden, sykkeen ja unen seurannan lisäksi sen näytöltä voi tarkastaa niin päivän askelmäärän kuin saapuneet tekstiviestit ja puhelut.

Laite seuraa myös käyttäjänsä terveyttä pintaa syvemmillä. Se esimerkiksi lähettää automaattisesti viestin käyttäjän puhelimeen ylimääräisistä sydämenlyönneistä. Lisäksi laitteella voi seurata veren happisaturaatiota sekä sydämen rytmiä EKG-mittaustoiminnolla. Tällainen ranneessa kulkeva terveyspalvelu näkyy tosin myös kellon hinnassa.

Withingsin "mobiili omahoitaja" on kuitenkin helppo ja miellyttävä käyttää ja kaunis katsoa, ja se sopii hyvin käyttäjälle, joka ei ole kaipa laitteeltaan sporttista lookia.



Rannekellon näköinen, monipuolinen laite.



Hinta on korkeahko.



TREENIKELLOT JA -RANNEKKEET – aktiiviliikkuja

KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**



Coros

Pace 2, 222 €

Coros on onnistunut pakkaamaan vaivaiset 29 grammaa painavaan urheilukelloon kaiken oleellisen. Treenidataa voidaan tallentaa lajikohtaisesti voimaharjoittelusta soutuun, ja kömpelöinkin käyttäjä pystyy helposti navigoimaan valikoissa. Suorituksista kerättävän tiedon lisäksi kello mittaa vauhtia, etäisyyksiä ja sykettä ja tietää myös kellonajan – jälkimmäinen ei ole urheilukelloissa aina itsestäänselvyys.

Näytön lukitus on kätevä ominaisuus, joka toimii parhaiten kellon reunassa olevalla painikkeella. GPS-seuranta on häkellyttävän tarkka, ja se osuu lähes metrilleen oikeaan. Sovelluksen avulla voi myös suunnitella treenejä. Jäimme kaipaamaan vain mahdollisuutta valita musiikkia suoraan näytöltä, mutta tähän hintaan – ja 20 päivän akunkestolla – emme valita!



Kevyt laite, vaikuttavan tarkka GPS.



Näytön lukitus vierittämällä takkuilee.



Polar

Vantage M2, 299 €

Simpelin sporttinen kello istuu mukavasti ranteeseen, ja sitä on todella helppo käyttää, vaikka erilaisia painikkeita onkin kokonaiset viisi kappaletta. Toimintojen välillä navigointi sujuu kätevästi myös treenin aikana.

Monipuolisessa laitteessa on muun muassa FuelWise-toiminto, joka kertoo, miten treenin jälkeen kannattaa syödä ja juoda. Serene-toiminto puolestaan auttaa rauhoittumaan ohjatun hengitysharjoituksen avulla. Kellossa on myös todella tarkka sykemittaus ja GPS-seuranta, ja laitteen sovellus tarjoaa mittavasti treenidataa tutkittavaksi.

Näytön tarkkuus voisi olla hieman parempikin, ja laite voisi reagoida painikkeisiin hieman nopeamminkin. Näistä huolimatta kello on todella monipuolinen treenikaveri, joka suorastaan innostaa liikkumaan. Myös akunkesto on erinomainen: 40 tuntia aktiivista treeniaikaa.



Kivan näköinen, helppo käyttää, motivoiva.



Näyttöä on vaikea lukea auringonvalossa.



VINKKI Ennen kuin ostat laitteen, varmista, että se on yhteensopiva älypuhelimesi kanssa. Useimmat laitteet toimivat parhaiten Android-puhelinten kanssa.



Fitbit

Sense, 299,95 €

Fitbitin älykello on kehitetty paitsi fyysisen myös henkisen hyvinvoinnin tueksi. Sen avulla voi seurata esimerkiksi stressitasoja, sydämen rytmiä, verenpainetta ja unta. Unen seuranta on älykelloissa usein hieman huteraa, mutta Fitbit on tässä yllättävänkin tarkka.

Laitetta on todella helppo käyttää, ja ainoa pieni miinus tulee kosketusnäytöstä, joka ei aina syty luvatusi rannetta kääntämällä.

