

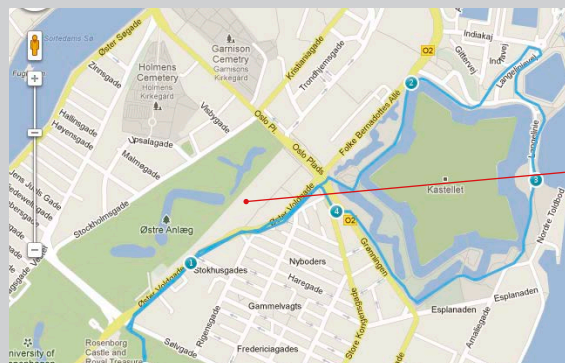
5 STÆRKE LØBEapps

Løbeapps fungerer i dag som et **FREMTRAGENDE TRÆNINGSREDSKAB TIL AT BLIVE EN BEDRE LØBER**. Sammen med en af landets dygtigste løbetrænere tester vi, hvilken app du skal vælge.

Løbeapps er på rekordtid gået fra at være det rene lir til i dag at være et særdeles brugbart redskab i din træning. Udviklingen er nærmest eksploderet, og samtidig med at de etablerede løbeapps konstant opdateres og forbedres, kommer der hele tiden nye, dugfriske spillere ind på markedet.

Der er altså ikke noget at sige til, hvis man bliver lidt rundtosset, når man som motionist bare vil vælge én. Mange apps er også af tvivlsom kvalitet, og blandt de gode løbeapps er der stadig stor forskel på, hvad de kan – og er bedst egnet til. Vi løber jo af vidt forskellige årsager, fx for at smide nogle kilo, for at jage tider eller måske bare for at motionere regelmæssigt. Og appvalget hænger sammen med det fokus.

Vi gør valget nemmere for dig. Aktiv Trænings løbeekspert og professionelle løbetrænere har her udvalgt, vurderet og fældet dom over fem af de bedste og mest populære apps lige nu. □



FORSLAG.

Mangler du inspiration til turen, kan du lade appen foreslå en rute i dit lokale kvarter eller finde en blandt de tusindvis, som brugerne har lagt op.

ENDOMONDO



PRIS: GRATIS EL. PREMIUM (2,99 \$ PR. MÅNED)

SPROG: DANSK

STYRESYSTEM: ANDROID/IOS/WINDOWS PHONE

WEB: ENDOMONDO.COM

INTRODUKTION:

Det danskudviklede Endomondo er downloadet af over 10 millioner brugere og slår sig op på interaktion og en stor brugerskare. Ud over de gængse funktioner som tracking samt fart- og pulsmåler har du også mulighed for at lægge billeder og videoer op fra dine løbeture. Betaler du for premium-

versionen, får du nogle ekstra features, hvor du fx kan skræddersy dine egne intervaller samt få en trænerstemme til at heppe på dig ude på løbeturen.

TRÆNERENS VURDERING:

Endomondo er til dig, der motiveres af at måle dig med venner, kolleger og dem fra løbeklubben. Du bliver en del af et socialt løbcommunity, som kan blive svært at undvære, hvis du først er kommet i gang. Er du ligeglad med de interaktive aspekter, kan jeg dog også klart anbefale app'en, da den har de redskaber, du behøver for at



**DER FINDES OGSÅ ET VÆLD AF APPS
TIL CYKLING, STYRKETRÆNING OG
FITNESS. SE VORES STORE TEST PÅ:
aktivtraening.dk/trainingsapps**

UDBREDELSE.

Den store udbredelse og interaktionen blandt danske brugere gør Endomondo ekstra populær.



kunne udvikle dig. Derudover er Endomondo særdeles brugervenlig, tracker fornuftigt og er bygget let og intuitivt op. Selvom de mange sociale features er gode og inspirerende, så glem ikke, at løbetræningen foregår ude på stierne eller i skoven og ikke bag en computerskærm.

DOM:

Endomondos helt store styrke er dens udbredelse, og hvis du inspireres af den sociale interaktion, så står Endomondo stærkt. Det trækker dog lidt ned, at du skal opgradere til premium for at sætte egen intervaltræning op, og derudover kunne statistikdelen også være en del mere detaljeret.

KARAKTER: *****

**BEDSTE
MOTIVATOR**



PRIS: GRATIS
SPROG: ENGELSK
STYRESYSTEM: ANDROID/IOS
WEB: NIKEPLUS.NIKE.COM

NIKE+ RUNNING

INTRODUKTION:

Som man kender det fra Nike, så er designet skarpt, og brugervenligheden høj. Du kan konkurrere med dine venner og lægge træningen i din kalender – og så linker appen direkte til løbeshoppen hos Nike, hvis du mangler gear. Den har ligeledes et motiverende pointsystem, hvor du får point for gennemført træning, og du kan aktivere en 'powersong' til hjælp, når du er presset.

TRÆNERENS VURDERING:

Jeg vil anbefale denne app til dem, der arbejder målrettet frem mod et

specifikt mål – fx at sætte ny bedste tid på 5 km eller træne op til et maraton. Gennem træningsloggen på appens hjemmeside kan du omhyggeligt holde styr på dine tider, hastigheder og distancer – og holde dem op mod dine tidligere rekorder. Med sine mange fine og motiverende træningsfeatures vil den appellere til dig, der går efter at udvikle dig.

DOM:

Appen har masser af inspirerende features og kan alt det basale, man kan forvente. Nikes løbeunivers er også veludviklet, og brugeraktiviteten stor. Den mangler dog det sidste for

LÆKKERHED.

