

RYTMISK LØPETRENING

Fengende rytmer og hissige taktslag kan være en god inspirasjonskilde når du trener. Vel å merke så lenge du slipper irriterende ledninger eller ørepropper som faller ut etter de første løpeskrittene.

VI HAR TESTET 17 HODETELEFONER OG ØREPROPPER som er laget spesielt for treningsbruk.

Musikk på løpeturen kan få deg til å yte det lille ekstra og gjøre treningsturen mer underholdende. Men musikk kan også ødelegge treningsopplevelsen, hvis du hele tiden må stoppe opp og fikle med krøllete ledninger eller ørepropper som faller ut av ørene.

Derfor er det viktig å velge en modell som passer deg og de ørene du er utstyrt med så godt som mulig. Og selv om alle produsentene skryter av at de har det perfekte settet til formålet, som sitter godt fast og aldri faller ut, ser det annerledes ut i virkeligheten. Ikke minst fordi det finnes enda flere varianter av ører enn av hodetelefoner.

Før du velger hodetelefoner bør du også gjøre deg opp en mening om hvilken type du foretrekker: De nye trådløse modellene, de små proppene som presses inn i øregangen eller de tradisjonelle hode-

telefonene som sitter på eller i den ytterste delen av øret. Det er fordeler og ulemper med alle typene.

Blokkerer trafikkstøy

Trådløse propper/hodetelefoner gjør at du unngår forstyrrende ledninger, men krever til gjengjeld et noe mer komplisert oppsett – og at du husker å lade batteriene. Ørepropper som sitter helt inne i øregangen gir fantastisk lyd, men kan være vanskelige å venne seg til. De gjør også at det er vanskelig å høre og følge med på trafikken når du trener utendørs. Tradisjonelle hodetelefoner gir en god kombinasjon av lyd kvalitet og oppmerksomhet på omgivelsene, men de sitter ikke alltid like godt.

I denne testen har vi testet de modellene som produsentene selv anbefaler for bruk under trening. Det er store forskjeller på resultatene. □

SLIK TESTER AKTIV TRENING

Alle hodetelefonene i denne testen er testet av Aktiv Trenings erfarne testere under løping og sykling utendørs. Testerne har fokusert spesielt på hvor godt hodetelefonene sitter når det virkelig gjelder, og i hvilken grad ledninger og andre ting er i veien. Testerne skulle legge merke til hvor mye vindstøy som oppsto med de forskjellige hode-

telefonene, altså hvor mye det suser i ørene når man for eksempel sykler, og i hvilken grad hodetelefonene stenger viktige trafikklyder ute. I forbindelse med de mer avanserte trådløse hodetelefonene har testerne også vurdert hvor vanskelig det er å ta dem i bruk. Avslutningsvis testet vi lyden i hodetelefonene i forhold til et sett referansehodetelefoner, nemlig

SAMLET VURDERING

Den endelige karakteren er en helhetsvurdering med **fokus på funksjon og anvendelighet under trening**. Det er altså ikke en matematisk utregning av gjennomsnittet for hver kategori.

Sennheiser HD 280 PRO, slik at vi kunne vi vurdere lyd kvaliteten.

STOR TEST HODETELEFONER



KARAKTERSKALAEN

Vi benytter alltid en skala fra 0 til 6, og karakterene betyr følgende:

	Elendig
★	Dårlig
★★	Under middels
★★★	Middels
★★★★	Over middels
★★★★★	Svært god
★★★★★★	Fantastisk

Moderne hodetelefoner for trening har mange smarte detaljer. UrbanEars har for eksempel myke og "krøllfrie" bomullsledninger.

STOR TEST HODETELEFONER

TRE FORSKJELLIGE TYPER

Hodetelefoner for treningsbruk kan deles inn i tre kategorier, nemlig **TRÅDLØSE**, **TRADISJONELLE** OG **ØREPROPPER**. Det er fordeler og ulemper med alle typene.

TRÅDLØSE

Har du en nyere mobiltelefon med Bluetooth, kan du kombinere den med et sett trådløse hodetelefoner. Det krever en smule teknisk innsikt, men når det først fungerer, er det en god løsning uten irriterende ledninger. **Bluetooth-teknologien gjør også at du kan skifte spor, justere volum og svare på oppringninger ved å trykke på knappene på hodetelefonene.** På den måten behøver du ikke å betjene selve telefonen under løpeturen, og du kan stue den vekk i en lomme eller ryggsekk.

