

Aktivitetsarmbånd

Et aktivitetsarmbånd kan være lige det, der skal til for at komme i mål med de daglige skridt eller drømmevægten. **Men udvalget kan tage pippet fra enhver.** Derfor har vi testet et udpluk i både budget- og luksusklassen, så du kan finde et armbånd, der passer til lige dit behov.

Derfor er et armbånd genialt

Motiverer til bevægelse

Et aktivitetsarmbånd kan sættes til at vibrere, når du har siddet for længe på rumpetten, og det kan belønne dig med lykønskninger, når du har nået dine daglige skridt eller har overgået dig selv til træningen.

Hjælper dig med at holde vægten

De fleste trackere kan registrere, hvor mange kalorier din træning forbrænder, så du kan tilpasse dine portioner til dit faktiske behov og dermed undgå at tage på.

Måler din søvn

Mange aktivitetsarmbånd holder ikke bare styr på din træning, men registrerer også din søvnsøvn. Enkelte kan sågar vække dig i udvalgte søvncyklusser, så du slår gluggerne op, lige når du sover allerlettest og derfor er mest frisk.

Et godt råd

Vidste du, at **du kan forlænge batterilevetiden** på dit aktivitetsarmbånd ved at reducere skærmens lysstyrke og slå vibrationsalarmer fra?



Du stryger blot fingeren hen over skærmen, når du vil aflæse dine resultater.



Remmen er med sit bløde, fleksible materiale meget komfortabel.

iFORM
BEDST TIL
PRISEN

TomTom

Touch Cardio, 999 kr.

Du sætter appen op, tager armbåndet på, og så er du ellers klar. Trackeren er meget intuitiv og nem at bruge. Til en fornuftig pris måler den både skridt, kalorier, puls, søvn, træning og sågar fedt- og muskelmasse. **Dine resultater aflæser du på den meget overskuelige app.**

Ud over din træning registrerer armbåndet også sms'er og opkald fra din telefon, så du ikke går glip af vigtige beskeder. Alt i alt en lækker og feminin tracker med en smart og praktisk touch-skærm. Det trækker dog lidt ned, at vi enkelte gange oplever, at målingerne falder ud, fx om natten.



Masser af brugbare funktioner, god skærm, brugervenlig app.



Enkelte udfald i målingerne, særligt om natten.



Garmin

Vivofit 3, 849 kr.



God til begynderen, da trackeren er brugervenlig og relativt billig. Lang batterilevetid.



Displayet er meget lille og svært at aflæse, og der er ingen pulsmåler i trackeren.



Vi har holdt skarpt øje med:

- Brugervenligheden, da det er vigtigt, at du ikke går kold, når du skal sætte appen op og navigere i funktionerne.
- Udvalget af funktioner, så du kan finde en model, der passer til din træning.
- Designet, da du ofte vil gå med aktivitetsmåleren hele dagen.



Fitbit

Charge 2, 1249 kr.



Modellen har rigtig mange brugbare funktioner, og designet er elegant.



Menuen er besværlig at finde rundt i, trackeren er ikke vandtæt, og skærmens lys generer.



Polar

A370 Fitness Tracker, 1599 kr.

Wauw! Polars nyeste fitness tracker er både vandtæt og har masser af funktioner. Du kan blandt andet måle din puls, følge dit søvnmonster, analysere din træning, få reminders, når du har siddet stille for længe, se sms'er og meget mere.

Og hvis du tænker: "Så er det nok for avanceret for mig", kan du godt tro om. **Opsætningen er supernem.** Det eneste, du skal gøre, er at downloade appen til din telefon, der herefter synkroniserer med trackeren. Så er du i gang, også med at se godt ud. Trackeren har nemlig et lækkert design, der på én gang er sporty og feminint, og remmen er nem at gøre ren. Modellen er dog forholdsvis pebret.

