



AKTIIVISUUSRANNEKE KAMPMAILIJAN APUNA

Aktiivisuusranneke patistaa jo monta mökin mummoakin liikkumaan. FightSport pyysi neljää kamppailuharrastajaa testaamaan, voiko aktiivisuusrannekkeesta olla hyötyä kamppailijan arjessa.

TEKSTI: TERHI KANNISTO KUVA: VALMISTAJAT

Koekaniineiksi aktiivisuusranneketestiin lupautui neljä Oulun Kamppailuklubin aktiivikamppailijaa kolmesta eri lajista: brasilialaisen jujutsun taiturit **Outi Järvilehto** ja **Tuomas Tammilehto**, thainyrkkeilijä **Heidi Vuoma** sekä nuorta kaartia edustava vapaaottelija **Henric Mahlakaarto**.

Tavoitteena oli testata, miten aktiivisuusranneke vaikuttaa jo valmiiksi aktiivisten kamppailuharrastajien arkeen. Onko veikkotimesta oikeasti hyötyä vai jäisikö se vain kaapin perukoille pölyttymään?

MONIPUOLISTA MITTAUSTA

Testaajat saivat käyttöönsä noin viikon ajaksi joko Polarin A360-fitnessmittarin tai Garminin

vivosmart HR -aktiivisuusrannekeen. Ohjeena oli käyttää ranneketta koko ajan normaalissa arjessa, ainoa poikkeus olisivat varsinaiset kamppailutreenit, sillä painiminen tai sparraaminen rannekkeen kanssa ei ole turvallista eikä järkevää.

Tämä on tietenkin harmillista kamppailuharrastajan kannalta, sillä suuri osa viikon urheilusta luonnollisesti tulee lajitreeneistä. Mutta terveyden kannalta tärkeämpää olisi hyötyliikunta ja pitkien istumajaksojen välttäminen esimerkiksi työ- tai koulupäivän aikana, ja siihen rannekkeesta voisi saada kannustusta.

Molempien rannekkeiden toimintaperiaate on melko samanlainen, ne mittaavat sykkeen ranteesta. Erillistä sykevyötä ei siis tarvita, vaan rannekkeen voi napauttaa treenimoodiin esimerkiksi

lenkille lähtiessä ja saada näin palautetta harjoituksen tehosta ja vaikutuksista ilman sykevyön kanssa rimpuilua.

Molemmat laitteet ovat myös vesitiiviitä, joten niitä ei tarvitse ottaa pois esimerkiksi suihkun tai uinnin ajaksi. Uinnin aikana sykkeen mittaus ranteesta tosin ei onnistu luotettavasti.

Rannekkeet mittaavat myös uniaikaa ja unen laatua ja näyttävät leposykkeen. Lisänä on mukavia (tai vähemmän mukavia) ominaisuuksia, kuten herätys ja ilmoitukset esimerkiksi puhelusta, tekstiviesteistä ja sosiaalisen median tapahtumista.

Rannekkeista saa huomattavasti enemmän irti, kun yhdistää ne mobiilisovellukseen ja verkkopalveluun. Polarin Flow ja Garminin Connect-sovellukset antavat kattavan raportin

aktiivisuudesta, unesta ja harjoittelusta niin päivä-, viikko- kuin kuukausitasollakin.

HELPPOA KELLON YMPÄRI

Aktiivisuusrannekeita myydään usein koko kansan liikuttajina, jolloin niiden tulisi olla helppoja käyttää. Testiryhmämme toki koostui sen ikäluokan ihmisistä, joille älylaitteet ja mobiilisovellukset eivät ole kuin vierasta valtuuttaa, joten molempien rannekkeiden käytön helppous sai kaikilta testaajilta positiivisen arvion.

– Rannekkeen ja mobiilisovelluksen käyttöönotto oli helppoa ja intuitiivista, ohjeisiin ei paljon tarvinnut kajota, toteaa Garminin ranneketta kokeillut Tuomas Tammilehto.

Ainoastaan synkronoinnissa oli Polarin laitteella välillä hankaluuksia, mutta siihen saattoi toki vaikuttaa myös testaajan puhelin. Sovelluksen kertomien tulosten tulkinta ei aiheuttanut ongelmia.

– Tuloksia oli helppo tulkitä. Yllätyin, kuinka monipuolisia ominaisuuksia Polarin rannekkeessa oli, kertoo Heidi Vuoma.

Kaikki testaajat käyttivät rannekeita ympäri vuorokauden, kuten tarkoitus onkin. Ainoastaan osa kamppailutreeneistä jäi mittauksen ulkopuolelle. Heidi Vuoma käytti ranneketta arjen lisäksi myös treenatessa esimerkiksi painonnostoa, kuntopiiriä ja thainyrkkeilyä.