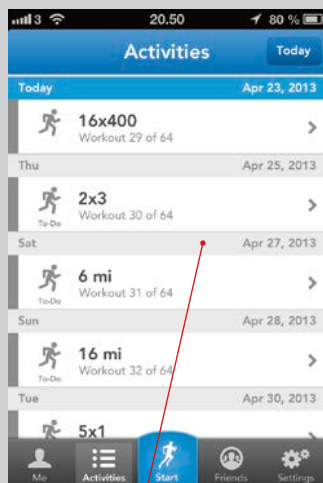
Hvad angår design og brugervenlighed, så er Nike blandt de skarpeste.



at kunne skille sig voldsomt ud i forhold til konkurrenterne. Et minus er også statistikdelen, som ikke er særlig detaljeret.

KARAKTER:

FOR DIG
MED ET MÅL



PRIS: GRATIS
SPROG: ENGELSK
STYRESYSTEM: ANDROID/IOS
WEB: RUNKEEPER.COM

RUNKEEPER

INTRODUKTION:

RunKeeper er en af de store spillere på markedet og har efterhånden fået udviklet en solid løbeapp spækket til med features og masser af gratis træningsprogrammer. Tast vægt, alder og ambitioner ind, og så er du i gang.

TRÆNERENS VURDERING:

Ligesom med Nikes app vil jeg anbefale denne til den ambitiøse løber, der gerne vil løbe efter et fast træningsprogram. Dem er der masser af, og de vil kunne udfor-

dre løbere på alle niveauer, om du så først lige er begyndt at løbe, eller du vil løbe maraton på under tre timer. Derudover er den audiofeedback, du får, mens du løber, en af de bedste.

DOM:

Styrken er dens mange træningsprogrammer, hvor selv hardcore løbere vil blive udfordret. Det trækker dog ned, at man ikke kan sætte sin egen træning op.

KARAKTER:

TIL DEN AMBITIØSE
LØBER

OVERBLIK.

RunKeeper er intuitivt bygget op og viser på overskuelig vis, hvordan dine kommende træningspas ser ud.



PRIS: GRATIS
SPROG: ENGELSK
STYRESYSTEM: ANDROID/IOS
WEB: ACTIVE.COM/MOBILE/C25K

COUCH-TO-5K

INTRODUKTION:

Som navnet antyder, er appen for de mere eller mindre grønne løbere. Den er bygget op om et enkelt træningsprogram, der sørger for den rette udvikling, så du ikke ryger i den klassiske fælde og går for hurtigt frem. Ud over nogle få morsomme features, som fx en virtuel hund, der følger dig på vejen, så har den ingen indviklede elementer, som kan tage fokus væk fra det, det hele handler om: at komme i gang med at løbe.

TRÆNERENS VURDERING:

Som nybegynder kan det hurtigt blive uoverskueligt, hvis du både skal



SIMPELT. Appen er mere end nem at navigere i og guider dig på en dejlig uhøjtidelig facon gennem hvert træningspas.

holde styr på puls og tempo og uploade dine tider efterfølgende. Det er slet ikke nødvendigt. Er dit mål blot at komme i gang, fastholde dit løb og på sigt stille op i et kortere motionsløb, så vil jeg klart anbefale Couch-to-5k. Der er intet løbecommunity, du skal deltage i, og ingen logfunktion. Så selvom den måske hurtigt kan blive lidt kedelig at bruge, så ser jeg dens enkelhed som en klar styrke.

DOM:

Enkel og simpel løbeapp for novicen. Den guider dig bogstaveligt talt fra sofaen og ud på løbestierne, og det gør den godt. Dens styrke er også dens svaghed, og da den er mere eller mindre rensat for features, kan den hurtigt blive trivial at bruge.

KARAKTER:

PERFEKT TIL
BEGYNDEREN



PRIS: 2,99 \$
SPROG: ENGELSK
STYRESYSTEM: IOS
WEB: HOME.TRAININGPEAKS.COM/PRODUCTS-MOBILE

RUN TRACKER PRO

INTRODUKTION:

Run Tracker Pro er udviklet af teamet bag TrainingPeaks, som er et af de mest avancerede og detaljerede træningssites på nettet. Appen rummer alle væsentlige funktioner, og du har gode muligheder for at specialdesigne din egen træning.

TRÆNERENS VURDERING:

Denne app er ikke til dig, der vægter det sociale element særlig højt. Det er derimod en strålende app til dig, der gerne vil nørde med din træning helt ned i detaljen. Således kan Run Tracker Pro programmeres til at styre

ganske kompleks træning, og du kan fx sætte din intervaltræning eller fartleg op, som det passer dig. Du kan også hele tiden se, hvor du ligger i forhold til dine bedste tider og dermed følge din udvikling på tættest hold. Der er også mulighed for at integrere appen med musik samt dele træningsprogrammerne med dine venner eller dem i løbeklubben.

DOM:

Run Tracker er til træningsnørden, der tillægger statistikdelen stor vægt. Her har du mulighed for at koble op på en af verdens mest nuancerede træ-

PROGRAMMERING. Med Run Tracker kan du designe intervaller, så kun fantasien sætter grænser.



ningsplatforme. Der er dog også minusser ved Run Tracker. Fx den svage udbredelse, der gør, at den sociale del halter noget.

KARAKTER:

TIL TRÆNINGS-
NØRDEN