Fordeler: Ingen ledninger. Mange funksjoner.

Ulemper: Dyr løsning. Krever oppsett. Forholdsvis store.



TRADISJONELLE

De fleste er kjent med de hvite øreproppene som følger med når man kjøper en iPod eller iPhone. De er et klassisk eksempel på en tradisjonell løsning. De sitter ytterst i øret og gjør at man både kan følge med på trafikken og høre på musikk. Men de passer ikke like godt for alle. Ørepropper som sitter godt for én person, faller ut for en annen. I dag leveres de fleste med **gummimansjetter i forskjellige størrelser slik at man kan tilpasse dem til hvert enkelt øre.** Denne typen er ofte også utstyrt med en liten gummibøyle rundt øret for ekstra godt feste.

Fordeler: Mange modeller. Du kan høre trafikken.

Ulemper: Passer ikke alle. Kan falle ut. Gir en del vindstøy. Ørebøyer/kroker kan irritere.

ØREPROPPER (IN-EAR)

I motsetning til de tradisjonelle modellene sitter disse øreproppene helt inne i øregangen. Man presser dem inn, og så holder de seg på plass ved hjelp av en gummiplugg som former seg etter øregangen – eller utvider seg som vanlige ørepropper av skumgummi som man bruker for å få nattero eller skåne hørsele i støyende omgivelser. Det at proppene sitter helt inne i øret gjør at **man ikke behøver å skru opp volumet for å kunne høre musikken. Det er også denne typen ørepropper som gir den beste lyden i testen.** Ulempene er at de kan stenge viktig trafikkstøy ute og at de kan gi en følelse av å være innestengt og isolert fra omgivelsene. Opplevelsen forsterkes av at man også hører sin egen pust, støtene fra løpeskoene og andre "interne" lyder.

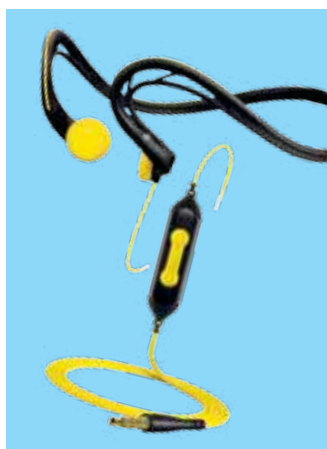
Fordeler: God lyd – også ved lavt volum. Sitter godt fast.

Ulemper: Stenger viktig trafikkstøy ute. Osteklokkefølelse. Krever tilvenning.



STOR TEST HODETELEFONER

12 SETT
MED LEDNING
FOR TRENING
OG IDRETT



Mest bass

Et sett gode hodetelefoner med ledning skal sitte godt fast i øret uten å sjenere og uten å falle ut. Det kan følge med ekstra-utstyr som **FJERNKONTROLL** på ledningen, **KLIPS** til å feste ledningen med og ekstra **GUMMI-MANSJETTER** for individuell tilpasning. Husk å bruke den spesielle lommen som finnes i moderne løpejakker, der du kan legge musikk-spillere.

På ledningsmodellene er det en fordel med et klips som kan feste ledningen til klærne.



SENNHEISER/ADIDAS PMX 680I SPORTS

Pris: 390 kr sennheiser.com

Fakta: Tradisjonell modell med bøyle. Ledning med fjernkontroll. Kan brukes til telefonsamtaler.

Bøylen gjør det lett å sette på plass hodetelefonen og få den til å sitte fast i øret, selv om du ikke har helt standard øreganger. **Bøylen sitter bak nakken og sjenerer dermed ikke** – heller ikke hvis du bruker sykkelhjelm.

Produktet **har få tilpasningsmuligheter**. Det er heller ikke så farlig siden bøylen gjør at den passer de fleste. Gummimansjetter i flere størrelser følger med.

Selv om dette er en tradisjonell modell, er den testens eneste som nærmest sitter vinkelrett inn i øret. Det gjør at man får tuppen av lyd giveren langt inn i øret. Det kan føles litt påtrengende og krever tilvenning. Ellers sitter proppene svært godt, og bøylen holder dem fint på plass når man trener. De gir litt mer vindstøy enn de fleste andre i testen, men det blir aldri noe stort problem. Lyden er grei nok, men heller ikke mer. Fjernkontrollen kunne – som på CX 680i Sports et annet sted i testen – ha vært enklere å betjene.

