

TEST

# Aktivitetsklockor

En aktivitetsklocka är inte bara ett bra redskap för att komma igång med en sundare livsstil. Den kan också motivera dig att fortsätta träna. Men hur mycket ska den kunna?

**Vi har testat nio ursmarta modeller – från enkla till avancerade.**



## 3 typer av klockor för olika behov

### 1 DEN ENKLA

Klockan för dig som bara vill ha grundläggande fakta. Du kan mäta dina steg och dina resultat för vanliga träningsformer som löpning och cykling. Dessutom kan klockan berätta hur många kalorier du bränner under dagen och antalet hjärtslag per minut. Priset är upp till 1.000 kr.

### 2 DEN MEDEL-AVANCERADE

Du motiveras av att kunna mäta dina prestationer och dina framsteg. På den medel-avancerade klockmodellen kan du se hur långt och hur snabbt du springer och hur din puls förändras. Via appen kan du lägga till ännu fler värden för din träning. Här är priset upp till 2.500 kr.

### 3 DEN AVANCERADE

Modellen är för ambitiösa idrottare. Du tränar målmedvetet för att ständigt förbättra din träning. Du vill ha GPS och de mest avancerade träningsfunktionerna och -statistiken. Du kan tänka dig att spendera mycket pengar på en bra klocka med avancerad mjukvara.

# Aktivitetsklockor – enkla modeller

**TIPS** Rådet är att vuxna ska gå 10.000-15.000 steg per dag.

iFORM  
TEST-  
VINNARE



## Samsung

Galaxy Fit, 1.000 kr.

Den smala gummiremmen ger den lätta klockan ett feminint utseende. Den sitter bekvämt runt handleden, men vi får kämpa lite med att stänga remmen, eftersom änden måste flyttas bakom stängningsmekanismen för att fastna.

Den tydliga färgskärmen av hög kvalitet kan justeras i ljusstyrka, till exempel om du sover med den på natten. Klockan har en touchskärm som du bläddrar upp och ner för att navigera på klockan.

Designen är så användarvänlig att till och med tekniskt inkompetenta kan navigera i sömnen! Att starta en sportaktivitet är bara två rullningar bort, och via knappen på sidan kan du aktivera en förinställd aktivitet med en knapptryckning. Praktiskt! Klockan mäter sömn, hjärtfrekvens, stressnivå och registrerar automatiskt din träning. En smart stressfunktion påminner dig att komma ner i varv om din puls är hög. Batteriet håller en vecka.



Diskret, behaglig och enkel att använda.



Remmen krånglar lite när den ska fästas.



## Huawei

Band 3 Pro, 849 kr.

Den kinesiska teknologjätten står bakom denna imponerande lättvikts-aktivitetsklocka. Klockan har inbyggd GPS och kvalitetsfärgskärm, som med sina klara färger är överskådlig och lättläslig. Skärmen har touchfunktion, som dock är aningen seg på att reagera på våra rörelser.

När du sätter igång en aktivitet kan du välja mellan åtta sportgrenar och för varje träning kan du sätta ett mål och ett alarm. Till exempel ett mål att springa 5 kilometer och en notifikation för varje kilometer, då klockan vibrerar. Smart, då slipper du titta på klockan under träningen.

Via klockan kan du dessutom hitta din telefon, ställa stoppur och sätta en timer. De många funktionerna är genomtänkta och fungerar bra i praktiken, oavsett träningsform. Designen toppas med en batteritid på hela tio dagar. Med det gränssnittet är klockan lite högre på rankningen än konkurrenterna.



Väl fungerade funktioner och lättläslig färgdisplay.



Reaktionstiden på skärmen är seg.



## Sportsbuddy

Veryfit V1, 599 kr.

Detta är den enklaste klockan att använda. En knapp för alla funktioner! Kort klick, långt klick – så bläddrar du bland funktionerna. Tyvärr sitter remmen oflexibelt runt handleden.

