

TEST

Aktivitetsklokker

En pulsklokke eller aktivitetsmåler er ikke bare et nyttig verktøy når du skal komme i gang med å leve sunnere. De kan også motivere deg underveis. Men hvor mye hjelp vil du ha? **Vi har testet ni til dels svært forskjellige modeller.**



3 typer aktivitetsklokker til forskjellige behov

1 DE HELT ENKLE

Passer for deg som bare vil ha helt grunnleggende informasjon. Måler skritt og dine resultater ved treningsformer som løping og sykling. I tillegg kan du få vite hvor mange kalorier du forbrenner i løpet av dagen samt antall pulsslag per minutt. Prisen ligger under og rundt tusenlappen.

2 DE MIDDELS AVANSERTE

Du blir motivert av å kunne måle prestasjonene dine opp mot hverandre. Her kan du se hvor langt og hvor fort du løper, og lære hvordan du beveger deg mellom pulssoner. Ved å bruke appen kan du gjøre enda mer ut av treningen. Prisen ligger rundt 2000 kroner.

3 DE AVANSERTE

Myntet på ambisiøse idrettsutøvere. Du trener målrettet for hele tiden å yte mer og bli bedre. Du vil ha GPS og de aller mest avanserte treningsfunksjonene og -statistikkene, og bruker gjerne godt over 3000 kroner på en modell med mange muligheter.

Aktivitetsklokker — enkle modeller

TIPS Voksne anbefales å gå minst 10 000 skritt hver dag.

iFORM
TEST-
VINNER



Samsung

Galaxy Fit, kr 990.

Den smale gummireimen gir denne lettvekten et feminint utseende. Den er veldig behagelig på, men vi plundrer litt med å lukke reimen, siden enden må føres bak lukkemekanismen for å sitte fast.

Lysstyrken på den tydelige fargeskjermen av høy kvalitet kan justeres når du for eksempel har den på om natta. Klokka har berøringskjerm som du skraller opp og ned på for å navigere i den.

Oppsettet er så brukervennlig at også du som frykter teknikk kan finne fram i søvne! For å sette i gang med en aktivitet trenger du bare å skralle to ganger, og med knappen på siden kan du aktivere en forhåndsinnstilt aktivitet med bare ett trykk. Klokka måler søvn, puls, stressnivå og registrerer treningen automatisk, og i tillegg kan du lese sms-er på den. En smart stressfunksjon minner deg på å senke tempoet hvis du har høy puls. Batteritiden er én uke.



Diskré, behagelig og lett å bruke.



Det kan være litt vrient å lukke reimen.



Huawei

Band 3 Pro, kr 790.

Den kinesiske teknologigiganten står bak denne imponerende lettvekten. Den har innebygd GPS og en kvalitetsfargeskjerm med flotte, klare farger som framstår som oversiktlig og lettlest. Skjermen har berøringsfunksjon, som imidlertid reagerer litt sakte på våre til dels ganske insisterende bevegelser.

Du kan velge mellom åtte treningsformer, og for hver økt kan du legge inn et mål og en alarm. For eksempel et mål om å løpe fem kilometer og en beskjed for hver kilometer – da klokka vibrerer. Dermed slipper du å glo så mye på den.

Ved hjelp av klokka kan du dessuten finne telefonen, stille en stoppeklokke og sette på en timer. De mange funksjonene er gjennomtenkte og fungerer kjempegodt i praksis uansett treningsform. Designet toppes med en batteritid på hele 10 dager. Dermed er denne modellen et hakk vassere enn konkurrentene.



Velfungerende funksjoner og lettlest fargeskjerm.



Reaksjonstiden på skjermen.



Sportsbuddy

Veryfit V1, kr 600.

Enklere blir det ikke – her er det én knapp til alle funksjoner! Kort klikk, langt klikk – slik blar du i funksjonene. Dessverre er reimen litt lite fleksibel rundt handledet.