Konklusjon Fin bøylemodell, og et godt valg hvis du ikke får de små modellene til å sitte fast i øret. Lyden og fjernkontrollen kunne vært bedre.

- + Bøylen gir godt feste
- Litt vindstøy
- Fjernkontrollen

URBANEARS MEDIS

Pris: 419 kr urbaneears.com

Fakta: Tradisjonell modell. Den har fjernkontroll, og kan brukes til telefonsamtaler. Flere farger.

Disse hodetelefonene er helt annerledes enn de andre i testen, og litt større. De passer likevel godt i ørene, og **ved å bytte ut en liten silikonpropp vil de passe til de fleste ører**. Ledningen er laget i et stofflignende materiale som gjør at den ikke filtrer seg sammen. Det følger med flere sett silikonpropper for individuell tilpasning.

Vi ble overrasket over **det ekstremt gode festet i øret. Ved første øyekast ser den enorm ut i forhold til de fleste andre hodetelefoner**. Medis sitter likevel perfekt og faller ikke ut selv under harde treningsøkter. I tillegg er lyden i særklasse. Finishen er meget gjennomført, og **den solide, stoffaktige ledningen er spesielt god fordi den aldri krøller seg**. Fjernkontrollen på ledningen er enkel å betjene. Det er bare én knapp, og dermed ingen å ta feil av. Hvis den også hadde hatt volumkontroll, ville den vært helt perfekt.

Konklusjon Urbanears har blitt en velkjent favoritt i mange spesialbutikker. Og ikke uten grunn: Medis sitter som støpt, selv under hard trening. Både finishen og lyd kvaliteten er svært god.

- + Sitter godt
- + Svært god lyd
- Mangler volumkontroll

SKULLCANDY FIX

Pris: 439 kr eu.skullcandy.com

Fakta: Øreproppmodell. Den har fjernkontroll på ledningen, og kan brukes til telefonsamtaler.

Klassisk øreproppmodell med litt spesiell tilpasning fordi selve pinnen der høyttalerenheten sitter er bøyd for å passe til øret. Det gir **godt feste både inne i øret og i det ytre øret**. Det følger med flere sett gummipropper slik at settet skal passe flest mulig.

Man må venne seg til hodetelefonene og få dem til å sitte riktig, men når det er gjort, sitter de helt perfekt. Vi opplevde aldri at de falt ut, uansett hvor ujevn trening vi utsatte dem for. De satt like godt både under løping og sykling.

Det er også et stort pluss at **de har god lyd (selv om bassen er litt tung) og nesten ingen vindstøy**. Det er imidlertid en ulempe at det kan være vanskelig å føle seg frem til riktig knapp på fjernkontrollen. Det gjør at man kan komme til å skru ned lyden når man i virkeligheten vil bytte spor. Det koker imidlertid strengt tatt ned til en mindre skjønnhetsfeil på et sett ørepropper som fungerer helt eksemplarisk.

Konklusjon Hvis du foretrekker hodetelefoner av ørepropptypen og en litt tyngre bass, kan du slutte å lete her. Skullcandy Fix har ikke bare svært god lyd – den sitter også godt fast i øret.

- + Sitter godt
- + God lyd
- Fjernkontrollen

STOR TEST HODETELEFONER

Kortest
ledningSONY
MDR-AS40EX**Pris:** 289 kr sony.no**Fakta:** Øreproppmodell. Kort ledning med klips – skjøteledning følger med.

Øreproppmodell med en liten bøyle som går opp over øret for ekstra støtte. Svært kort ledning på cirka 60 centimeter med klips.

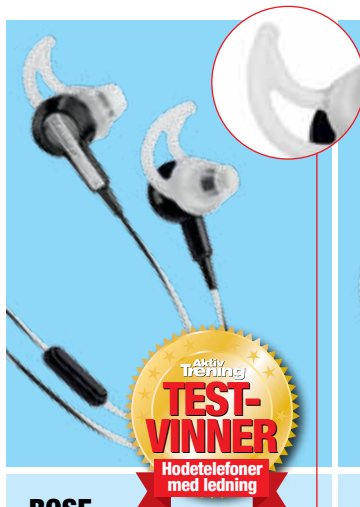
Skjøteledning følger med slik at man kan gjøre ledningen lengre ved behov. Det følger med flere sett med gummipropper for best mulig individuell tilpasning.