Klockan registrerar din dagliga aktivitet, förbrända kalorier, sömnkvalitet, distans, puls och antal steg. Om du springer, cyklar eller tränar, mäter klockan din insats. Inställningsmöjligheterna är begränsade, men de som funkar är oklanderliga. Vill du ha mer information får du använda den medföljande appen på din telefon.

Får du ett samtal eller ett sms kan du se det på skärmen. Men eftersom skärmen är förhållandevis liten är det svårt att läsa dem. Det finns en kamera i klockan, vilket är en mer rolig än användbar funktion. Batteritiden är cirka tio dagar. Vill du stänga av den under tiden får du leta länge efter knappen. Den kan nämligen inte stängas av. Klockan är däremot föredömligt billig.



Billig, enkel att använda och väl fungerande funktioner.



Lite oflexibel rem och ingen off-knapp



# Aktivitetsklockor – medelavancerade modeller

**TIPS** Alla klockor i testet är vattentäta, men på vissa av dem behöver du aktivera ett vattenlås innan du kastar dig i spat.

iFORM  
**TEST-  
VINNARE**



## Withing

Steel HR Sport, 2.199 kr.

Är det ett vanligt armbandsur? Hela urtavlan ser analog ut, men den är elektronisk och kopplad till appen Health Mate på mobilen. Trycker du en gång på knappen på sidan ser du bland annat datum, puls, antal steg och telefonnotifikationer i den övre displayen. Håller du in knappen kan du välja mellan fyra aktivitetsgenvägar. Det är enkelt. Visaren i den nedre displayen anger hur många steg du har gått i procent i förhållande till det mål du satt upp i appen.

Klockan är ansluten till GPS via mobilen, så den behöver du ha med dig på träningen för att kunna mäta prestationen precis. Det gör det inte enklare att displayen är så liten att det är svårt att se siffrorna. När du är färdig med dagens insats, får du däremot en bra överblick i appen.

Totalt sett behöver du kunna leva med att du får info först efter träningen, annars bör du välja en annan modell. Batteriet håller i upp till 25 dagar.



Liknar en vanlig klocka och lång batteritid.



Svårt att se resultaten under tiden du tränar.



## Polar

Ignite, 2.499 kr.

Här har vi en stilren klocka, som har potential att bli din nya favorit-träningspartner. Det mjuka gummit känns skönt runt handleden. Här finns flera färger att välja bland.

Om du springer med den, eller använder den för någon av de andra 100 integrerade sportprofilerna, får du enkelt reda på hastighet, distans och puls. Den stora touchskärmen har lättläsliga siffror och bokstäver. Både knappar och touchskärm är enkla att använda och navigera i. Vi älskar också funktionen FitSpark, som guidar dig till rätt mängd (och typ av) motion och återhämtning. Imponerade!

Har du klockan på natten får du en god inblick i din sömnrhyth och -kvalitet. Klockan har GPS, men tyvärr upplevde vi att den mätte distanser lite oprecist, men det är en petitesse i förhållande till klockans resterande funktioner. Klockan är väl värd sitt pris! Batteriet håller fyra dagar med daglig aktivitet.



FitSpark-funktion, enkel att läsa av och behaglig att ha på sig.



Lite oprecis GPS och trög reaktionstid på touchskärmen.



## Fitbit

Versa 2, 2.199 kr.

Den uppdaterade Versa 2 liknar sin föregångare väldigt mycket – men har en mer raffinerad sömnrhythsensor. Klockan kan mäta din hälsa baserat på puls, aktivitet och sömn. Den är ansluten till GPS via din telefon, så den behöver du ha med dig om resultaten ska bli precisa.

En intuitiv meny-struktur ser till att det blir enkelt att läsa av bland annat steg, puls och brända kalorier. Du kan också ange ditt kost- och vattenintag och ta emot sms.

