

DE 12 BESTE KLOKKENE

Med en treningsklokke får du satt tall og tid i system. De fleste treningsklokkene er laget for løpere, men **MANGE KAN OGSÅ BRUKES TIL ANDRE TRENINGSFORMER.** En treningsklokke kan gi verdifull informasjon og økt motivasjon – en stillferdig treningskamerat som alltid har tid og lyst til å være med. Aktiv Trening har testet de 12 beste klokkene.

For noen løpere er treningsklokken like viktig utstyr som skoene. De kan ganske enkelt ikke trene uten. Og det er virkelig vanedannende. Så snart man har prøvd det noen ganger, er det et savn å ikke ha treningsklokken festet rundt håndleddet. Det er fantastisk motiverende å sette treningen i system og sammenligne tider og verdier.

Mange kan også ha glede av å kunne lese aktuell puls. På den måten kan man med et raskt blikk på klokken sjekke om man trener med den intensiteten man har bestemt på forhånd. Det er et meget nyttig verktøy enten du trener harde intervaller eller jogger en rolig restitusjonstur.

I dag kan de fleste dyrere treningsklokkene vise distanse og tempo enten ved hjelp av GPS eller en sensor i skoene. Det er en fantastisk funksjon som gjør det mulig å måle opp ruter hjemmefra og sam-

tidig gi direkte tilbakemelding om hvor fort man løper. GPS-klokkene har også den fordel at de kan måle distanse når du for eksempel sykler eller padler kajakk. Etterpå kan man laste opp alt til data-maskinen og eventuelt se nøyaktig hvor man har trent på et Google-kart eller lignende.

Unngå de billigste modellene

På de neste sidene tester vi tolv sportsklokker i tre prisklasser. Prisene varierer fra rundt 800 kroner til nesten 4000. De dyreste klokkene er robuste treningsdatamaskiner med mengder av funksjoner. Om du skal velge en enkel klokke med en fotsensor eller en flerbruksklokke som du også kan svømme og sykle med, kommer an på ambisjoner, behov og budsjett. Det viktigste er å ikke kjøpe for billig, det kan fort bli en kostbar erfaring. □

SLIK TESTER AKTIV TRENING

Vi har delt inn klokkene i tre klasser etter pris. Billigmodeller opptil 1400 kroner, mellomklassen fra 1500 til 2100 kroner og luksusutgavene fra 2500 kroner og oppover.

Vi har selvfølgelig fokusert på funksjoner, men har også lagt vekt på hvor enkelt det er å ta klokken i bruk og hvor enkle de er å betjene mens du trener. Det skal være enkelt å lese

opplysningene man trenger når pulsen slår som raskest. Vi har også laget en helt uvitenskapelig presisjonstest av de klokkene som måler distanse. Her var forskjellene overraskende små. Vi legger dessuten vekt på komforten – både når det gjelder selve klokken og et eventuelt medfølgende pulsbelte. Begge deler skal være behagelige å ha på seg,

SAMLET VURDERING

Den endelige karakteren er en helhetsvurdering med fokus på **brukervennlighet, funksjoner, presisjon og komfort.**

også når man er gjennomvåt av svette etter en lang treningstur. Vekten er også avgjørende – en treningsklokke må ikke være for tung.

STOR TEST TRENINGSKLOKKER

KARAKTERSKALAEN

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

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

Klokken skal fungere under bruk. Den skal sitte godt, skjermen skal være tydelig, knappene skal gi umiddelbar respons og så videre. Det er minst like viktig som antall funksjoner.

STOR TEST TRENINGSKLOKKER

FORSKJELLEN LIGGER I DETALJENE

Alle klokkene kan vise tid, de fleste også hastighet. Likevel er det ikke bare å velge den billigste. Klokkene har mange detaljer som man oppdager etter hvert. Det er **VIKTIG Å FINNE EN KLOKKE SOM PASSER DEG.**

STØRRELSE. Det er ikke uvesentlig hvor stor klokken er. En stor, tung klokke sitter ikke like godt som en liten og lett, og føles tyngre på lange turer.

SKJERM. Skjermen skal være lett å lese av når du løper eller mosjonerer på annen måte, uansett størrelse. Noen modeller har modifiserbar skjerm, slik at du kan skreddersy den.

DISTANSE/TEMPO. Det er lettere å styre treningen med tilbakemeldinger om tempo og distanse. Aktuelt tempo varierer, og derfor er gjennomsnittsmåling en bedre løsning.

PULSEN. Se hvor hardt du trener, og sett pulsgrenser slik at du alltid har kontroll på intensiteten. Fint for ambisiøse mosjonister.

ANTALL FUNKSJONER. Finn ut hvilke funksjoner du trenger. Bruker du klokken til flere aktiviteter, må de dekke alle. Skal du kunne programmere klokken og detaljstyre treningen? Løper du med musikk i ørene, er det fint å ha en vibrasjonsalarm.

REM. Remmen kan virke uviktig, men den har stor betydning. Den skal være behagelig når du svetter og samtidig holde klokken stabilt festet til håndleddet.



