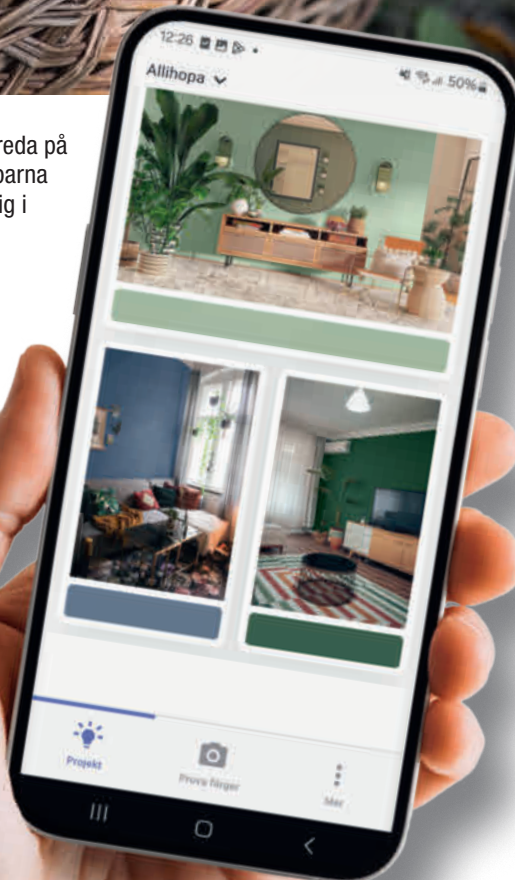


UTE I NATUREN



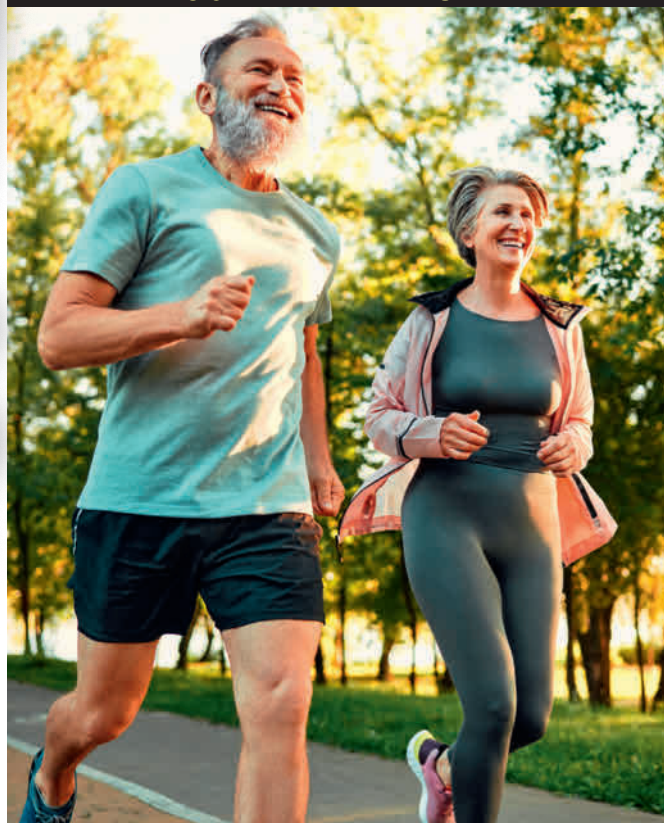
Vi har letat reda på den bästa apparna som hjälper dig i din vardag.



GÖR DET SJÄLV



HÅLL ETT ÖGA PÅ DIN HÄLSA



De mest användbara apparna till din mobil

Vi har hittat nio fantastiska appar som hjälper dig med gör det själv-arbetet, som guidar dig i naturen, och som hjälper dig att ta hand om din hälsa.