Utrolig ren og god lyd i hodetelefonene, med mye bass og god diskant. Skal vi si noe negativt om lyden, må det være at bassen blir i meste laget. **Den korte ledningen er praktisk hvis man for eksempel har spilleren på overarmen** eller i en brysttomme. Dermed slipper man at den overskytende delen av ledningen henger og dingler. Ledningen kan forlenges ved hjelp av skjøteledningen, men det er ingen god løsning. Velg en annen modell hvis du ikke kan leve med den korte ledningen.

Ørebøylen gir et solid feste under trening, og **settet sitter godt uansett hva du gjør.**

Konklusjon Et sett velklingende hodetelefoner som ikke gjør annet enn å levere god lyd. Det gjør de til gjengjeld ekstremt bra. De sitter godt under trening, og den korte ledningen passer de fleste.

- + Sitter godt
- + God lyd
- Litt mye bass

BOSE
MIE2I**Pris:** 1095 kr bose.no**Fakta:** Øreproppmodell. Har fjernkontroll på ledningen, og kan brukes til telefonsamtaler.

Løsningen fra Bose er en kombinasjon av en øreproppmodell og tradisjonelle hodetelefoner. Bare en liten del av enheten stikker inn i selve øret. Det følger med flere forskjellige ørepropper for best mulig tilpasning. Gode justeringsmuligheter.

Formen gjør at **proppen sitter i ytterøret og bare har en liten trakt inn i selve øregangen.** Det er en stor fordel fordi man får det beste fra øreproptypen og fra de tradisjonelle hodetelefonene. I praksis betyr det at man kan høre musikken uten å skru opp lyden for høyt, samtidig som man hører hva som skjer i omgivelsene.

Den spesielle gummisneglen sitter mykt i det ytre øret og gjør at hodetelefonene sitter uansett hva man utsetter dem for. Er du på jakt etter et par hodetelefoner som også sitter godt under en økt på trampolinen, kan du trygt velge disse. Små detaljer som en praktisk veske til å ha dem i og klips på ledningen – slik at du kan feste den på klærne – er andre fordeler. **I tillegg får du altså lyd i særklasse.**

Konklusjon Blant de beste. Lyden er utsøkt, den sitter godt fast under trening, og fjernkontroll er inkludert. En klar favoritt!

- + Sitter helt fast
- + God lyd
- + God fjernkontroll på ledningen

AGK
K326**Pris:** 467,50 kr uk.agk.com**Fakta:** Tradisjonell modell. Har fjernkontroll, og kan brukes til telefonsamtaler. Flere farger.

En stor plastbøyle over øret, holder hodetelefonene på plass. Bøylen kan tilpasses individuelt, og i tillegg følger det med flere puter. **Det er fjernkontroll på ledningen.**

AGK er virkelig en av pionerene innen hodetelefoner, og det er også **uvanlig god lyd i sportsmodellene fra AGK – med klokkeklar lyd** der både bass og diskant er rikelig tilstede. De sitter godt rundt øret – vel å merke når man først har fått satt dem skikkelig på plass, noe som er litt vanskelig på grunn av den forholdsvis store plastbøylen.

Til gjengjeld er ikke fjernkontrollen på ledningen noe å skrive hjem om, siden det er nesten umulig å føle seg frem til riktig knapp. Det betyr i praksis at **man nesten må stoppe opp helt og se ned på fjernkontrollen hvis man for eksempel vil bytte spor mens man løper.**

Konklusjon Lyden er bare helt konge. Og selv om tilpasningen er litt omstendelig, så sitter de godt fast mens man trener. Det kunne ha vært en bedre løsning på fjernkontrollen på ledningen slik at det hadde vært lettere å finne de forskjellige knappene og funksjonene.

- + God lyd
- Litt kranglete tilpasning
- Fjernkontrollen

JABRA
ACTIVE**Pris:** 375 kr jabra.com**Fakta:** Tradisjonell modell som kan brukes til telefonsamtaler, takket være fjernkontroll på ledningen.