GPS ELLER FOTSENSOR?

Hvilket system er mest nøyaktig? Distanse og hastighet kan måles enten med GPS eller en sensor i skoen, en såkalt footpod. Begge systemene har sine fordeler. GPS-en er i ferd med å overta markedet generelt, og er også det mest brukervennlige. Du slår den på, venter på signal og begynner å løpe. I motsetning til GPS-klokken må fotsensoren kalibreres. Det vil si at den må tilpasses skrittlengden og måten du løper på. Du får også et problem hvis du skifter sko,

ettersom sensoren må kalibreres for hver sko. Den største fordelene med en fotsensor er at den ikke er avhengig av GPS-signaler. Den skal ikke finne satellitter, og målingen fungerer også inne i dype skoger der det kan være vanskelig å få et stabilt GPS-signal. Begge systemene har en presisjon på 96–99 prosent. Det er nøyaktig, men tilsvarer likevel en feilmargen på opptil to minutter på ti kilometer. Bruk derfor distansemåleren som en veiledning.

ØKONOMI-
KLOKKER

Enkelhet er karakteristisk for denne pris-klassen. Noen modeller er bare avanserte stoppeklokker, som også kan vise tiden. **DU FÅR OFTE FOTSENSOR I STEDET FOR HASTIGHETS-MÅLING MED GPS.** Klokkene er ofte små med færre funksjoner, og ofte kan du bare bruke dem til én aktivitetstype. For mosjonister som ikke har store og spesifikke krav, er likevel det greit nok. Regn med å kjøpe pulsmåler og annet tilbehør separat.

En fotsensor i stedet for GPS-måling er ikke nødvendigvis en dårligere løsning. Er den riktig kalibrert, kan den være svært nøyaktig.



STOR TEST TRENINGSKLOKKER



ASICS CHALLENGE RACER

Pris: Ca. 900 kr amazon.co.uk

Fakta: Kronograf med minne til 500 mellomtider, vanntett til 10 bar.

Produsenten er mest kjent for løpesko, men har også begynt å lage treningsklokker. **I den anledning har de alliert seg med klokkegiganten Seiko.** Kvaliteten bør altså være sikret. Klokken kan bare vise tider og har verken fotsensor eller GPS-måling. **Dette er uten sammenligning den enkleste klokken i testen.** Den viser ikke engang puls. I bunn og grunn er altså ikke dette annet enn en avansert stoppeklokke.

Det er for så vidt helt greit, hvis du bare vil måle hvor lenge du trener på ruter der du kjenner distansen. Klokken husker tider slik at du kan sjekke forbedringer. Den er ment som en hverdags-klokke, og har to tidssoner og et fint bakgrunnslys.

Klokken er behagelig på armen, men oppsett og bruk – der du har tre linjer med informasjon – er verken selvfølgelig eller logisk. Asics leverer en enkel treningsklokke, men de fleste vil mene at den har for få funksjoner. Legger du til noen hundre kroner, får du en klokke som har det Asics mangler.

Konklusjon Treningsklokke uten fotsensor, GPS, pulsmåler eller hjemmeside der du kan laste opp data. Bare for dem som klarer seg med det grunnleggende.

- + Fin som hverdagsklokke
- + Vanntett
- Allfor få funksjoner



POLAR RS100

Pris: Ca. 795 kr pulsklokke.no

Fakta: Pulsmåler, treningsfiler, automatiske pulssoner.

Dette er den enkleste treningsklokken fra Polar. **Den har verken fotsensor eller GPS, men mange gode funksjoner for den som vil trene etter puls og tid.** Det er vel og bra, spesielt hvis du ofte løper eller sykler de samme rutene og vil måle treningsintensiteten ved hjelp av pulssoner. Du kan dele opp treningen i nøyaktige treningssoner, og klokken kan til og med lage treningssonene automatisk og med fitnessstest.

Selve klokken er liten og **langt fra maskulin med sin slanke design.** Til gjengjeld er den lett og nesten umerkelig på armen. Knappene er lette å komme til og gir raskt respons. Det gjør det lett å markere en runde eller skifte mellom visningene når du trener.

Pulsbeltet er mykt og sitter godt rundt brystet. Du kan laste opp treningsdata til Polars egen og gode hjemmeside. Den trådløse mottakeren som må til, følger ikke med i pakken. RS100 er en klokke for deg som vil trene etter puls og tid. Det er ofte tilstrekkelig, men for noen kroner til får du en langt mer velutstyrt klokke. Vi synes også designen er litt for feminin.

Konklusjon Fin hvis du bare vil trene etter tid og puls. De fleste vil nok savne enkelte funksjoner.

- + Nøyaktig pulsmåling
- + Automatiske pulssoner
- Design og funksjoner



GARMIN FORERUNNER 70

Pris: Ca. 995 kr garmin.no

Fakta: Pulsmåler, ANT+-fotsensor-kompatibel, usb-kontakt til dataoverføring.

