# Πώς να διαλέξετε ακουστικά για προπονήσεις και καθημερινές μετακινήσεις

Η επιλογή ακουστικών για γυμναστική και μετακινήσεις δεν είναι θέμα μόνο ήχου. Στο γυμναστήριο, στο τρέξιμο ή σε μια βολή με το λεωφορείο, μετράνε η σταθερότητα, η άνεση, η διάρκεια φόρτισης και ο τρόπος με τον οποίο ακούτε το περιβάλλον σας. Ένα μοντέλο που δείχνει καλό στο γραφείο μπορεί να γίνει ενοχλητικό μετά από λίγα λεπτά κίνησης ή να πέφτει κάθε φορά που γυρίζετε το κεφάλι.

Πριν κοιτάξετε χαρακτηριστικά, σκεφτείτε πού θα τα χρησιμοποιείτε συχνότερα. Η προπόνηση και η μετακίνηση έχουν κοινές ανάγκες, αλλά όχι ίδιες προτεραιότητες. Στην πρώτη περίπτωση προέχει η αντοχή στον ιδρώτα και το κράτημα. Στη δεύτερη, η ευκολία φόρτισης, το βάρος και η δυνατότητα να ακούτε ανακοινώσεις ή κυκλοφορία χωρίς συνεχή αφαίρεση.

## 1. Ορίστε πρώτα τη χρήση που σας αφορά

Ξεκινήστε με δύο ερωτήσεις: θα φοράτε τα ακουστικά κυρίως σε κίνηση ή και σε ήσυχους χώρους; Θέλετε να απομονωθείτε από τον θόρυβο ή να έχετε επίγνωση του τι συμβαίνει γύρω σας; Από τις απαντήσεις προκύπτει αν ταιριάζουν in-ear, over-ear ή μοντέλα με ανοιχτό σχέδιασμό.

Τα μικρά ακουστικά που μπαίνουν στο αυτί είναι πρακτικά για τρέξιμο και μετακινήσεις, επειδή καταλαμβάνουν λίγο χώρο και κρατούν σταθερά με σωστό μέγεθος άκρου. Τα μεγαλύτερα μοντέλα προσφέρουν συχνά πιο άνετη αίσθηση σε σταθερή χρήση, όμως ζυγίζουν περισσότερο και ζεσταίνουν ευκολότερα σε προπόνηση υψηλής έντασης. Αν σας ενδιαφέρει κυρίως ένα gadget καθημερινής χρήσης που να μπαίνει σε τσάντα ή τσέπη, η πρώτη κατηγορία είναι συνήθως πιο βολική.

## 2. Ελέγξτε το κράτημα πριν κοιτάξετε άλλες λεπτομέρειες

Το καλύτερο ακουστικό είναι άχρηστο αν φεύγει από το αυτί στο πρώτο ζέσταμα. Δώστε προσοχή στο σχήμα της απόληξης, στο βάρος και στην ύπαρξη σταθεροποιητικών στοιχείων. Σε αθλητικά μοντέλα, τα μικρά στηρίγματα ή οι αψίδες βοηθούν ώστε η συσκευή να μην γλιστρά όταν ιδρώνετε.

Αν προσπαθείτε να καταλήξετε σε ακουστικά για προπονήσεις και μετακινήσεις, δοκιμάστε νοητά τη χρήση: σκαρφαλώνετε σκάλες, γυρίζετε από τη μια πλευρά στην άλλη, φοράτε καπέλο ή μαζεύετε τα μαλλιά σας. Όσα σημεία δημιουργούν πίεση στο αυτί ή έρχονται σε

σύγκρουση με ρούχα και αξεσουάρ, θα εμφανιστούν και στην πράξη. Η άνεση δεν είναι πολυτέλεια εδώ, είναι προϋπόθεση για να φοράτε τη συσκευή με διάρκεια.

**Τι να προσέξετε στα in-ear**

Οι εναλλακτικές άκρες διαφορετικού μεγέθους κάνουν μεγάλη διαφορά. Μια πολύ μικρή άκρη αφήνει αέρα και μειώνει την ποιότητα του ήχου, ενώ μια πολύ μεγάλη πιέζει μετά από λίγο. Το σωστό μέγεθος κλείνει απαλά τον πόρο χωρίς πόνο. Αν το ακουστικό ακούγεται σαν να «κάθεται» μόνο στην είσοδο του αυτιού, δοκιμάστε άλλη άκρη πριν αποφασίσετε.