Journalist
Morten Skeldal Østergaard

Det finns en app för nästan allt. Det spelar ingen roll om du vill hitta den bästa vandringsleden, identifiera en svamp, planera en ombyggnad eller komma ihåg att ta din medicin kan din mobil hjälpa dig.

Apples App Store för iPhone och Googles Play Store för mobiler med Android innehåller miljontals appar för alla möjliga ändamål. Många av dessa är gratis och det kan vara svårt att veta vad som är bra och vad som är dåligt. Rätt app kan faktiskt rädda dig när du befinner dig i en oväntad situation och inte har något annat än din mobil till hands. Jag har upplevt det själv i många olika situationer, till

exempel när jag skulle hitta rätt på en tysk skogsstig och insåg att jag inte hade någon ordentlig karta till hands. Jag har ofta använt mobilen som förstöringsglas när jag glömt mina läsglasögon, och det var en app som hjälpte mig när jag under en tid var tvungen att komma ihåg att ta mitt penicillin varje dag.

Appar för varje ändamål

Små appar i mobilen har på många sätt förändrat vårt sätt att utföra små och stora vardagssysslor. Om du är på väg ut i naturen kan en app guida dig, hjälpa dig att känna igen växter, och till och med varna dig för farliga stigar där du måste vara försiktig.

Om du älskar hemmfixarprojekt finns det appar som kan mäta allt från vinklar till längder, skapa digitala

planritningar och visa hur vardagsrummet skulle se ut i en ny färg innan du ens har lyft en pensel.

Ta hand om din hälsa med en app

När det gäller hälsa finns det också hjälp att få. Med en app kan du hålla koll på dina dagliga steg, registrera träningsresultat, och även träna din hjärna med kluriga små uppgifter. En påminnelse om att ta din medicin kan göra stor skillnad, och det är bara några exempel på hur tekniken kan göra vardagen mer hanterbar. Det bästa är att många appar är gratis och enkla att använda. Det gäller de appar vi rekommenderar i den här artikeln för att ta hand om din hälsa, guida dig på naturvandringar och fungera som verktyg i din digitala gör det själv-verktygslåda.

Alla appar finns till både iPhone- och Android-mobiler

De nio appar som vi presenterar är alla gratis och kan hämtas från appbutikerna på iPhone och Android-mobiler. Alla apparna har liknande namn på de två

mobiltyperna, men om du vill vara säker på att du hämtar rätt app kan du skanna QR-koden som vi placerat bredvid var och en av våra rekommendationer.



AllTrails

Hitta bästa vandringslederna

AllTrails är en app för vandrare som hjälper till att hitta lokala vandringsleder, planera din resa och följa din rutt via GPS för att inte gå vilse. Du kan också betygsätta rutter, ladda upp foton, följa andra vandrare och föra dagbok över dina resor.

Appen är särskilt populär bland naturälskare och du kan dela med dig av dina rutter, se avstånd, höjdskillnader och kaloriförbrukning. Gratisversionen ger tillgång till de flesta funktioner, men du kan också betala för att få till extra förmåner som nedladdningsbara kartor, 3D-kartor, varningar för felaktiga svängar och Live Share, som gör det möjligt för andra att följa din vandring i realtid.

Vi upptäckte AllTrails på en semester när vi försökte navigera bland alla naturstigarna i tyska Harzbergen med hjälp av kartan i Google Maps. Om du har varit med om något liknande någon gång kommer du uppskatta de detaljerade kartorna som finns i AllTrails.

