Suomalaiset ovat liikuntateknologian edelläkävijöitä – näin valmistaudut vuoden 2027 urheilutrendeihin

Puettavat älylaitteet ja ulkoliikunta hallitsevat suomalaisten treenitottumuksia. Uudet älykellot tuovat tarkkaa dataa ja luotettavuutta niin hiihtoladuille, mailapeleihin kuin palautumiseenkin.



Liikkumistottumuksemme muuttuvat nopeasti ja kuntosalien sekä urheiluseurojen tarjontaan ilmestyy jatkuvasti uusia lajeja, hybridikilpailuja ja harjoitusmuotoja. American College of Sports Medicinen (ACSM) vuoden 2027 kansainvälinen kuntotrendiraportti (Worldwide Fitness Trends) tuo esiin keskeiset muutokset siinä, miten ihmiset liikkuvat juuri nyt. HONOR kokosi raportin pohjalta katsauksen ilmiöihin ja käytännön keinoihin, joiden avulla jokainen voi valmistautua tuleviin lajeihin jo tänään.

Teknologia on liikkumisen perusta

ACSM:n kysely osoittaa selvästi, että teknologiasta on tullut kiinteä osa liikkumista. Puettavat älylaitteet ovat olleet trendilistan kolmen kärjessä joka vuosi vuoden 2016 jälkeen, ja ne ovat nousseet ykkössijalle jo kymmenen kertaa. Ne mittaavat muun muassa sykettä, unta, palautumista, harjoittelun kuormitusta ja arkiaktiivisuutta, minkä ansiosta harjoittelu on entistä suunnitelmallisempaa.

Heti puettavien laitteiden perässä maailmanlaajuisella listalla toisena ovat liikuntasovellukset. Niiden avulla älypuhelin toimii harjoittelukeskuksena, joka kulkee aina mukana ja tarjoaa ohjattuja treenejä, eritasoisia ohjelmia sekä yhteisöjä. Yhdessä älylaitteet ja sovellukset tekevät liikkumisesta mitattavaa ja yhdistävät saumattomasti kotitreenit, kuntosaliharjoittelun ja ulkoliikunnan.

Suomessa ACSM:n tulokset korostavat vahvaa ulkoilu- ja teknologiakulttuuria: listan kärjessä on puettava teknologia, toisena ulkoliikunta ja kolmantena liikuntasovellukset. Pitkä talvi ja luonnonläheinen elämäntapa ovat tehneet suomalaisista edelläkävijöitä digitaalisten työkalujen käytössä. Aktiivisuutta seurataan laitteiden avulla ympäri vuoden niin hiihtoladuilla, retkipoluilla kuin verkkoon yhdistetyissä kotitreeniympäristöissäkin.

Vaihtelevat sääolosuhteet asettavat laitteille kuitenkin kovat vaatimukset. Esimerkiksi uusi HONOR Watch 6 -älykello on suunniteltu kestämään sadetta, kosteutta ja lämpötilan vaihteluita IP69-luokituksen ansiosta. Kellon 1,46 tuuman AMOLED-näyttö yltää jopa 3 000 nitin kirkkauteen hämärässä ja suorassa auringonpaisteessa, ja kosketusnäyttö toimii tarkasti myös märkänä. Lisäksi kaksitaajuuksinen AccuTrack-GPS seuraa reittiä luotettavasti maastopoluilla ja kaupungin kaduilla, ja 980 mAh:n akku tarjoaa jopa 35 päivän käyttöajan yhdellä latauksella.

Aloittaminen kannattaa pitää yksinkertaisena. Aluksi voi seurata vain yhtä tai kahta keskeistä mittaria, kuten päivittäisiä askelia ja unen kestoa, jotta datan määrä ei tunnu raskaalta. Puettavan laitteen avulla on myös helppo tarkkailla rasitustasoa

esimerkiksi kävelyn tai pyöräilyn aikana ja oppia tunnistamaan, miltä kevyt, keskiraskas ja raskas kuormitus tuntuvat. Lisäksi sovellusten haasteisiin tai yhteisöihin osallistuminen tuo tukea ja motivaatiota uusien rutiinien rakentamiseen.

Uudet lajit syntyvät yhteisöissä

Ryhmäliikunta on noussut ACSM:n listauksessa vuodessa sijalta 13 sijalle 7. Suosion taustalla vaikuttaa vahvasti sosiaalisuus, sillä 57 prosenttia kuluttajista liittyy liikuntayhteisöihin ensisijaisesti yhteisöllisyyden eikä pelkän treenin vuoksi. Uusia tuntimuotoja ja paikallisia ilmiöitä testataankin yleensä ensin ryhmissä, ja esimerkiksi vaikuttajien vetämät konseptit leviävät nopeimmin silloin, kun niitä harrastetaan yhdessä muiden kanssa.

Raportissa korostuu myös kilpailullisten kuntotapahtumien suosio, sillä ne ylsivät ensimmäistä kertaa 20 suurimman trendin joukkoon. Hyrox-tyyliset hybridikilpailut ja toiminnalliset kuntokisat yhdistävät juoksua, voimaosuuksia ja erilaisia suorituspaikkoja, ja ne näyttävät suuntaa tulevaisuuden kilpaurheilulle. Monelle osallistujalle tapahtumat tarjoavat selkeän tavoitteen ja innostavan tavan harjoitella järjestelmällisesti yhdessä muiden kanssa.