## 3. Δείτε πόση αντοχή χρειάζεστε πραγματικά

Η αντοχή στο νερό αφορά τον ιδρώτα, τη βροχή και το τυχαίο πιτσίλισμα. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι τα ακουστικά είναι κατάλληλα για πισίνα ή για πλήρη κατάδυση. Για γυμναστική και μετακινήσεις, συνήθως αρκεί μια βαθμολογία που καλύπτει τον ιδρώτα και τις συνθήκες του δρόμου. Αν σκοπεύετε να τα χρησιμοποιείτε σε έντονη βροχή ή σε προπονήσεις με πολύ νερό, κοιτάξτε ρητά τη σχετική ένδειξη και μην την υποθέτετε.

Καλό είναι να θυμάστε ότι η αντοχή δεν είναι παντοτινή. Οι σφραγίδες και τα καπάκια φθείρονται με την κίνηση και την καθημερινή χρήση. Αφήνετε τα ακουστικά να στεγνώσουν φυσικά πριν τα βάλετε στη θήκη τους και μην τα φορτίζετε ενώ είναι υγρά. Μια απλή συνήθεια όπως το σκούπισμα μετά την προπόνηση βοηθά περισσότερο από οποιαδήποτε υπόσχεση ανθεκτικότητας.

## 4. Συγκρίνετε αυτονομία και τρόπο φόρτισης

Η αυτονομία μετριέται συνήθως σε ώρες αναπαραγωγής, αλλά στην πράξη εξαρτάται από την ένταση, τη σύνδεση και το αν χρησιμοποιείτε μικρόφωνο ή ακύρωση θορύβου. Για καθημερινή μετακίνηση, ένα ζευγάρι που φτάνει άνετα μια εβδομάδα με λίγη χρήση την ημέρα είναι πιο πρακτικό από ένα μοντέλο με μεγάλη διάρκεια αλλά αργή επαναφόρτιση. Αν ξεχνάτε συχνά τη φόρτιση, η θήκη που προσφέρει επιπλέον κύκλους μπορεί να λύσει πρόβλημα.

Ελέγξτε επίσης αν η φόρτιση γίνεται με κοινό καλώδιο και αν η θύρα είναι εύκολα προσβάσιμη. Σε ταξίδια ή γυμναστήριο, η φόρτιση USB είναι βολική επειδή μπορεί να γίνει από πολλές συσκευές και πρίζες. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο να φορτίζει, αλλά να μην χρειάζεται ξεχωριστό εξάρτημα που θα χαθεί σε μια τσάντα.

## 5. Αποφασίστε αν χρειάζεστε ακύρωση θορύβου

Η ακύρωση θορύβου βοηθά σε τρένα, λεωφορεία και γραφεία με πολλή κίνηση. Λειτουργεί με μικρόφωνα που «ακούν» τον εξωτερικό θόρυβο και δημιουργούν αντίθετο σήμα, ώστε να

μειώνεται η αίσθηση του βουητού. Σε προπόνηση όμως δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή, επειδή μπορεί να σας αποκόψει από φωνές, κυκλοφορία ή σήματα στο γυμναστήριο.

Πολλά μοντέλα προσφέρουν λειτουργία διαφάνειας, η οποία αφήνει τον ήχο του περιβάλλοντος να περάσει. Αυτή η επιλογή είναι χρήσιμη σε μετακινήσεις, όταν θέλετε να ακούσετε ανακοίνωση σταθμού ή να μιλήσετε με κάποιον χωρίς να βγάλετε τα ακουστικά. Αν η επιλογή αυτή υπάρχει, δοκιμάστε πώς ακούγεται η φωνή σας και πώς ακούγονται τα βήματα γύρω σας. Μια έντονη ακύρωση που δεν ρυθμίζεται μπορεί να γίνει κουραστική.

## 6. Μην αμελείτε το μικρόφωνο στις κλήσεις

Αν χρησιμοποιείτε τα ακουστικά και για τηλέφωνα, το μικρόφωνο έχει ρόλο εξίσου σημαντικό με τον ήχο. Σε εξωτερικό χώρο, ο αέρας και η κυκλοφορία δυσκολεύουν τη φωνή να ακουστεί καθαρά. Μοντέλα με καλή τοποθέτηση μικροφώνου και υποστήριξη φιλτραρίσματος θορύβου δίνουν πιο καθαρή συνομιλία, χωρίς να χρειάζεται να μιλάτε δυνατά.

Για λίγες κλήσεις την ημέρα, μια απλή λύση μπορεί να είναι αρκετή. Αν όμως μιλάτε συχνά ενώ περπατάτε ή βρίσκεστε σε δρόμο με κίνηση, δώστε προτεραιότητα σε συσκευή που αναφέρει ρητά βελτίωση του μικροφώνου. Η διαφορά φαίνεται κυρίως από όσους σας ακούν, όχι από εσάς.