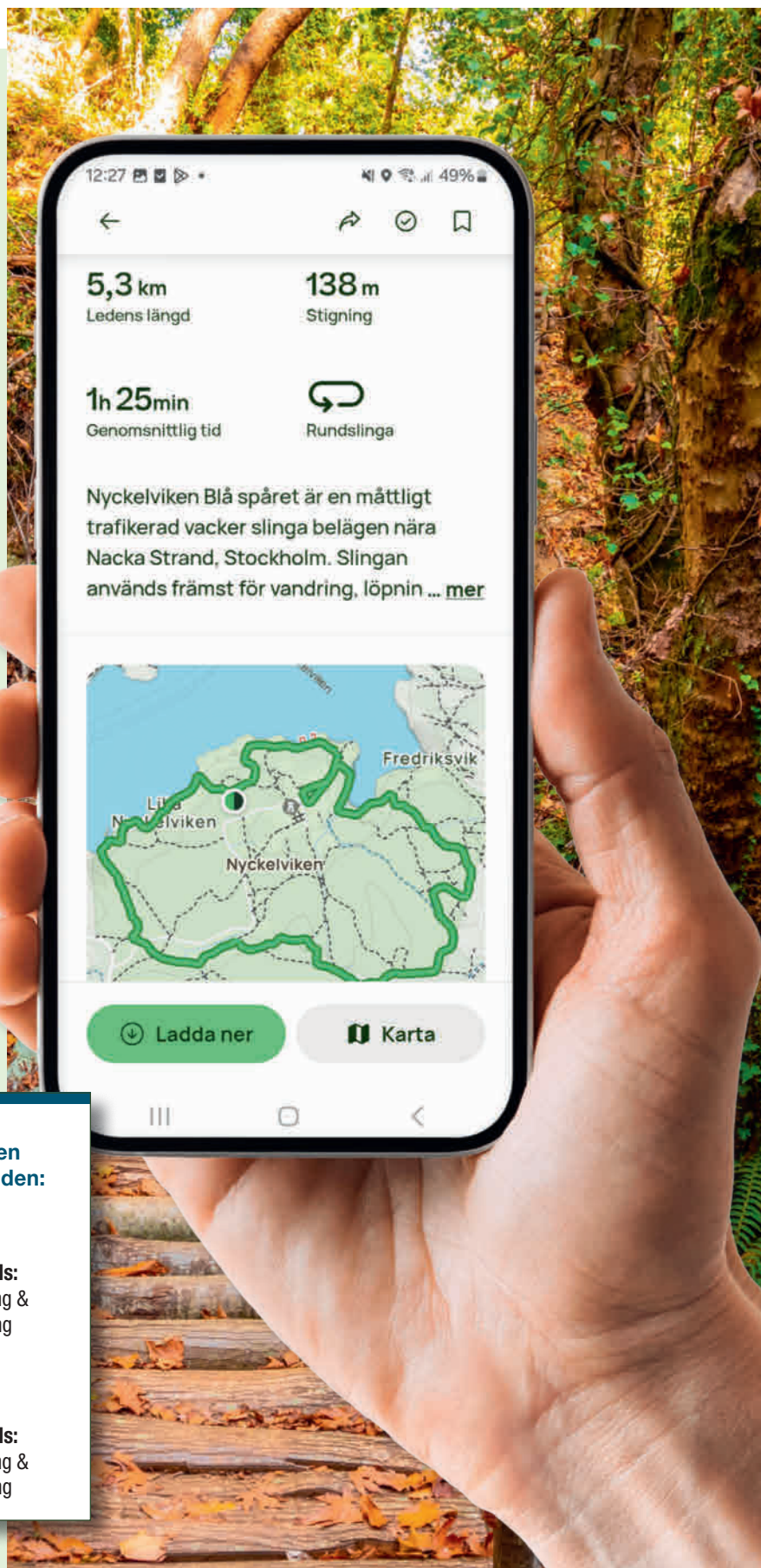
Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