Myös älykellot kehittyvät vastaamaan yhä erikoistuneempien lajien tarpeisiin. HONOR Watch 6 tukee yli 120 urheilutilaa polkujuoksusta vauhdikkaisiin sisälajeihin. Esimerkiksi kellon uusi sulkapallotila analysoi otteluita viidellä osa-alueella ja yhdeksän mittarin avulla, ja juoksijat puolestaan saavat tukea älykkäältä juoksuvalmentajalta, joka seuraa sykettä sekä maitohappokynnystä ja antaa ääniopastusta harjoituksen aikana.

Uutta lajia kannattaa lähteä kokeilemaan matalalla kynnyksellä. Aloittelijalle sopivat esimerkiksi kevyet lihaskunto-, kestävyys- tai joogatunnit kerran tai kaksi viikossa. Mukaan on hyvä ottaa ystävä tai työkaveri, sillä jaettu kokemus auttaa uuden rutiinin ylläpitämisessä. Jos kilpailulliset tapahtumat kiinnostavat, sopiva tapa aloittaa on matalan kynnyksen hybriditapahtuma, johon voi varata 10–12 viikon säännöllisen valmistautumisjakson.

Vahva peruskunto valmistaa lajiin kuin lajiin

Uusiin lajeihin valmistautuminen alkaa perusasioiden rakentamisesta. Maailmanlaajuisesti viidennellä sijalla oleva perinteinen voimaharjoittelu pitää pintansa vuodesta toiseen. Tangolla, kahvakuulilla tai vastuskuminauhoilla tehtävä harjoittelu tukee suorituskykyä, suojaa niveliä ja ehkäisee vammoja. Kolmanneksi noussut tasapainon, liikkuvuuden ja keskivartalon vahvistamisen trendi puolestaan yhdistää joogaa, pilatesta ja liikkuvuusharjoittelua, mikä kehittää kehonhallintaa ja koordinaatiota. Näiden yhdistelmä auttaa kokeilemaan uusia lajeja turvallisesti ilman kehon liiallista kuormitusta.

Jos voimaharjoittelu on uusi asia, liikkeelle on turvallisinta lähteä kuntosalilaitteilla tai ohjatuilla tunneilla ja siirtyä vasta myöhemmin vapaisiin painoihin. Maksimipainojen tavoittelun sijaan puettavan laitteen tai sovelluksen avulla kannattaa seurata harjoittelun säännöllisyyttä, sillä tärkein tavoite on luoda kestävä rutiini. Kello ei myöskään saisi häiritä suoritusta, minkä vuoksi keveys ja käyttömukavuus korostuvat: esimerkiksi HONOR Watch 6:n mustan mallin alumiiniseosrunko painaa vain 41 grammaa.

Palautumisesta tulee suunnitelmallinen osa harjoittelua

Palautuminen ei ole enää pelkkä satunnainen lisä, vaan kiinteä osa nykyaikaista harjoittelua. Kuumat ja kylmät hoidot ovat nousseet trendilistalla kuusi sijaa sijalle 11, ja hieronta-, tärinä- sekä kompressiohoidot ovat nousseet ensimmäistä kertaa kahdenkymmenen kärkeen sijalle 16. Saunat, kylmäaltaat, lihashuoltovasarat ja kompressiolaitteet yleistyvät kuntosaleilla ja harjoittelutiloissa, ja niitä sisällytetään nyt suoraan harjoitusohjelmiin. Tavoitteena on tukea palautumista, parantaa unta ja varmistaa arjen suorituskyky.

Terveysdata auttaa ymmärtämään, mitkä palautumiskeinot toimivat omalle keholle parhaiten. HONOR Watch 6 seuraa jatkuvasti muun muassa sykettä, sykevälivaihtelua (HRV), veren happisaturaatiota (SpO_2), stressitasoja ja unta. Quick Health Scan -pikamittaus antaa nopean katsauksen keskeisiin mittareihin yhdellä

vilkaisulla, ja kehon voimavaroja arvioiva energia-analyysi osaa suositella datan perusteella joko lepoa, kevyttä liikuntaa tai hengitysharjoituksia.

Omaa palautumista voi kehittää, kun kalenterista varaa joka viikko vähintään yhden kevyemmän palautumispäivän, johon kuuluu rauhallista liikuntaa, kuten kävelyä, venyttelyä tai kevyttä pyöräilyä. Lisäksi saunaa tai kylmää vettä kannattaa kokeilla lyhyinä ja maltillisina jaksoina ja tarkkailla samalla, miten ne vaikuttavat energiatasoihin ja uneen. Kun omia tuntemuksia ja unenlaatua seuraa muutaman viikon ajan, oppii nopeasti tunnistamaan juuri itselle sopivat palautumiskeinot.

Hinta ja saatavuus

HONOR Watch 6 -älykello on saatavilla Suomessa valtakunnallisesti hyvinvarustetuilta jälleenmyyjiltä suositushintaan 249 euroa. Värivaihtoehtoja on kaksi: Shadow Black mustalla fluoroelastomeerirannekkeella sekä Twilight Brown hopeanvärisellä teräsrungolla ja ruskealla nahkarannekkeella.

Loputkin kuntoilun esteet karisevat, kun nappaat HONOR Watch 6:n itsellesi meneillään olevista Black Friday -kampanjoista huippuhintaan. Tutustu jälleenmyyjien tarjontaan ja katso parhaat kampanjahinnat!

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.

Lähde: McAvoy, C., Stanfield, J., Camhi, S., Cooper, S., Reed, R., & Batrakoulis, A. (2026). 2027 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, **30, 20–36.**