## 7. Κοιτάξτε τη σύνδεση και την ποιότητα ήχου με ρεαλιστικά κριτήρια

Το Bluetooth είναι η συνηθισμένη επιλογή για ακουστικά καθημερινής χρήσης. Ελέγξτε την έκδοση, αλλά μην την αντιμετωπίζετε ως μοναδικό μέτρο ποιότητας. Σημασία έχει η σταθερότητα σύνδεσης, η ταχύτητα με την οποία τα ακουστικά συνδέονται ξανά με το τηλέφωνο και η δυνατότητα πολυσημειακής σύνδεσης αν χρησιμοποιείτε και laptop. Σε μετακινήσεις, μια σύντομη διακοπή την ώρα που αλλάζετε συσκευή φαίνεται πολύ περισσότερο από ό,τι σε σταθερό γραφείο.

Όσον αφορά τον ήχο, μην κρίνετε μόνο από τους αριθμούς στο κουτί. Ο στερεοφωνικός ήχος εξαρτάται και από την εφαρμογή στο αυτί, τη ρύθμιση του ισοσταθμιστή και το είδος μουσικής που ακούτε. Αν σας αρέσουν τα μπάσα, ζητήστε ένα μοντέλο με σταθερό χαμηλό χωρίς να «πνίγει» τις φωνές. Αν ακούτε podcast και ομιλίες, η καθαρότητα στις μεσαίες συχνότητες είναι πιο χρήσιμη από την ένταση στο μπάσο.

Σε αυτό το σημείο βοηθά να συγκρίνετε δύο ή τρία μοντέλα με τον ίδιο τρόπο. Βάλτε το ίδιο κομμάτι, την ίδια φωνή και την ίδια ένταση. Προσέξτε αν η μουσική ακούγεται στρογγυλά ή αν κάποιες νότες χάνονται. Τα ηχεία Bluetooth διαφοροποιούνται αρκετά στην απόδοση και

στην άνεση, οπότε μια σύντομη σύγκριση με κριτήρια είναι πιο χρήσιμη από την πρώτη εντύπωση.

## 8. Ελέγξτε τα μικρά εξαρτήματα που κάνουν διαφορά

Πριν ολοκληρώσετε την επιλογή, κοιτάξτε τι συνοδεύει τα ακουστικά. Μια θήκη που προστατεύει πραγματικά, επιπλέον άκρες για το αυτί, καλώδιο φόρτισης και καθαρό μενού ρυθμίσεων είναι στοιχεία που επηρεάζουν την καθημερινή εμπειρία. Τα ακουστικά που χρειάζονται εφαρμογή για τις βασικές λειτουργίες θέλουν λίγη παραπάνω προσοχή, ειδικά αν προορίζονται για δώρο.

Αν ψάχνετε κάτι πρακτικό για άντρα που μετακινείται, προπονείται ή απλώς θέλει ένα αξιόπιστο αντικείμενο στην τσάντα του, προτιμήστε σχέδιο με απλά χειριστήρια. Το πάτημα για αλλαγή κομματιού, απάντηση κλήσης και ρύθμιση έντασης πρέπει να γίνεται χωρίς να κοιτάτε συνεχώς τη συσκευή. Σε κίνηση, τα μικρά κουμπιά που μοιάζουν πολύ μεταξύ τους μπορεί να γίνουν ενοχλητικά.

## 9. Κάντε μια τελευταία δοκιμή πριν τα παραγγείλετε

Η τελευταία δοκιμή δεν χρειάζεται ειδικό εξοπλισμό. Αρκεί να ελέγξετε αν τα ακουστικά φοριούνται άνετα, αν η σύνδεση παραμένει σταθερή σε απόσταση ενός δωματίου, αν η φόρτιση γίνεται με το καλώδιο που έχετε ήδη και αν οι ρυθμίσεις τους ταιριάζουν στον τρόπο που ακούτε. Το ζητούμενο είναι να ταιριάζουν στη ρουτίνα σας, όχι να έχουν τη μεγαλύτερη λίστα χαρακτηριστικών.

Αν διστάζετε ανάμεσα σε δύο επιλογές, κρατήστε αυτή που λύνει το πρόβλημα που συναντάτε πιο συχνά. Για προπόνηση, αυτό συνήθως είναι το κράτημα και η αντοχή στον ιδρώτα. Για μετακινήσεις, η αυτονομία, η θήκη φόρτισης και η δυνατότητα να ακούτε το περιβάλλον. Όταν αυτά είναι σωστά, η υπόλοιπη τεχνολογία αποκτά αξία αντί να γίνεται απλώς ένα ωραίο χαρακτηριστικό στο κουτί.