Aktivitetsarmbåndet er vandtæt, så du kan bruge det i svømmehallen.

iFORM
TEST~
VINDER



Nem opsætning, fint design, praktisk rem, vandtæt, rigtig mange funktioner.



Prisen er forholdsvis pebret i forhold til andre trackere.



TomTom

Spark 3 Cardio, 1499 kr.



Der medfølger velfungerende app, menuen er simpel, og der er mange funktioner.



Trackeren er lidt stor og klodset om håndleddet, og der er ingen lys i skærmen.



Pas godt på dit armbånd

- Hvis du ikke anvender søvnfunktionen, så tag trackeren af om natten.
- Rens remmen med lunkent vand og en mild sæbe, og dup den tør med et håndklæde.
- Når du ikke har trackeren på, er det bedst at opbevare den tørt og køligt. Undgå fugtige sportstasker.

Samsung

Gear Fit2, 1550 kr.



Remmen er praktisk, menuen er intuitiv, skærmen er god, og der er mange funktioner.



Appen er ikke så brugervenlig, og du kan ikke vælge styrketræning som træningsform.



Garmin

Vivosmart 3, 1299 kr.



Pulsmåleren og skridttælleren fungerer rigtig fint, og designet er dejligt diskret.



Trackeren har svært ved at registrere træningsformer som styrketræning og spinning.

**Fejl, du typisk begår**

- Du køber et aktivitetsarmbånd, der ikke passer til dit behov. Hvis du er svømmer, er det fx yderst relevant, at trackeren er 100 procent vandtæt.
- Aktivitetsmåleren passer ikke sammen med din smartphone, så du ikke får noget ud af den tilhørende app, hvor resultaterne ofte aflæses.

Samsung

Gear Fit2 Pro, 1799 kr.



Menuen er meget overskuelig, udvalget af funktioner er bredt, og designet er stilrent.



Trackeren bruger meget strøm, den er relativt dyr, og søvnregistreringen er upræcis.

**Det skal du holde øje med, når du køber aktivitetsmåler****Pasformen**

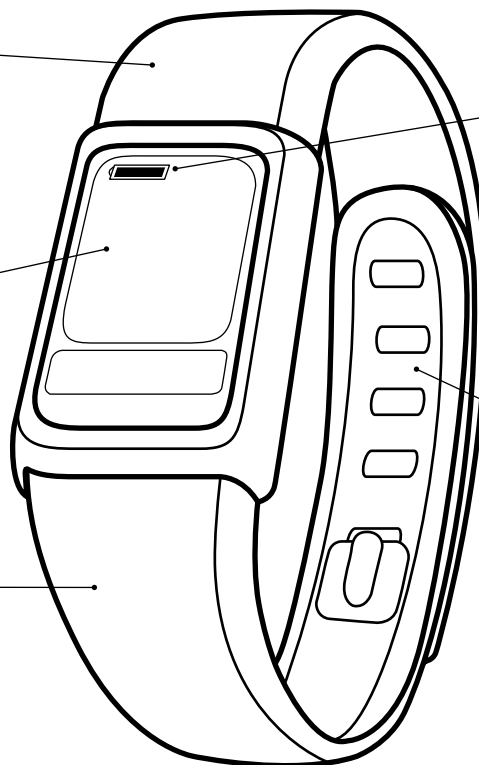
kan være altafgørende for, hvor meget du får ud af måleren, da den kun virker motiverende, når du rent faktisk har den på.

Skærmen

skal være nem at aflæse. Gå efter en skærm, der kan lyse, så du også kan se den i mørke, men som ikke lyser konstant og dermed generer din søvn.

Designet

skal passe til din personlige stil, da du får mest ud af aktivitetsarmbåndet, hvis du bærer det mere eller mindre hele tiden.

**Batterilevetiden**

skal passe til dit behov, så tjek, hvor ofte trackeren skal lades op.

Remmen

skal kunne indstilles og være nem at rengøre, da der kan samle sig mange bakterier her.