Klokka registrerer din daglige aktivitet, antall forbrente kalorier, søvnkvalitet, distanse, puls og skritt. Den måler innsatsen når du løper, sykler og trener på andre måter. Innstillingsmulighetene er begrensede, men de som finnes fungerer upåklagelig. Vil du ha mer informasjon, kan du bruke den medfølgende appen til telefonen.

Får du en oppringning eller tekstmelding, ser du det på skjermen. Men siden den er forholdsvis liten, er det vanskelig å lese dem. Klokka har kamera, som nok er en mer morsom enn anvendelig funksjon.

Batteritiden er cirka 10 dager. Vil du slå av klokka underveis, må du lete lenge etter av-knappen, for den finnes ikke. Men vi liker veldig godt at de fleste har råd til denne.



Lav pris, kjempelett å bruke og velfungerende funksjoner.



Lite fleksibel reim og ingen av-knapp.



Aktivitetsklokker — middels avanserte modeller

TIPS Alle modellene i testen er vanntette, men på noen må vannlåsen aktiveres før du kaster deg i vannet.

iFORM
**TEST-
VINNER**



Withing

Steel HR Sport, kr 2200.

Er det et vanlig armbandsur? Hele urskiven ser analog ut, men den er elektronisk og koblet til appen Health Mate på telefonen. Trykker du én gang på knappen i siden, ser du blant annet dato, pulsslag, antall skritt og telefonmeldinger på den lille skjermen foran. Holder du inne knappen, kan du velge mellom fire aktivitetssnarveier. Det er veldig lett. Viseren nede på skjermen viser hvor mange skritt du har tatt i prosent sammenlignet med det målet du har lagt inn i appen.

Klokka er koblet til GPS via telefonen, så du må ha den med på trening for å måle ytelsen mest mulig presist. Det gjør det ikke lettere at skjermen er så liten at det er vanskelig å se tallene. Når du er ferdigtrengt, har du imidlertid god oversikt over økta i appen.

Alt i alt må du leve greit med at du først får info etter trening, ellers bør du trolig velge en annen modell. Batterilevetiden er 25 dager.



Ligner på en vanlig klokke og har lang batteritid.



Vanskelig å se resultatene underveis.



Polar

Ignite, kr 2300.

En grafisk og stilig klokke som har potensial til å bli din nye favoritt-treningsmakker. Den myke gummi-en føles behagelig rundt håndleddet.

Hvis du har med deg klokka på løpetur eller en av de 100 (!) andre integrerte aktivitetene, får du klar beskjed om fart, distanse og puls på den store berøringsskjermen med letteste tall og bokstaver.

Både knappene og skjermen er lette å bruke og navigere i, selv om vi skulle ønske at skjermen reagerte litt fortere. Derimot må vi bøye oss i støvet for FitSpark, en funksjon som viser vei til riktig mengde trening og restitusjon. Virkelig imponerende!

Klokka har GPS-måler, men vi opplevde dessverre at oppmålingen av distanser var litt upresis. Selv om det kan høres merkelig ut, er det likevel bare pirk i forhold til resten av innmaten til denne klokka. Den fortjener virkelig en pris! Batterilevetiden er fire dager med daglig aktivitet.



FitSpark-funksjon, lett å lese av og behagelig på.



Litt upresis GPS og lang reaksjonstid på berøringsskjermen.



Fitbit

Versa 2, kr 2000.

Den oppdaterte Versa 2 ligner til forveksling forgjengeren – bare med en mer raffinert søvnrytmesensor. Klokka kan måle helsetilstanden din basert på puls, aktivitet og søvn. Den er koblet til GPS via telefonen, så den må du ha med deg for å få presise målinger.

En intuitivt forståelig menystruktur sørger imidlertid for at det er lett å lese av blant annet skritt, puls og antall forbrente kalorier. I tillegg kan du legge inn mat- og vanninntak og motta tekstmeldinger.