– Jätin rannekkeen pois ainoastaan sellaisista lajitreeneistä, joissa siihen olisi voinut kohdistua iskuja, kuten kovemmat sparritreenit ja päditreenit, koska potkutyyntyjen remmit ovat juuri rannekkeen kohdalla. Käytin ranneketta myös leposykkeen mittaamiseen.

Osalla testaajista myös työ on sellainen, että ranneketta ei voi käyttää, kuten Tuomas Tammilehto urheiluhierojana ja Outi Järvilehto eläinlääkärin

työssään. Jos työ on luonteeltaan liikkuvaista, eikä istumatyötä, on rannekkeen hyötykin liikkumaan aktivoimisessa vähäisempi.

HYÖTYÄ VAI EI?

Suurimmaksi osaksi testaajat kokivat rannekkeesta olleen edes jollakin tasolla hyötyä arjen tuoksinassa. Henric Mahlakaarto testasi Polarin ranneketta ja oli tyytyväinen sen apuun esimerkiksi ruokailuja suunniteltaessa.

– Oli hyvä nähdä päivän aikana kulutetut kalorit, jolloin pystyi suunnittelemaan syömisensä paremmin, Mahlakaarto toteaa.

Samoilla linjoilla on Heidi Vuoma, joka suunnitteli rannekkeen avulla myös harjoitteluaan.

– Rannekkeesta oli eniten hyötyä harjoituspäiväkirjan tekemisessä, ja voisin käyttää sitä apuna myös jatkossa. Nopeasti tuli tavaksi laittaa ranneke synkronoimaan tiedot iltaisin. Liikunnan määrä ei lisääntynyt, sillä treenit ovat jo ohjelmasa päivittäin, eikä niihin tarvitse motivoida. Sen sijaan unen laatuun kiinnitin huomiota sekä kalorinkulutukseen, kuinka suuri vaihtelu oli lepopäivän ja treeni-päivien välillä.

Jos arki on jo aktiivista ja unta ja liikuntaa riittävästi, ei rannekkeesta välttämättä ole hyötyä. Tämän koki Outi Järvilehto.

– Arjessa en huomannut merkittäviä muutoksia. En koe tarvitsevani laitetta mittaamaan aktiivisuuttani päivän aikana, enkä kannustamaan liikkumisessa. Ranneketta ei voinut pitää päällä silloin, kun treenasin lajia, joten hyöty treenienkin suhteen jäi saamatta, Järvilehto harmittelee.

Aktiiviselle urheilijalle lepo on tärkeää, mutta niin kuin usein muillakin elämänoilla, myös kamppailijalla saattavat jäädä unet liian lyhyeksi. Tuomas Tammilehto koki rannekkeen hyödylliseksi erityisesti uniajan pituuden ja unen laadun mittaamisessa.

– Selvin hyöty rannekkeesta oli unen laadun ja määrän tulkintaan. Sain muutettua tapojani siten, että ainakin yritän mennä aikaisemmin nukkumaan.

Aktiivisuusrannekkeen hyödyllisyys kamppailijan arjessa riippuu siis osaltaan jo olemassa olevista tavoista ja tottumuksista. Kamppailijaa harvoin tarvitsee motivoida ainakaan lajitreeneihin, ja jos työ ja arki muutenkin ovat jo liikkuvia ja unen määrä kunnossa, voi rannekkeen käyttöle olla hankala löytää perusteita.

Avuksi kapistus voi olla arjen ja harjoittelun hienosäädössä, kuten unen määrän ja laadun sekä kalorinkulutuksen seuraamisessa sekä treeniohjelman suunnittelussa. Kamppailulajeihin sopivaa sykkeen mittausta jäädään vielä odottelemaan.

PLUSAT JA MIINUKSET

Garmin vivosmart HR

- + Helppokäyttöisyys
- + Unen laadun tulkinta
- + Rannekkeen akun kesto

- Kännykän akun keston heikkeneminen bluetoothin käytön kautta.
- Rannekkeesta on aika vähän hyötyä kamppailuharrastajalle.

Polar A360

- + Fiksun näköinen. Näyttö syttyy, kun ranneketta kääntää, mutta on muuten pimeä.
- + Mittaa sykkeen ilman erillistä sykevyötä.
- + Helppokäyttöinen
- + Ladattava, ei tarvitse paristoja
- + Nettipäiväkirja

- Rannekkeen muotoilu, istui huonosti ranteeseen kulmikkouden vuoksi (puristi tai oli liian löysä).
- Solki oli huono: hankala kiinnittää ja aukesi itseksensä.
- Ei voi käyttää kamppailutreeneissä.