

Voiko älykellon unenseurantaan luottaa? Näin HONOR Watch 6 mittaa palautumistasi



Uni on hyvinvoinnin perusta, ja yhä useampi seuraa lepoaan älykellon avulla. [HONOR Watch 6](#) on suunniteltu juuri tätä tarvetta varten. Kello muuttaa edistyneen anturitekniikan datan selkeäksi ja käytännölliseksi tiedoksi, joka auttaa nukkumaan paremmin ja elämään terveellisemmin ilman monimutkaisia lääketieteellisiä laitteita.

Tarkkaa dataa unen eri vaiheista

Nykyaikaiset älykellot tunnistavat luotettavasti, milloin käyttäjä nukahtaa ja herää sekä kuinka paljon aikaa hän viettää sängyssä. HONOR Watch 6 vie seurannan askeleen pidemmälle, sillä laitteessa on kaksi toisiaan täydentävää unenseurantatilaa. Tavallinen uni -tila (Regular Sleep) tunnistaa automaattisesti nukahtamis- ja heräämisajat, syvän ja kevyen unen jaksot sekä unen kokonaiskeston. Kun Terveellinen uni -tila (Healthy Sleep) on päällä, kello tunnistaa lisäksi REM-unen ja valveillaolojaksot sekä arvioi hengityksen laatua yön aikana. Tiedot esitetään HONOR Health -sovelluksessa selkeinä pisteytyksinä ja trendeinä. Niistä näkee yhdellä silmäyksellä, onko uni muuttunut ajan myötä vakaammaksi, pidemmäksi tai kenties katkonaisemmaksi.

Yhdistää unen ja päivänaikeisen rasituksen

HONOR Watch 6 ei ainoastaan laske nukuttuja tunteja, vaan se toimii kokonaisvaltaisena terveyden seurannan työkaluna. Kello mittaa jatkuvasti sykettä, stressitasoa ja veren happipitoisuutta. Lisäksi se hyödyntää Body Energy -kehon energiatason mittausta, joka perustuu sykevälivaihteluun (HRV, Heart Rate Variability). Näiden tietojen avulla käyttäjä voi ymmärtää, miten päivän rasitus ja yön palautuminen liittyvät toisiinsa. Huonosti nukutut yöt näkyvät paitsi lyhyenä unena, myös seuraavan päivän kohonneina stressitasoina ja alhaisempana energiatasona. Health Scan- ja Morning Health Snapshot -ominaisuudet kokoavat nämä tiedot yhteen. Näin omien elintapojen ja palautumisen välinen yhteys on helppo hahmottaa ilman, että käyttäjän tarvitsee tulkita monimutkaista raakadataa.

Suunniteltu huomaamattomaksi

Jotta teknologiasta on todella hyötyä, laitteen on oltava miellyttävä käyttää. HONOR Watch 6 on kevyt, ja se istuu ranteeseen mukavasti. Kelloa kannattaa pitää ranteessa noin sormen leveyden verran ranneluun yläpuolella, jotta anturit saavat tarkkaa dataa koko yön ajan. Laitteen unitila minimoi häiriötekijät öisin. Tila mykistää ilmoitukset ja kytkee ranteen nostosta aktivoituvan näytön pois päältä, jotta kello ei herätä käyttäjää vahingossa. Samaan aikaan kello pitää tärkeät hälytykset, kuten herätyskellot, aktiivisina. Selkeät yhteenvedot näkyvät suoraan kellon näytöltä, ja tarkemmat tiedot löytyvät HONOR Health -sovelluksesta. Käyttäjä voi tarkistaa aamulla nopean yhteenvedon tai perehtyä tietoihin syvällisemmin, jos hän haluaa muuttaa omia rutiinejaan.

Tukena elintapojen muutoksessa, mutta ei korvaa lääkäriä

HONOR rohkaisee käyttämään Watch 6 -kelloa hyödyllisenä oppaana parempaan uneen, mutta lääketieteellistä arviota se ei korvaa. Laite näyttää luotettavasti, varaako käyttäjä riittävästi aikaa unelle ja onko unirytmisi säännöllinen. Se myös kertoo, miten esimerkiksi lisääntynyt liikunta, myöhäinen ruutuaika tai raskaat illalliset vaikuttavat uneen viikkojen kuluessa. Jatkuviissa uniongelmissa, kuten vakavassa unettomuudessa tai epäilyssä uniapneassa, on aina syytä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Näissä tilanteissa kellon pitkältä ajalta keräämä data voi kuitenkin toimia arvokkaana lisätietona. Se auttaa lääkäriä näkemään arjen tottumuksia laajemmin kuin pelkällä vastaanottokäynnillä on mahdollista.



HONOR Watch 6 tekee unen seurannasta helpon ja arkisen työkalun, joka tuo konkreettista lisäarvoa. Se auttaa ymmärtämään omia öitä, tekemään parempia valintoja ja nauttimaan palauttavamman unen tuomista hyödyistä.

Saatavuus

HONOR Watch 6 -älykello on saatavilla Suomessa valtakunnallisesti hyvinvarustetuilta jälleenmyyjiltä suositushintaan 249 euroa.

Lisätiedot:

Pekko Honkasalo

PR Manager, HONOR Suomi

pekkohonkasalo@honor.com

Lue lisää HONORista: <https://www.honor.com/fi/>

HONOR sosiaalisessa mediassa:

Facebook: www.facebook.com/honorfinland

TikTok: www.tiktok.com/@honor_suomi

Instagram: www.instagram.com/honorfinland

YouTube: www.youtube.com/@HONOR_finland

HONOR on johtava maailmanlaajuinen tekoälylaite- ja -ekosysteemiyritys. Olemme sitoutuneet mullistamaan ihmisten ja laitteiden välisen vuorovaikutuksen yhdistääksemme tekoälyekosysteemin kaikkiin kuluttajiin agenttitekoälyn aikakaudella ja tulevaisuudessa. Pyrimme ylittämään teollisuuden rajat avoimen ja saumattoman yhteistyön avulla luodaksemme arvoa jakavan ekosysteemin yhdessä alan kumppaneiden kanssa. Innovatiiviseen tuotevalikoimaan kuuluvat muun muassa tekoälypuhelimet, tietokoneet, tabletit ja puettavat älylaitteet. Tavoitteenamme on antaa jokaiselle ihmiselle mahdollisuus hyödyntää uutta älykästä maailmaa.