Tradisjonell modell med en gummimansjett som sørger for feste i det ytre øret. **Det følger med en liten overgang som gjør det mulig å bruke settet til flere telefontyper.** Gummimansjettene kan byttes ut, og det følger med flere sett slik at de kan tilpasses de fleste øreganger.

Jabra ACTIVE har ingen problemer med å leve opp til den frekke fargen. Vi opplevde at **de satt godt fast og holdt seg på plass, for eksempel i svært kupert løpeterrang** og ved brå bevegelser i treningssenteret.

Fjernkontrollen på ledningen er todelt: En knapp sitter helt oppe ved det ene øret, mens volumkontrollen sitter midt på ledningen. Det gjør det lett å navigere i musikken underveis, uten å skru opp lyden uforvarende når man egentlig vil trykke på pauseknappen. Jabra-designerne har virkelig funnet en svært god løsning på dette temmelig notoriske fjernkontrollproblemet.

Konklusjon Settet spiller særdeles godt og sitter fast uten å sjenere under trening. En utmerket løsning for deg som foretrekker en tradisjonell løsning.

- + Sitter godt fast under trening
- + God lyd

Aktiv
Trening ★★★★★Aktiv
Trening ★★★★★Aktiv
Trening ★★★★★Aktiv
Trening ★★★★★

STOR TEST HODETELEFONER



KOSS CLIPPER EAR CLIP

Pris: 269 kr koss.com

Fakta: Tradisjonell modell med volumkontroll på ledningen. Leveres i flere farger.

Helt tradisjonell løsning med en liten plastovertrukket metallbøyle. **Fjernkontroll med volumkontroll på ledningen.** Tilpasning kan bare skje på bøylene, som kan formes slik at den passer best mulig til øret.

Den lille metallbøylen som går opp over øret, fungerer godt og er lett å tilpasse. Det gjør at hodetelefonene sitter godt, også over stakk og stein i ulendt løpeterrang.

Koss-modellen er den som sitter best av alle de tradisjonelle modellene.

Dessverre er ikke lyden god nok. Det låter pappaktig, og vi savner både bass og diskant. Resultatet er lite engasjerende.

Heller ikke fjernkontrollen på ledningen er særlig god. Den er altfor vanskelig å finjustere når man er ute og trener. Enden på visa blir ofte at man skrur opp lyden for fullt når man bare mener å skru den opp litt.

Konklusjon Sitter svært godt fast på øret under trening. Dessverre er ikke lyden noe å skryte av, og fjernkontrollen på ledningen kunne vært løst på en bedre måte.

- + Sitter godt
- Pappaktig lyd
- Fjernkontrollen

CREATIVE AURVANA AIR

Pris: 657 kr no.creative.com

Fakta: Tradisjonell modell. Holder og bæreseske inkludert. Middels lang ledning.

Stilfull design, og det tiltalende utseendet har en hensikt utover det rent estetiske. Den tynne metallholderen er nemlig ikke bare til pynt; den går opp over øret og holder hodetelefonene på plass. **Bøylen ser spinkel ut, men den er mer stabil enn man skulle tro.** Det følger med flere sett gummipropper, og metallbøylen er lett å justere.

Hodetelefonene fra Creative er de av alle hodetelefonene i testen som er minst merkbar under bruk. Det skyldes først og fremst at **de er lette, men også at man nesten ikke merker bøylen over øret – selv om den er av metall.**

I tillegg sitter de ekstremt godt, selv om man løper fort og hopper og spretter. Dette er intet mindre enn perfekte hodetelefoner til treningsbruk, ikke minst fordi **de også leverer en ekstremt god lyd med perfekt balanse mellom bass og diskant.** Det låter kort sagt veldig bra.

Konklusjon Er du på jakt etter tradisjonelle hodetelefoner til treningsbruk, som ikke absolutt må ha fjernkontroll og mikrofon på ledningen, er dette testens beste. De sitter særdeles godt samtidig som de leverer et ytterst overbevisende lydbilde.

- + Sitter godt
- + Fremragende lyd
- + Man merker dem knapt

SENNHEISER/ADIDAS CX 680I SPORTS

Pris: 485 kr sennheiser.com

Fakta: Øreproppmodell som kan brukes til telefonsamtaler. Fjernkontroll og klips på ledningen.

Disse kanarigule hodetelefonene kommer fra sportsserien til Sennheiser og signaliserer fart og moro. **Leveres med flere sett gummimansjetter og silikonputer til ytterøret** slik at de kan tilpasses nøyaktig. Fås også i en tradisjonell variant.