AllTrails:
Trekking &
vandring



AllTrails:
Trekking &
vandring

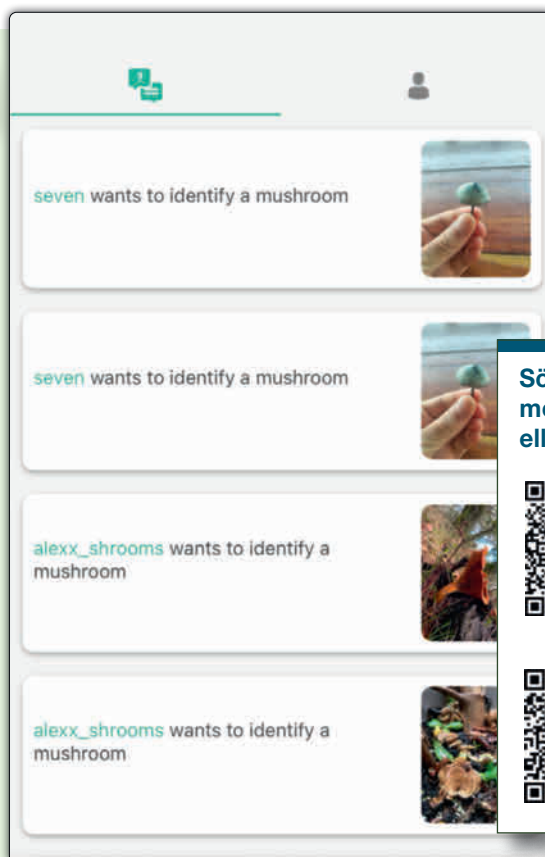


Mushroom Identify

Lär dig se skillnad på svampar

Mushroom Identifier kan identifiera svampar med hjälp av kameran i din mobil, och du kan få hjälp av andra användare att identifiera vad du har hittat. Du kan även registrera vilka svampar du har samlat.

Appen heter inte riktigt likadant på iPhone och Android-mobiler, men de fungerar i princip likadant och du kan till exempel se en kalender över när du ska ge dig ut på jakt efter de olika typerna av svamp. Kom ihåg att det är en bra idé att dubbelkolla att du har plockat rätt svamp och om du är det minsta osäker – ät den inte!



Du kan be andra hjälpa dig att identifiera en svamp från en bild.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Mushroom Identify - Automatic



Mushroom Identifier

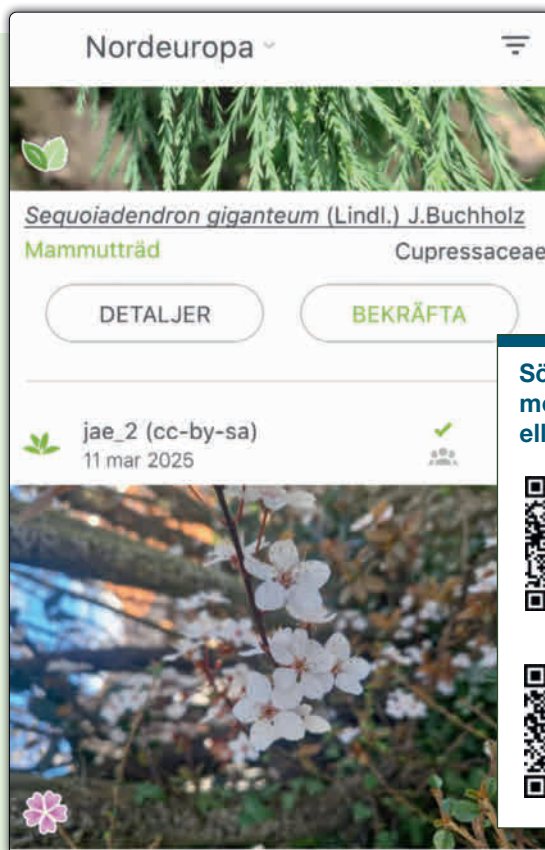
PlantNet

Appen ger dig namnet på växterna

För somliga människor är ett träd bara ett träd, men om du är lite mer intresserad av naturen som finns omkring dig är PlantNet en nästan outhärlig följeslagare.

Genom att ta en bild med mobilkameran kan du få PlantNet att ge dig namnet på växten som du har fotograferat och samtidigt servera en massa spännande detaljer om den.

