

Aktivitetsklokker

Med en klokke rundt håndleddet som måler bevegelsene dine kan du gi deg selv **et reallt motiverende skulderklapp og sette deg nye treningsmål**. Finn en modell som passer for dine teknologiske behov, enten du er løpenørd eller bare teller skritt. Her er 9 av sesongens beste.

3 typer klokker for ulike behov

ENKLE

For deg som bare er interessert i helt grunnleggende data. Klokka skal kunne måle skritt og resultater innen vanlige treningsformer som løping og sykling. I tillegg skal den kunne fortelle hvor mange kalorier du forbrenner i løpet av dagen, samt antall pulsslag per minutt.

MIDDELS AVANSERTE

Du blir motivert av at du kan måle prestasjonene dine mot hverandre. Du vil se hvor langt og hvor fort du løper, og hvordan pulssonene endrer seg. Ved hjelp av appen kan du gjøre treningen enda mer effektiv.

AVANSERTE

For ambisiøse idrettsutøvere som trener målrettet for hele tiden å bli bedre. Du vil ha GPS og de aller mest avanserte treningsfunksjonene og -statistikkene. Du bruker gjerne over 2000 kroner på en god aktivitetsklokke med en innholdsrik programvare.

AKTIVITETSKLOKKER – enkle modeller

TIPS Få mest mulig ut av klokka, og bruk den aktivt sammen med den tilhørende appen på telefonen.

iFORM
**BEST
I TEST**



Sportsbuddy

Vision V1, kr 700.

Denne klokka er for deg som ønsker en «keep it simple»-modell som er kjempelett å bruke. Den måler skritt, aktivitet, søvn og stress. Og som en bonus også SpO2, oksygennivået i blodet, som gir en pekepinn på hvordan det står til med din overordnede helsetilstand.

Klokka har en intelligent sensor som registrerer at du er aktiv selv om du ikke har koblet på sportsprogrammet. Det er smart hvis du for eksempel sykler til jobben eller tar trappa i stedet for heisen. All mosjon monner som kjent. Pulsmåleren er ikke alltid nøyaktig, men fungerer greit som indikator.

I tillegg er den nesten like enkel i bruk som en vekkerklokke, og har opptil 10 dagers batteritid. Mer kan man ikke ønske seg til denne overkommelige prisen. Derfor lever vi greit med en litt stiv passform.



Lett å bruke og velutstyrt til denne prisen.



Litt unøyaktig pulsmåler og stiv passform.



Fitbit

Charge 5, kr 1800.

Fitbit diskler opp med en delikat og diskret klokke som tilfredsstiller de fleste krav til en enkel, pen aktivitetsklokke. Enten du liker myk yoga eller tung styrketrening, måler den innsatsen, og i appen får du enda flere detaljer, som anslått menstruasjonssyklus og eggøsning. Merket er kjent for å ligge foran når det gjelder søvnmåling, så du kan holde øye med søvnkvaliteten. Klokka sitter så godt at du uten problemer kan beholde den på om natta.

Den har berøringsskjerm, og det er lett å manøvrere mellom de ulike funksjonene, som inkluderer treningsformer og EDA-skanning, som måler hvordan du håndterer stress rent fysisk. Du får altså mye for pengene. Det eneste minuset er at skjermen noen ganger ikke reagerer på berøring, men det lever vi helt fint med.



Enkel betjening, stilrent design og mange funksjoner.



Skjermen reagerer ikke alltid fortere nok.



Withings

ScanWatch Rose Gold, kr 3200.

Hm, er ikke dette en vanlig klokke? Det ligner til forveksling. Men under den nydelige urskiven befinner det seg et vell av funksjoner. Ikke bare de vanligste, som aktivitetsmåling, puls og søvnrytme. Det ser du på en veldig liten digital skjerm, som i tillegg til antall skritt viser blant annet tekstmeldinger og anrop.

Hvis du har utfordringer med hjertet, bør du vurdere å sette denne klokka på ønskelista. Slår hjertet ett ekstra slag, passer den nemlig på og sender automatisk en varseling til telefonen. I tillegg måler klokka hjerterytmen (EKG) og oksygennivået i blodet (SpO2). Men en slik mobil sykepleier rundt håndleddet er ikke gratis, så denne klokka er definitivt ikke til blant de billigste.

«Sykepleieren» er lett å bruke og behagelig på. Et flott valg hvis du liker en klassisk stil.



Er avansert, men ser ut som en vanlig klokke.



En stor investering.



AKTIVITETSKLOKKER – middels avanserte modeller

iFORM
**BEST
I TEST**



Coros

Pace 2, kr 2200.

Coros er kjent for innovativ teknologi som rommer alt det viktigste. Og det vel å merke med en vekt på bare 29 gram. Selv du med 10 tommeltotter kan navigere mellom forskjellige treningsformer som styrketrening, sykling, løping og roing. Underveis får du den informasjonen du trenger: fart, distanse, puls og tid – det siste er ingen selvfølge.

Tastaturlåsen som skal hindre utilsiktede trykk på klokka, er litt plundrete, men når du først er blitt kjent med lås opp-funksjonen på siden, er det lett å bruke den. GPS-en er overraskende eksakt – ned til hver enkelt meter. Og hvis du bruker appen mye, er det ingen sak å planlegge og strukturere treningen. Vi savner muligheten til å styre musikk direkte via skjermen, men alt i alt er dette en fin klokke til god pris, og batteritiden er på hele 20 dager!

