

Aktivitetsklockor

Med en klocka runt handleden, som mäter din aktivitet, kan du ge dig själv **en motiverande klapp på axeln och sätta upp nya träningsmål**. Hitta den klocka som passar dina behov, oavsett om du är en löparnörd eller bara vill räkna steg. Här är 9 av de bästa på marknaden.

3 typer av klockor för olika behov

DEN ENKLA

Klockan är för dig som vill ha basfakta. Du ska kunna mäta dina steg och dina resultat inom träningsformer som löpning och cykling. Dessutom kan klockan berätta för dig hur många kalorier du förbränner under dagen, och antal pulsslag i minuten.

DEN MEDEL-AVANCERADE

Du motiveras av att kunna mäta dina prestationer mot varandra. På den medel-avancerade klockmodellen kan du se hur långt och hur snabbt du springer, och hur dina pulszoner rör sig. Via appen kan du tillföra se och mäta fler värden till din träning.

DEN AVANCERADE

Modellen är för ambitiösa träningsmänniskor. Du tränar hela tiden för att förbättra din träning. Du vill ha GPS och de mest avancerade träningsfunktionerna och -statistiken. Du betalar gärna mer än 2.000 kr för en klocka vars funktioner kan hjälpa dig mot ditt träningsmål.

AKTIVITETSKLOCKOR – Enkla modeller

TIPS Få ut det mesta av din klocka och använd den aktivt med appen på din telefon.

iFORM
**BÄST
I TEST**



Sportsbuddy

Vision V1, 699 kr.

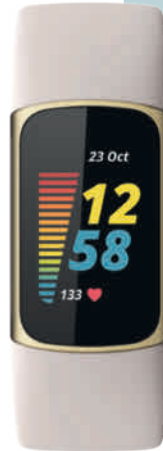
Den här klockan är för dig som vill "keep it simple", och klockan är väldigt enkel att hantera. Den kan mäta steg, aktivitet, sömn och stress. Och som en bonus mäter den också din SpO2, vilket är blodets syrenivå, som ger en indikation av ditt totala hälsotillstånd.

Klockan har en intelligent sensor, som registrerar att du tränar, även om du inte aktivt har gått in på träningsprogrammet. Det är smart om du t ex cyklar till jobbet eller tar trappan istället för hissen – all motion räknas ju som bekant. Pulsmatören är inte alltid precis, men fungerar okej som en indikator.

Dessutom är klockan nästan lika enkelt att hantera som en väckarklocka och har upp till tio dagars batteritid. Mer kan man inte önska sig för priset! Så vi lever med att passformen är lite stel.

↑ Lätt att hantera och välutrustad för priset.

↓ Lite oprecis pulsmätare och stel passform.



Fitbit

Charge 5, 1.799 kr.

Fitbit har gjort en delikat och diskret klocka, som lever upp till de flesta kraven på en enkel och bra träningsklocka.

Oavsett om du tränar yoga eller tung styrketräning så kan klockan mäta din prestation och i appen kan du läsa av fler detaljer, bland annat menscykel och ägglossning. Märket är känt för att vara bra på sömn-mätning, så du kan hålla koll på din sömnkvalitet. Klockan sitter så bra runt handleden att du kan behålla den på under natten.

Den har pekskärm och du klickar dig lätt mellan de olika funktionerna, bland annat träningsformer och EDA-skanning, som mäter din fysiska hantering av stress. Du får alltså mycket för pengarna. Det enda minuset är att skärmen ibland inte reagerar på beröring, men det kan vi leva med.

↑ Lätt att hantera, enkel design och många funktioner.

↓ Skärmen reagerar inte alltid tillräckligt snabbt.



Withings

ScanWatch Rose Gold, 3.199 kr.

Vänta nu, är inte det här en vanlig klocka? Det kan man lätt tro, men under den tjugiga urtavlan gömmer Withings-klockan på massor av funktioner. Och inte bara de vanligaste som aktivitetsmätning, puls och sömnrytm. Det finns en liten digital skärm som utöver att visa antal steg bl a visar sms och samtal.

Har du problem med hjärtat ska den här klockan kanske finnas på din önskelista. Om ditt hjärta skippar ett slag håller klockan nämligen vakt och skickar automatiskt en notifikation till din telefon. Dessutom kan den mäta hjärtrytm (ECG) och blodets syrenivå (SpO2). Men en sådan här mobil sjuksköterska runt handleden är inte gratis så klockan hör inte till de billigaste.

Den är lätt att använda och skön att ha på. Ett bra val om du gillar att den ser ut som en klassisk klocka.

↑ Ser ut som en vardagsklocka, men är avancerad.

↓ Lite av en investering.



AKTIVITETSKLOCKOR – Medel-avancerade modeller

iFORM
**BÄST
I TEST**

TIPS Har du en iPhone, så kolla alltid om aktivitetsklockan är kompatibel innan du köper. De flesta klockor funkar bäst med Android-telefoner.



Coros

Pace 2, 2.199 kr.

Coros är kända för innovativ teknologi, som rymmer det allra viktigaste. Och väl att märka med en vikt på bara 29 gram. Även du med fumliga fingrar kan navigera mellan olika träningsformer som styrketräning, cykling, löpning eller rodd. Under träningen får vi den information vi behöver: tempo, distans, puls och klocka.