Øreproppene er laget for trening i høyt tempo, og det fungerer takket være en liten gummifinne som gjør at de alltid sitter i ro. Klipset gjør det lett å feste ledningen på klærne.

Sennheiser-modellen leverer også en god og klar lyd med fyldig bass. Det eneste vi har å sette fingeren på er at det kan være vanskelig å treffe riktig på fjernkontrollen i kampens hete. Noen ganger trykker man på pause når man for eksempel vil skru opp volumet. Det er likevel en minimal innvending mot et ellers meget vellykket produkt.

Konklusjon Modellen lever opptil det sporty utseendet og er en fantastisk god løsning for treningsbruk. Tilpasningsmulighetene er mange, og dette er modellen du bør velge hvis du har litt uvanlige ører. Det eneste lille ankepunktet er fjernkontrollen.

- + Gode tilpasningsmuligheter
- + God lyd og sitter godt
- Fjernkontrollen

PHILIPS ACTION FIT SHQ3000

Pris: 374 kr philips.no

Fakta: Øreproppmodell med klips på ledningen. Leveres også med fjernkontroll (SHQ3017).

Det oransje stykket på plastbøylen, som går opp over øret, kan justeres for individuell tilpasning. Det er **klips og ledningsholder på ledningen, og settet kan skyllens under springen etter bruk.** Det følger også med gummimansjetter i flere størrelser.

Settet er lett å tilpasse fordi man kan gjøre bøylen mindre ved å vri og tilpasse det ytre oransje laget. **Under bruk sitter hodetelefonene langt inne i øret, og det gjør at man slipper å spille så høyt.** Det betyr også en merkbar osteklokkefølelse, og at alle trafikklyder blir stengt ute.

Hvis dette ikke er et problem (for eksempel hvis du trener i et treningssenter), **kan du nyte den svært gode lyden fullt ut. Særlig bassen er god.** Hodetelefonene sitter godt, og med alle justeringsmulighetene er det mulig å få dem til å passe de fleste.

Konklusjon God lyd med nydelig bass. Et sett hodetelefoner som sitter perfekt, selv under hard bruk. Stenger omverdenen nesten for effektivt ute, og det gir en viss osteklokkefølelse.

- + Sitter godt
- + God lyd med god bass
- Osteklokkefølelse

STOR TEST HODETELEFONER



5 SETT
TRÅDLØSE
MODELLER



Aktiv
Trening
**TEST-
WINNER**
Trådløse
hodetelefoner

PANASONIC RP-HSC200

Pris: 449 kr panasonic.no
Fakta: Øreproppmodell som kan brukes til telefonsamtaler. Fjernkontroll på ledningen.

Øreproppmodell som også har en bøyle over øret slik at den sitter ekstra godt. Det følger med ekstra gummipropper. **Plastbøylen som går opp over øret, kan formes og tilpasses individuelt.**

Hodetelefonene sitter godt når du trener, takket være plastbøylen over øret. De genererer dessverre en del vindstøy, og det blir spesielt påtrengende under aktiviteter som løping og sykling. **Ledningen er dessuten veldig stiv og må plasseres omhyggelig for ikke å skape unødige irritasjon.** Panasonic har ikke overanstrengt seg med finishen på disse hodetelefonene.

Knappene på fjernkontrollen er nøyaktig like store, og dermed er det vanskelig å føle seg frem til riktig knapp. Dette settet er de det eneste i testen som har fjernkontrollen på høyre side. Lydkvaliteten er ikke på høyde med de beste i testen. Totalt sett ganske gjennomsnittlige hodetelefoner som ikke skiller seg ut i sterk grad verken i positiv eller negativ retning.

Konklusjon En jevnt over god øreproppmodell, men vi sitter igjen med et litt billig inntrykk. Lydkvaliteten er likevel god, og settet sitter som det skal enten du løper eller sykler.

- + Sitter godt
- Stiv ledning
- Mye vindstøy

En stor fordel med trådløse hode-telefoner er at du slipper å slåss med ledninger. Det er et klart pluss når du sykler eller løper. Du kan til og med legge mobilen i en lomme eller i ryggsekken, siden **TELEFONEN OFTE KAN BETJENES VIA KNAPPER PÅ HODE-TELEFONENE.** Ulempen er at det er en dyrere løsning, og at du har enda et sett med batterier som du må huske å lade.