Det är bara att öppna appen, trycka på kameraikonen och ta en bild av till exempel ett löv från ett träd. Några sekunder senare får du namnet på trädet.



I PlantNet kan du se andra användares bilder av växter de har fotograferat med appen.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



PlantNet Växt-identifiering



PlantNet

Magicplan

Mobilen skapar en planritning åt dig

Att skapa en fungerande planritning innan du börjar renovera ett rum eller köpa nya möbler kan vara en väldigt långdragen och tråkig process, men det behöver inte nödvändigtvis vara på det sättet.

Appen Magicplan gör jobbet nästan av sig själv. Du behöver bara rikta mobilens kamera runt rummet för att Magicplan ska rita en skiss av rummet på bara några minuter. Appen använder sig av förstärkt verklighet, där du kan se dina mätningar i ett lager som lägger sig över kamerans bild.

Att lägga till fönster eller dörrar kräver bara några tryckningar på skärmen, och när rummet är färdigt kan du placera ut modeller av dina möbler eller experimentera med att lägga in modeller av de möbler du tänker köpa.

Det färdiga rummet kan även visas i tre dimensioner för att få en bättre uppfattning om hur eventuella förändringar kommer att se ut.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Magicplan



Magicplan



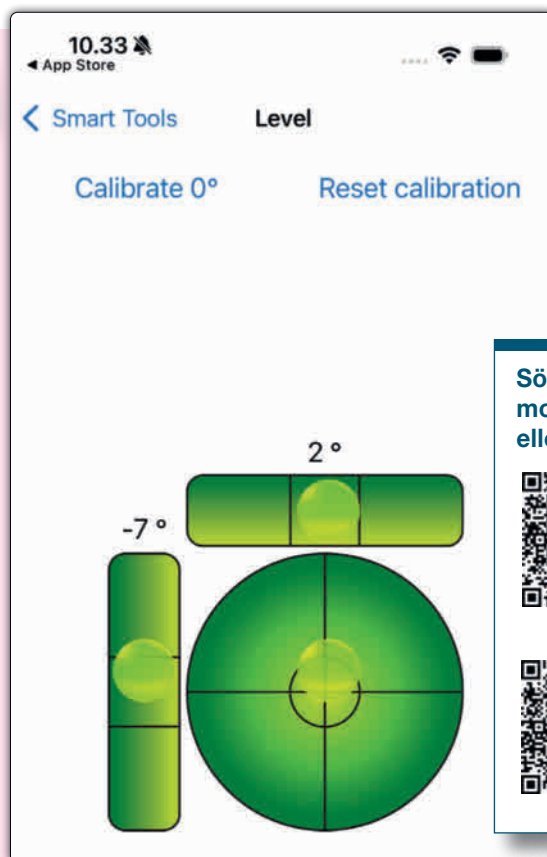
Smart Tools - All in One

En hel verktygslåda i en enda app

Den här praktiska appen kallar sig en allt i ett-app, och det är inte helt missvisande. Den innehåller en hel verktygslåda med funktioner som du kan använda för dina alla dina olika hemfixarprojekt.

Vi gillar särskilt vattenpasset och förstoringsglaset, men gradskivan är också bra att ha till hands om du inte har din riktiga verktygslåda inom räckhåll.

Du kan lägga till genvägar på startskärmen för de funktioner som du använder mest, så att du inte behöver öppna appen först.