Under tiden du tränar kan klockan ett par trick: Du kan så på knappen "always on", så att skärmen inte slocknar. Det är lätt att byta musik, eftersom Spotify är integrerat i klockan. Med coach-funktionen kan du guidas igenom en rad träningspass via skärmen. Sist med inte minst har klockan en relax-funktion, som erbjuder återhämtande meditation. Skönt! Klockan håller i sex dagar innan batteriet behöver laddas upp igen.



Snygg design och enkel meny-struktur.



Vi saknar en inbyggd GPS.





# Aktivitetsklockor – avancerade modeller

**TIPS** Ju mer avancerad klockan är, desto mer är det att sätta sig in i. Lägg därför god tid på att läsa manualen eller titta på videor på YouTube.

iFORM  
TEST-  
VINNARE



## Suunto

Suunto 5, 3.490 kr.

Robusta, stora klockor är något av det som Suunto gör bäst. Klockan är ambitiös. Den har inbyggd GPS och en stor mängd funktioner. Trots de fem knapparna på klockan är den lätt att använda och det går fort för funktionerna att sätta sig i fingrarna. Skärmen hade dock kunnat vara enklare att läsa av under träning.

Aktivitetsregistreringen är värd att lyfta fram – den mäter antalet steg, puls och berättar hela tiden hur många kalorier du förbränner vid en viss aktivitet. Via appen guidar klockan dig till ditt nästa träningspass. Du kan också få en sjudagars träningsplan där du vägleds i intensitet och varaktighet och få liveuppdateringar när du tränar. Det är relativt enkelt och väldigt motiverande. Klockan har hela 80 integrerade sportprofiler.

Tyvärr är synkroniseringen till appen lite ostabil, vilket påverkar värderingen av träningen. Batteritiden är upp till 40 timmar.



**Robust, bra tracking och funktionell oavsett träningsform.**



**Halvbra synkronisering med appen.**



## Garmin

Fenix 6S Pro, 7.799 kr.

Förutom att mäta det vanliga, som steg, puls, stressnivå och sömnkvalitet får du också PacePro. Det säger till dig i realtid exakt hur snabbt du behöver springa för att komma i mål vid önskad tidpunkt!

Klockan ger dig rekommendationer om vilken träning du bör utöva för att förbättra din form. Du instrueras i anaerob-, högaerob- och lågaerob-träning samt får rekommendationer om återhämtningstid. Det finns en inbyggd GPS och du får rekommenderade spring- och cykelrundor. Klockan kan visa upp till sex datafält per sida (takt, distans, tid osv.) och batteriets livslängd är nio dagar.

Det tar lite tid innan man vänjer sig vid alla funktioner, och vi saknar en pekskärm, men när du lärt dig knapparna öppnar sig en värld av möjligheter. Sammanfattningsvis en smidig och smart klocka som inte kompromissar med varken kvalitet eller funktioner. Bravo!



**Läcker design, bra träningsguider och överskådlig skärm.**



**Tillvänjningstiden och bristfällig touch-funktion.**



## Samsung

Galaxy Watch Active 2, 4.790 kr.

Det är ett nöje att stå med den här klockan i händerna. Material som metall, glas och en rem i läder gör klockan så diskret och snygg att den kan användas som en vanlig klocka.

Pulsmätaren läser snabbt av hjärtslagen. Det finns en inbyggd GPS och batteritiden är två dagar. Det finns två knappar och en pekskärm, och som om det inte var (enkelt) nog så visar digitala pilar var du ska trycka under tiden. Det är enkelt att starta en aktivitetsmätning och under träningen ger klockan dig löpande statusuppdateringar om hur träningen går. Tyvärr vibrerar det lite för mycket, utan att vi riktigt fattar varför...

Det är en stor fördel att den är ansluten till mobilen. Den inbyggda 4G-hastigheten gör att mejl, sms och telefonsamtal snabbt registreras på klockan, och tar du med telefonen på träningen går det bra att svara, även om telefonen ligger en bit ifrån dig och klockan.



**Snyggt utseende, enkel meny-struktur, precis pulsmätare**



**För många vibrationer under träning.**