På de trådløse Bluetooth-modellene kan du også skifte spor, regulere volumet og besvare anrop.



CREATIVE WP-250

Pris: 399 kr no.creative.com
Fakta: Bluetooth-hodetelefoner. Øreproppmodell som også kan brukes til telefonsamtaler.

En temmelig stor og klumpete løsning der man setter hodetelefonen helt inn i øret som på øreproppmodellene. Et lite dreiehjul gjør det enkelt å spole frem og tilbake i musikken. **Laderkontakten er helt ubeskyttet. Det kan være et problem i regnvær, eller hvis man svetter mye.** Tilpasningsmulighetene består av tre ekstra sett med gummipropper i forskjellige størrelser.

Denne Creative-modellen er rett og slett for stor til å kunne brukes til annet enn stasjonær trening, for eksempel spinning. Øreproppene sitter godt i øret, men **den store firkantede holderen som sitter utenpå øret, gjør at de beveger seg opp og ned når man løper.** Det forstyrrer en del, og det blir ikke bedre av at nakkebøylen treffer hodet for hvert skritt. I tillegg er hodetelefonene av ørepropptypen, som forsterker alle lydene i hodet og gir osteklokkefølelse. Lydkvaliteten er ikke den beste, men grei nok. Til gjengjeld er betjeningsknappene gode.

Konklusjon Kan ikke anbefales til aktiv bruk. Til det er de for store og klumpete og sitter ikke godt nok på hodet under aktivitet.

- + Gode knapper
- Størrelsen
- Sitter ikke godt når man løper

SENNHEISER MM 100 BLUETOOTH

Pris: 1046 kr sennheiser.com
Fakta: Bluetooth-hodetelefoner med store utvendige øreklokker. Kan brukes til telefonsamtaler.

Testens største trådløse hodetelefoner, men likevel svært lette. De sitter utvendig på øret, som et par ørevarmere. Bøylen som griper over og rundt øret, gjør at de sitter godt.

MM 100 har fantastisk god lyd, og man kan virkelig nyte musikken mens man trener. At de sitter utvendig på øret, gjør dem svært behagelige å ha på. De er lette selv om de er store, og bøylen over øret og i nakken gjør at de sitter godt – også når det går hardt for seg i svingene og over bakketoppene.

Settet får også skryt for at det ikke presser hardere mot øret enn at man oppfatter viktige trafikklyder. På den måten kan man følge med på hva som skjer rundt en, mens man lytter til favorittmusikken. Ulempen med de ørevarmertilignende hodetelefonene er at man ser ut som om man har rømt fra 80-tallet. De passer fint under en sykkelhjelm, til tross for størrelsen, hvis man bare justerer remmene litt. Overraskende nok er det heller ikke mye vindstøy.

Konklusjon Uten tvil testens beste trådløse hodetelefoner. De sitter godt og behagelig på hodet og spiller fint. Men de ligner altså veldig på et par ørevarmere.

- + Sitter godt
- + God lyd
- Ser ut som ørevarmere

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★

Aktiv
Trening ★★★★★

STOR TEST HODETELEFONER



Innebygd FM-radio


BESTE
KJØP

Trådløse
hodetelefoner

JABRA SPORT BLUETOOTH HDST

Pris: 699 kr jabra.com

Fakta: Bluetooth-hodetelefoner med FM-radio. Tradisjonell utførelse. Kan brukes til telefonsamtaler.

Fjærlette trådløse hodetelefoner. Festes i ytterøret som tradisjonelle hodetelefoner. Det snor seg en krok over øret og videre bak nakken. Jabra SPORT er enkel å koble til telefonen. Man bare lader den opp, før en stemme i hodetelefonene hjelper deg gjennom oppsettet.

Innebygd FM-radio gjør at du kan bruke settet uten telefon eller musikkspiller. Et samarbeid med Endomondo gjør at du kan laste ned treningsappen deres gratis. Det følger også med et armbånd til telefonen og forskjellige ørepropper.

Settet føles **utrolig lett og behagelig under treningsturen. Dessverre sitter det ikke optimalt på hodet** og lyden er litt pappaktig. Heller ikke betjeningen, som skjer oppe ved det høyre øret, er spesielt god. Det er vanskelig å treffe riktig på de små knappene. FM-radioen er i utgangspunktet en god idé, men skurrer en del når man løper. Vi plages også av vindstøy, ikke minst på sykkelen.