Smart Tools använder sig av mobilens inbyggda sensorer för att fungera som ett vattenpass.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Smart Tools - All in One



Smart Tools - All in One Box

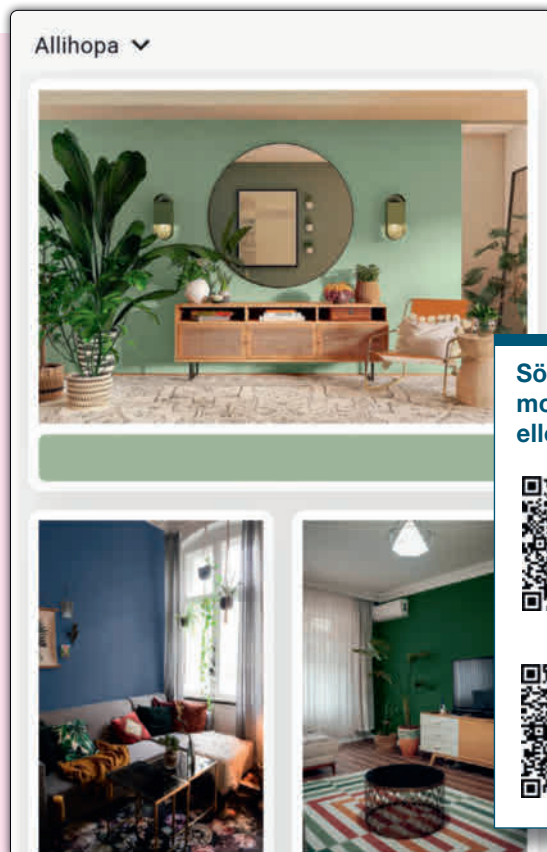
Paint my Room

Måla väggarna med mobilen

Om du inte är helt säker på om dina väggar skulle behöva lite färg, då kan du se resultatet innan du ens börjar med rollern.

Du behöver bara ta ett foto av väggen med Paint my Room-appen och sedan välja en av de tillgängliga färgerna för att få en god uppfattning om hur den kommer att se ut med dina möbler.

Det finns bara ett begränsat urval av färger att välja mellan i appens gratisversion. Om din färg inte finns bland dem kan du köpa den fullständiga versionen av Paint my Room för iPhone för 50 kronor eller för Android för 45 kronor.



Paint my Room ersätter din riktiga väggfärg med en färg som du själv väljer.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Paint my Room - Prova färger



Paint my Room - Prova färger

Strava: Run, Bike, Hike

Mät när du går

Oavsett om du går, springer, cyklar eller något annat, kan aktivitets-appen Strava lagra information om tid och hur långt du har färdats.

Om du går eller springer ser du också hur många steg du har tagit längs vägen och du kan se din rutt på en karta.

Din position spåras nämligen av mobilens GPS-mottagare när du rör dig, och du bestämmer själv om du vill att färden ska ritas upp på en vanlig karta eller om du föredrar att se den utritad på ett detaljerat satellitfoto över området.

Strava kan även göra dina eskapader lite mer intressanta genom att berätta när du har nått ditt mål, om du har slagit något personligt rekord som till exempel antal höjdmeter, eller om du precis har lyckats genomföra din längsta cykeltur någonsin.

Du kan lägga in anteckningar om vad du har gjort, och om du känner andra som använder Strava kan ni kommentera varandras aktiviteter.