Ett skärmlås som förhindrar oavsiktligt tryck på klockan krånglar lite men när du har lärt dig upplåsning-funktionen på sidan av klockan är den lätt att använda. GPS:en är överraskande precis, ner till varenda meter. Och om du använder appen flitigt är det enkelt att planera och strukturera din träning. Vi saknar dock att kunna styra musiken direkt via displayen. Men det är en riktigt bra klocka till ett okej pris och med 20 timmars batteritid!

↑ Lättviktare och imponerande GPS.

↓ Scrollknappen till skärmlåset kan krångla.



Polar

Vantage M2, 2.999 kr.

Enkel, feminin och sportig design – samlat i en välsittande klocka. Den är superenkel att hantera trots sina 5 knappar. Man rör sig ganska intuitivt runt mellan funktionerna, och under träningen är det lätt att läsa av de olika specifikationerna.

Funktionen FuelWise berättar för dig hur du borde äta och dricka efter träning, och Serene hjälper dig att få till andningen. Klockan kan också skryta med en alldeles utmärkt pulsmätare och GPS, och med hjälp av appen kan du nörda ner fullständigt i träningsdata.

Skärmens upplösning skulle kunna vara mycket bättre, och klockan reagerar med lite fördröjning när man trycker på knapparna. Bortser man från det är klockan en riktig multiklocka både före, under och efter träning. Vi blev enormt motiverade av att träna med den på! Batteritiden på 40 timmars aktiv träningstid är superb.

↑ Snygg, användarvänlig och mycket motiverande.

↓ Skärmen är svår att läsa av i solsken.



Fitbit

Sense, 3.199 kr.

Uppdraget för den här klockan är att förbättra både den fysiska och psykiska hälsan. Då kan du få hjälp att hålla koll på stress, hjärtrytm, blodtryck och nattsömn. Mjukvaran är känd för att registrera sömn okej, och så upplever vi det också.

Användarvänligheten är i topp, och när skärmen lyser är funktionerna intuitiva och enkla att förstå. Dock tänds inte skärmen alltid som utlovat när du vider handleden.

Klockan kan ställas in på olika träningsformer, och det finns massor av statistik i appen efter varje träningspass. Mätfunktionerna är imponerande, särskilt om du är intresserad av puls zoner. Du kan också få info om när din kropp kan prestera ditt yttersta eller behöver en paus. Batteriet håller sex dagar. Priset är okej, kvaliteten tagen i beaktning.

↑ Användarvänlig och bra på att mäta olika hälsobarometrar.

↓ Långsam reaktion på handledsrotation.



AKTIVITETSKLOCKOR – Avancerade modeller

iFORM
**BÄST
I TEST**



Garmin

Forerunner 745, 4.849 kr.

Garmin är ett känt märke på hyllan av träningsklockor. Och här får du många funktioner samtidigt. Den här robusta modellen (som också finns i svart) är en pålitlig, funktionsrik multisportklocka med inbyggd musik, kompass, höjdmätare och gyroskop, som ger en precis mätning av hastighet och distans i naturen. Om du springer en runda får du en rapport av din prestation på klockan och i appen efteråt.

Hälsotillståndet hålls det också ordentlig koll på. Klockan mäter fitnessålder, kroppens vätskenivå och generella hälsa. Den enda – och tyvärr väldigt dominerande – utmaningen är att klockan är ganska svår att navigera i. Särskilt nybörjare på Garmin får verkligen leta för att förstå knapparnas funktioner och hitta rätt. Batteriet håller i sju dagar.

↑ Klockan kan i stort sett allt.

↓ Svårt att navigera i, och priset är saftigt.



Huawei

Watch GT 3, 2.990 kr.

Teknikrädd? Läs mer här. Den här klockan är så enkel att hantera att till och med ett barn klarar det. Klockan är robust, materialen gedigna och mjukvaran känns logisk på pekskärmen.

Med hjälp av appen på telefonen – och en smått mekanisk röst – guidas du genom löpning, promenader och cykling. Det är en bra funktion, men det kräver att du har med dig telefonen när du tränar. Det finns hela 100 träningsvarianter att välja mellan.

Är du en löpare kan klockan värdera dina förmågor utifrån träningshistorik och göra professionella löparplaner, oavsett om du är nybörjare eller en avancerad löpare.

Klockan kan för övrigt kopplas ihop med din telefon, så att den kan ta emot samtal och sms. Batteritiden klarar tio dagars aktiv användning – riktigt, riktigt bra.

↑ Många funktioner, användarvänlig och lågt pris.

↓ Lite irriterande röstguide.



Samsung

Galaxy Watch 4, 2.790 kr.

Wow, en fröjd för ögat! Klockan har en snygg urtavla, mjukt armband och visuellt snygga ikoner. Det här är en klocka i toppklass och under träning fungerar funktionerna oklanderligt.

Det mest innovativa är att klockan kan mäta allt från fettprocent och muskelmassa till kroppsvätska. Mätningarna är inte helt precisa, men kan användas som vägledning.

En gruppupptämningsfunktion gör det möjligt att träna mot vänner som också har Samsung-klockor. Det är motiverande att träna när de knappt är in på dig i antal träningspass. Klockan fungerar i samspel med din telefon och har du en Android kan du svara på samtal via klockan.

På skuggsidan kan nämnas att klockan funkar bäst med en Android-telefon. Den tänds inte alltid när du vridet handleden. Batteriet måste dessutom laddas varje kväll.

↑ Snygg klocka för vardag och träning och bra funktioner.

↓ Batteritiden, och långsam reaktionstid.