Konklusjon Settet føles lett og behagelig på hodet. Pappaktig lyd og små knapper trekker ned helhetsinntrykket.

- + Lett. Innebygd FM-radio
- Lydkvalitet
- Betjening

PLANTRONICS BACKBEAT 903+

Pris: 490 kr plantronics.com

Fakta: Bluetooth-hodetelefoner. Øreproppmodell som også kan brukes til telefonsamtaler.

Har et litt uvanlig utseende, og man lurer umiddelbart på hvordan de skal brukes. Men når man først får taket på det, **blir man overrasket over hvor godt de egentlig sitter med sine myke og behagelige ørepropper.** I tillegg følger det med tre sett gummipropper slik at de kan tilpasses de fleste øreganger.

Man må konsentrere seg når man setter dem på, og sørge for å få dem til å sitte riktig. Når det er gjort, belønnes man med **et par lette hodetelefoner med super lyd. Og de sitter fantastisk godt, nesten uansett hva slags aktivitet man driver med.**

BackBeat 903+ fungerer spesielt godt sammen med en iPhone fordi man øverst på **iPhone-skjermen får opp et lite batterisymbol som forteller hvor mye strøm det er igjen på hodesettet** før man starter på treningsturen. Knappene til å svare på samtaler og skru lyden opp og ned, fungerer fint.

Konklusjon Er du på jakt etter en trådløs øreproppmodell, bør du helt klart vurdere denne. Lyden og ergonomien er suveren, uansett hva slags trening du foretrekker.

- + Sitter godt
- + God lyd
- Litt plundrete å få til å sitte

KÖNIG SPORTS HEADSET HS11

Pris: 399 kr netonnet.no

Fakta: Bluetooth-hodetelefoner. Øreproppmodell som kan brukes til telefonsamtaler.

En stor og stiv bøyel som går rundt nakken, holder hodetelefonene på plass. Betjeningen skjer via to små dreiehjul ved det høyre øret. Det følger med flere sett gummipropper for å best mulig tilpasse til flest mulig øreganger. **Dessverre er nakkebøylen altfor stiv.**

Den svært stive og altfor kraftige nakkebøylen er et betydelig minus som stjeler all oppmerksomhet. Den holder seg stort sett i ro når du løper med hodetelefonene, men du kjenner bøylen med det samme hvis du for eksempel vrir på hodet eller legger hodet bakover, og **det er fort gjort å skyve øreproppene helt ut av ørene.**

Lydkvaliteten er stort sett god, men bare hvis du får trykket øreproppene helt inn i øret – og det kan være vanskelig på grunn av den stive og lite samarbeidsvillige nakkebøylen. **Dreiehjulene som brukes til å betjene hodetelefonene, fungerer fint** – og er også det eneste punktet der hodetelefonene gjør et brukbart inntrykk.

Konklusjon Billig. Det er det mest positive vi kan si for å beskrive de trådløse hodetelefonene fra König. En altfor kraftig og stiv nakkebøyel og en middelmådig lyd er de verste manglene.

- + Billig
- Middelmådig lyd
- Nakkebøylen

BRUK AV MOBILEN UNDERVEIS

I dag bruker mange telefonen som musikk-spiller, og mange av hodetelefonene i testen kan fungere som et såkalt håndfritt sett. Det vil si at man kan bruke hodetelefonene til å snakke i telefonen med. Det skjer som regel ved hjelp av en mikrofon som sitter i fjernkontrollen på ledningen. I de fleste tilfellene er det også mulig å hoppe frem og tilbake mellom sporene og justere volumet med den lille fjernkontrollen på ledningen. Det fungerer likevel ikke med alle telefoner, og derfor bør du sjekke om telefonen din er kompatibel med hodetelefonene du vurderer å kjøpe. På telefoner med apper, kan du også starte og stoppe en stoppeklokke i Endomondo eller andre treningsrelaterte apper. Du kan fremdeles bruke hodetelefonene sammen med en vanlig musikkspiller, men da virker ikke ekstrasfunksjonene.



FJERNKONTROLL.

Med den lille knappen midt på ledningen kan man svare på anrop, bla i musikksporene og justere volumet.