Kellossa on monipuolisesti urheilutiloja suoritusseurantaan, ja se kerää niistä todella kattavasti dataa sovelluksesta tarkasteltavaksi. Kellon mittaustarkkuus on vaikuttava etenkin sykealueiden osalta. Laite kertoo myös, milloin suorituskyky on parhaimmillaan ja milloin tarvitaan lepoa. Akku kestää kuusikin päivää. Laatuun nähden hinta onkin kohtuullinen.



Käyttäjätavallinen ja monipuolinen.



Kosketusnäyttö reagoi välillä hitaasti.



TREENIKELLOT JA -RANNEKKEET – tavoitteelliseen treeniin

KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**



Garmin

Forerunner 745, 489 €

Garminin urheilukello on varsinainen moniottelija, joka on kehitetty etenkin juoksijoille ja triathlonisteille. Kestävää kelloa saa myös mustana, ja siinä on muun muassa kompassi, korkeusmittari ja gyroskooppi, joka tehostaa nopeuden ja etäisyyksien mittaamista luonnossa liikuttaessa. Kello kerää treeneistä tarkasti dataa, jota voi tarkastella sekä kellosta että sovelluksesta. Kelloon voi myös ladata musiikkia.

Laite seuraa lisäksi perusteellisesti käyttäjän terveydentilaa, muun muassa nesteytyksen tarvetta, kukaautiskiertoa sekä yleistä hyvinvointia. Ainoa – joskin melko merkittävä – miinus tulee laitteen vaikeaselkaisuudesta. Etenkin ensimmäistä Garminia käyttävän on perehdyttävä huolella käyttöoppaaseen saadakseen kellon toiminnot haltuun. Akku kestää seitsemän päivää.



Monipuolisuudessaan verraton.



Käyttö vaatii opettelua, suolainen hinta.



Huawei

Watch GT 3, 279 €

Kammoatko monimutkaista tekniikkaa? Huaweiin älykello saattaa olla juuri sinua varten, sillä se on suorastaan lapsellisen helppo käyttää. Laite on kestävä ja laadukkaan tuntuinen, ja kosketusnäyttö toimii sujuvasti.

Laitteen sovellus ja mekaaninen ääniohjaus opastavat käyttäjää niin juoksu-, kävely- kuin pyöräilytreenien läpi. Toiminto on varsin hauska, mutta se edellyttää, että myös puhelin otetaan treeniin mukaan. Laitteessa on valittavana kokonaiset 100 urheilutalaa treenidatan tallentamiseen. Juoksijat voivat laatia treenihistoriansa perusteella kuntotasonsa mukaisia, tavoitteellisia juoksuohjelmia.

Kellon voi parittaa älypuhelimien kanssa, jolloin se vastaanottaa puheluita ja tekstiviestejä. Akku kesti aktiivikäytössä vaikuttavat yhdeksän päivää, ja laite jättääkin tältä osin monet kilpailijat kauas taakseen.



Paljon toimintoja, helppo käyttää, kohtuullinen hinta.



Ääniohjaus on hieman ärsyttävä.



Samsung

Galaxy Watch 4, 270 €

Mikä kaunokainen! Galaxy Watchissa on tyylikäs kellotaulu, kauniit kuvakkeet sekä pehmeinen ranneke. Silmiä hivelevän muotoilun taakse kätkeytyy huippuluokan älykello, jonka toiminnot pelaavat treenin aikana moitteettomasti. Innovatiivinen laite mittaa suorituksen lisäksi esimerkiksi kehon rasvaprosenttia, lihasmassaa ja nestepitoisuutta. Mittaustulokset eivät tosin ole sataprosenttisen täsmällisiä mutta riittävän tarkkoja suuntaa-antavaksi tiedoksi.

Ryhmähaastetoiminnon avulla käyttäjä voi kisata ystävien kanssa – kunhan näillä on myös Samsungin laite – ja motivoida itseään liikkeelle.

Kello ei tosin pelaa täydellisesti yhteen kaikkien laitteiden kanssa, joten se sopii lähinnä Android-käyttäjille. Se ei myöskään aina käynnisty ranneliikkeellä, ja akkuakin on ladattava lähes päivittäin.



Kaunis kello arkeen ja treeniin, mainioita toimintoja.



Akunkesto on keho, reagoi välillä hitaasti.