↑ Lettvekt med en imponerende GPS.

↓ Skrålleknappen til tastaturlåsen er litt ugrei.



Polar

Vantage M2, kr 3000.

Enkelt, feminint og sporty design samlet i en velsittende klokke. Trass i fem taster er det er kjempelett å bruke den. Du beveger deg ganske intuitivt rundt mellom funksjonene, og på trening er det veldig greit å lese de ulike spesifikasjonene.

Funksjonen FuelWise forteller hvordan du bør spise og drikke etter trening, og Serene hjelper deg med å få orden på pusten. Ja da! Klokka kan også skryte av en svært presis pulsmåler og GPS, og ved hjelp av appen kan du sitte og grave deg ned i treningsdata til den lyse morgen.

Opplysningen på skjermen kunne ha vært mye bedre, og klokka reagerer litt forsinket når du trykker på tastene. Bortsett fra det er dette en ekte multiklokke som fungerer både før, under og etter aktivitet. Vi ble skikkelig motivert til å trene! Batteriet med 40 timer aktiv treningstid er ypperlig.

↑ Flott, brukervennlig og svært motiverende.

↓ Det er vrient å lese av skjermen i solskinn.



TIPS Hvis du har en iPhone, så sjekk alltid om aktivitetsklokka er kompatibel med den før du kjøper. De fleste klokker fungerer best med Android-telefoner.



Fitbit

Sense, kr 3200.

Misjonen til denne klokka er å bedre både din fysiske og psykiske helse. Du får hjelp til både å holde styr på stress, hjerterytme, blodtrykk og nattesøvn. Programvaren er kjent for nøyaktig søvnmåling, og det ser ut til å holde stikk her.

Brukervennligheten er helt på topp, og så lenge det er lys i skjermen, er funksjonene intuitive og lette å forstå. Men berørings-skjermen slår seg ikke alltid på når du vrir på håndledet.

Klokka kan stilles inn på flere treningsformer, og du kan hente ut mye statistikk i appen etterpå. Målefunksjonene er imponerende, særlig hvis du er interessert i pulssoner. Du kan også få vite når kroppen kan yte sitt beste eller trenger en pause. Batteritiden er på seks dager. Prisen er grei i forhold til den gode kvaliteten.

↑ Brukervennlig og fin til å måle helsedata.

↓ Langsom reaksjon på håndleddsrotasjon.



AKTIVITETSKLOKKER – avanserte modeller

iFORM
**BEST
I TEST**



Garmin

Forerunner 745, kr 5200.

Garmin er et kjent merke innen aktivitetssklokker. Med god grunn, for du får mange funksjoner på én gang. Denne robuste modellen (som også fås i svart) er en pålitelig, funksjonsrik multisportmodell med innebygd musikk, kompass, trykkhøydemåler og gyroskop, som gir en mer eksakt måling av hastighet og distanse ute i naturen. Når du løper en tur, får du en detaljert rapport over prestasjonen på klokka og i appen.

Den følger også med på hvordan det står til med helsa. Klokka måler treningsalder, væsketilstand og generell helsetilstand. Den eneste – og trolig store – utfordringen er at det er vanskelig å navigere rundt i denne modellen. Spesielt de som bruker en Garmin-klokke for første gang må jobbe hardt for å forstå tastenes funksjoner og rekkevidde. Batteriet holder i sju dager.

↑ Klokka kan det aller meste.

↓ Vanskelig å navigere i, og prisen er stiv.



Huawei

Watch GT 3, kr 2990.

Er du redd for avansert teknikk, så les videre. Denne krabaten av en smartklokke er så lett å bruke at selv et barn kan klare det. Klokka er robust, materialene solide og programvaren føles smidig på berøringsskjermen.

Ved hjelp av appen på telefonen – og en litt mekanisk stemme – loses du gjennom treningsseanser med løping, gange og sykling. Det er kult, men krever at du har med telefonen på trening. Du har hele 100 aktiviteter å velge mellom. Er du løper, kan klokka vurdere evnene dine ut fra treningshistorikk og til og med lage profesjonelle treningsplaner enten du er nybegynner eller viderekommen.

Klokka kan for øvrig kobles sammen med telefonen, slik at den kan motta anrop og tekstmeldinger. Batteritiden er 10 dager med aktiv bruk, og det er noe som definitivt kan utfordre Apple Watch.

↑ Mange funksjoner, brukervennlig og lav pris.

↓ Litt irriterende stemmeguide.



Samsung

Galaxy Watch 4, kr 2790.

Wow, denne er pen! Klokka har en flott urkasse, myk reim og visuelt flotte ikoner. Under skjuler det seg en smartklokke i toppklasse, og funksjonene fungerer upåklagelig på trening. Det mest innovative er at klokka kan beregne alt fra fettprosent og muskelmasse til kroppsvæske. Målingene er ikke helt eksakte, men kan fint brukes som veiledende.

En gruppeutfordringsfunksjon gjør det mulig å trene om kapp med venner som har en Samsung-klokke. Det er motiverende å bevege seg når de haler innpå i antall treningsøkter. Klokka fungerer for øvrig sammen med telefonen, og hvis du har en Android-telefon, kan du motta anrop.

På minussiden må nevnes at den fungerer best med en Android-telefon. Den slår seg ikke alltid på når du vrir håndledet, og batteriet må dessuten lades hver kveld.

↑ Pen klokke til hverdags og trening, med gode funksjoner.

↓ Batteritiden er kort, og treg reaksjonstid.