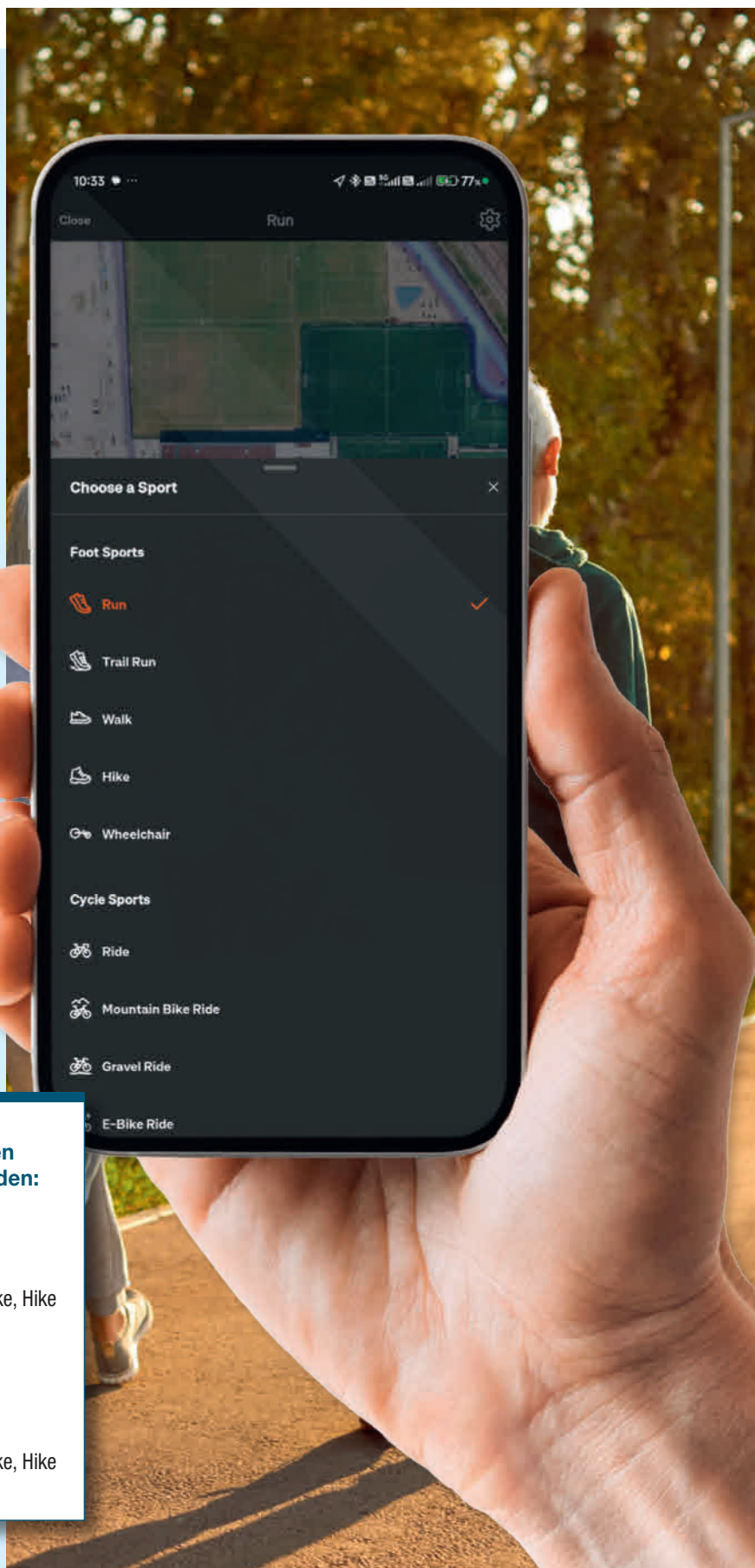
Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Strava:
Run, Bike, Hike