Mens du trener, kan klokka et par triks: Du kan slå på Always on-knappen, slik at skjermen ikke slukner. Det er lett å bytte musikk, siden Spotify er integrert. Og med Coach-funksjonen kan du bli veiledet gjennom en rekke treningsøker via skjermen. Sist, men ikke minst har klokka en Relax-funksjon som tilbyr pustemeditasjon. Nydelig! Og batterilevetiden er dessuten på hyggelige seks dager.



Flott design og enkel menystruktur.



Vi savner innebygd GPS.



Aktivitetsklokker — avanserte modeller

TIPS Jo mer avansert klokka er, jo mer er det å sette seg inn i. Så bruk god tid på bruksanvisningen og se gjerne videoer på YouTube.

iFORM
TEST-
VINNER



Suunto

Suunto 5, kr 3290.

Robuste, store aktivitetsklokker er noe av det Suunto er best på, og denne modellen oser av ambisjoner. Det har innebygd GPS og et hav av funksjoner. Til tross for bare fem knapper er det lett å bruke den, og funksjonene sitter fort i fingrene. Men det kunne godt ha vært lettere å lese av skjermen på trening.

Det er verdt å framheve aktivitetsregistreringen, siden klokka måler antall skritt, puls og forteller deg til enhver tid hvor mange kalorier du forbrenner ved en gitt aktivitet. Ved hjelp av appen viser klokka vei til neste treningsøkt. Du kan også få en sju dagers treningsplan der du får god veiledning når det gjelder intensitet og varighet, og får liveoppdateringer mens du trener. Det er relativt lett og motiverende. Klokka har hele 80 integrerte aktiviteter.

Dessverre var synkroniseringen med appen litt ustabil, og det påvirket vurderingen av treningen. Batterilevetiden er opptil 40 timer.



Robust, god registrering og funksjonelt uansett treningsform.



Mangelfull synkronisering med appen.



Garmin

Fenix 6S Pro, kr 7500.

I tillegg til å måle vanlige ting som skritt, puls, stressnivå og søvnkvalitet, får du også PacePro. Denne funksjonen forteller deg i sanntid eksakt hvor fort du må løpe for å gjennomføre til ønsket tid. Ja da!

Klokka gir deg gode anbefalinger om hvilken trening du bør satse på for å komme i bedre form. Du får tips om anaerob, høy aerob og lav aerob trening, samt anbefalt restitusjonstid. Den har innebygd GPS, og du får heiskort til bakken og anbefalte løpe- og sykkelruter. Kult! Klokka kan vise opptil seks datafelter per side (pace, distance, time, og så videre), og batterilevetiden er på hele ni dager.

Det krever litt tilvenning å finne ut av alle funksjonene, og vi savner en berøringsskjem, men når du først er blitt fortrolig med knappene, åpner det seg en verden av muligheter. En slank og smart klokke med oversiktlig skjerm til deg som vil ha topp kvalitet og mange funksjoner.



Flott design, kule treningsguider og oversiktlig skjerm.



Tilvenningstiden og manglende berøringsskjem.



Samsung

Galaxy Watch Active 2, kr 4790.

Det gir litt av en følelse å stå med denne klokka i hendene. Materialer av metall, glass og en reim av nydelig skinn – den er så diskret og flott at den kan brukes som vanlig armåndsur.

Pulsmåleren leser kjapt hjertets slagkraft. Du får innebygd GPS og en batterilevetid på to dager. Det er to knapper og berøringsskjem, og som om det ikke var (lett) nok, viser digitale piler hvor du skal trykke underveis. Det er enkelt å sette i gang en aktivitetsmåling, og du får fortløpende statusoppdateringer underveis. Dessverre vibrerer klokka litt vel mye uten at vi helt forstår hvorfor ...

Det er en stor fordel at den er koblet til telefonen. Innebygd 4G gjør at e-poster, meldinger og oppringninger registreres kjapt, og hvis du orker å ta telefonen på trening, kommer samtalen uten problemer gjennom selv om telefonen er et stykke unna.



Flott utseende, enkel menystruktur og presis pulsmåler.



Mange vibrasjoner når du er aktiv.