Strava:
Run, Bike, Hike



Medicin och Piller Påminnare

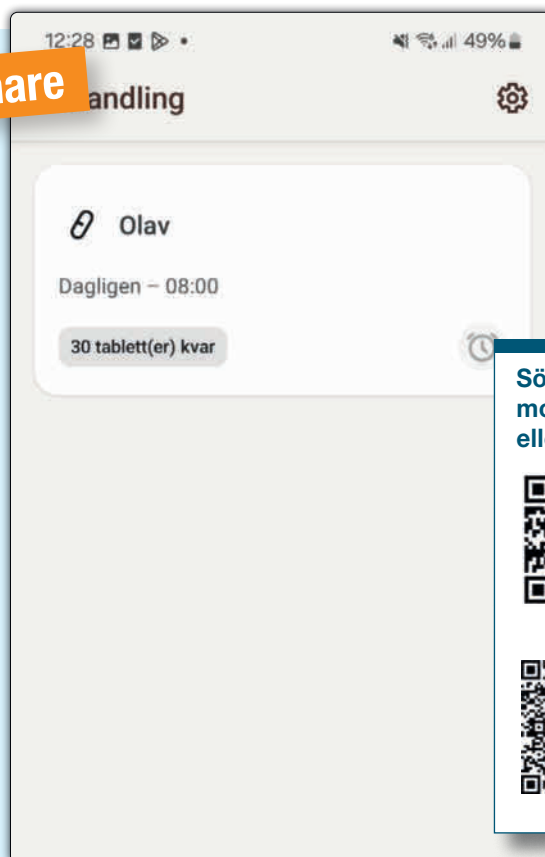
Kom ihåg att ta din medicin

Appen MyTherapy Medicin och Piller Påminnare faktiskt inte speciellt många avancerade funktioner.

Den är helt enkelt utformad för att påminna dig om när du ska ta dina piller eller andra mediciner.

Det är enkelt att ställa in dagliga larm som dyker upp på mobilen när det är dags att ta ett piller, och appen håller även reda på hur många piller som finns kvar i förpackningen så att du vet när du måste ta dig till apoteket igen.

När du har klickat ja till att du har tagit din medicin kan du också se det i appen om du är osäker senare under dagen.



Appen räknar också ut hur många tabletter som finns kvar i förpackningen.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



Medicin och Piller Påminnare



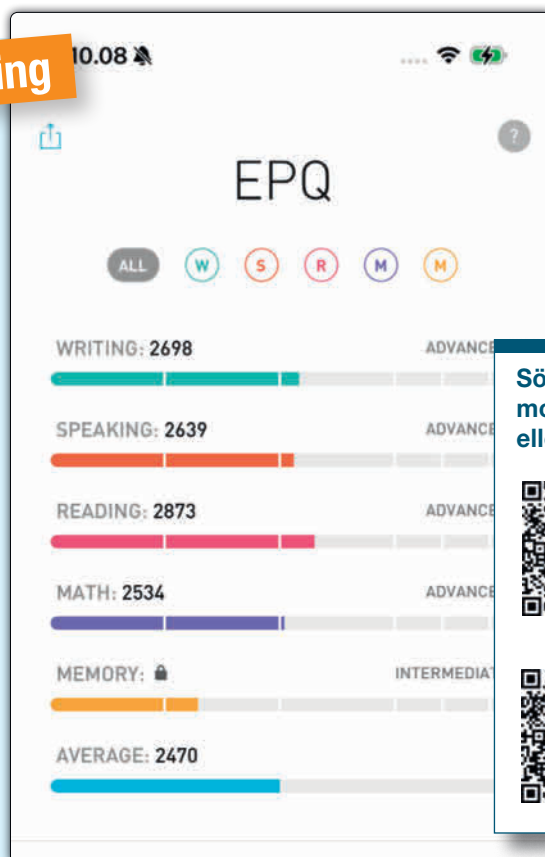
Medicin och Piller Påminnare

NeuroNation - Brain Training

Träna din hjärna med små uppgifter

NeuroNation är en lättanvänd app för hjärnträning som utmanar dig varje dag med uppgifter inom till exempel matematik. Appen baserar sig på vetenskapliga principer och nivån inom de olika kategorierna anpassas till din nivå allteftersom du löser uppgifterna. Efter en inledande bedömning skapar appen en daglig träningsplan som anpassats efter dig där du till exempel kan öva på att komma ihåg namn.

NeuroNation ger dig detaljerad statistik så att du kan jämföra dina resultat med andra i din åldersgrupp eller helt enkelt utvärdera dina egna framsteg över tid.



Neuronation anpassar sig till din nivå, så att du ständigt utmanas.

Sök efter appen i mobilens appbutiken eller skanna QR-koden:



NeuroNation - Brain Training



NeuroNation - Brain Training