Garmin er kjent for å levere GPSer i alle formater, **men FR70 er en treningsklokke uten GPS.** Klokken er laget for prisbevisste som kan unngå GPS. Klokken leveres med fotsensor, og siden den støtter bruk av ANT+-teknologi, kan du bruke andre fotsensorer enn deres. Garmin glemte å sende oss en fotsensor med testmodellen, men det tok bare noen minutter å få den til å virke med en sensor fra en konkurrent. Veldig bra!

Generelt er FR70 en svært enkel klokke med liten skjerm og en litt feminin design, som passer bedre på et spinkelt kvinnehåndledd. **Knappene er vanskelige å betjene og krever et hardt trykk.** Det er et stort irritasjonsmoment når du løper og vil skifte mellom de forskjellige visningene. FR70 har mange gode funksjoner, pulssoner og et behagelig pulsbelt. Det følger også med en usb-kontakt slik at du kan overføre data og lese dem på den gode hjemmesiden Garmin Connect. Alt dette fungerer fint, men de nevnte ulempene trekker voldsomt ned.

Konklusjon Billig klokke med god pulsmåling, mange fine funksjoner og nøyaktig måling med fotsensor. Den lille skjermen og de trege knappene trekker ned.

- + Ant+-kompatibel
- + God pulsmåling
- Design og knapper



NIKE + SPORTWATCH

Pris: Ca. 1400 kr nike.com

Fakta: GPS, hastighet, distanse, kan bygges ut med pulssensor.

Denne seriøse sportsklokken med GPS er ytterst vellykket. Designen er stilfull, og det er **kort sagt en klokke som kan brukes både til trening og hverdag,** og som viser at du mener alvor med treningen.

Oppsettet er enkelt og intuitivt, og klokken er den enkleste av alle klokken i testen å ta i bruk. Et par knappetrykk, og du er klar. Ønsker du et mer detaljert oppsett, foregår det på hjemmesiden til Nike.

I tillegg kan du laste opp treningen via en integrert usb-tilkobling. På nettsiden kan du analysere treningen, men også delta i "challenges" der du kan utfordre venner og andre til dyst. Det er ganske morsomt, og også på dette punktet skiller Nike seg fra de fleste treningsklokkene.

Nike+ er en klokke man enten er for eller imot. Du får en klokke som fungerer godt – også med GPS-delen. Funksjonene er valgte, men få. Det følger for eksempel ikke med pulsmåler (kan kjøpes). Klokens styrke er enkelhet og design. Vil du ha en ren treningsklokke, bør du satse på en litt dyrere modell.

Konklusjon En karakteristisk klokke med en karakteristisk design. Lett å bruke og har mange gode funksjoner, selv om det er for få til elitesportsløperen.

- + God design
- + GPS-måling av tempo og distanse
- Få funksjoner

STOR TEST TRENINGSKLOKKER

MELLOM- KLASSE- KLOKKER

I denne prisklassen kan du forvente mer forseggjorte klokker, og flere kan måle distanse ved hjelp av GPS eller fotsensor. Du kan også forvente at de fleste klokkene har pulsmåling, og at du kan laste opp treningen til en hjemmeside. **KLOKKENE ER GJERNE DESIGNET** slik at du også kan bruke dem som hverdagsklokker. Du får flere funksjoner enn i de billigere modellene.

Oppladbart batteri gjør at du kan lade klokken fra usb-porten i datamaskinen. Du kan også kjøpe en ekstern lader til stikkontakten eller bilen.



POLAR RC3 GPS

Pris: Ca. 2100 kr pulsklokke.no
Fakta: GPS-klokke med pulssensor og kabel for dataoverføring.

Det første forsøket på å lage en klokke med integrert GPS var ekstremt vellykket for Polar. Denne klokken liker vi. Den fungerer utrolig godt, er enkel i bruk og er anvendelig til flere aktiviteter.

Klokken er en ekte flerbruksmodell, og det er lett å bytte mellom løping, sykling og andre aktiviteter. Du blir fort dus med RC3 GPS hvis du har prøvd en av de nyere Polar-klokkene, og det er lett å skifte mellom de forskjellige funksjonene. Klokken er også syltynn, selv om den har innebygd GPS. Du lader batteriet med samme kabel som overfører data til datamaskinen, og batteritiden er så lang at det skal mye til for at du slipper opp for strøm. Brukt som vanlig klokke kunne vi bruke den i over en måned uten lading!

Polar er testens ubestridte vinner i mellomklassen og har kvaliteter på høyde med de dyrere entusiastklokkene. Med mindre du skal bruke den til svømming eller programmerte avanserte treningsøkter, er RC3 GPS en av markedets beste – uansett pris!

Konklusjon Gjennomført flerbruksklokke til helt riktig pris. En soleklar vinner.

- + Flerbruksklokke
- + Rask GPS-mottaker
- Mange knapper



SUUNTO QUEST

Pris: Ca. 1500 kr suunto.no
Fakta: Pulsmåling, fotsensor koster 500 kroner, Movestick til dataoverføring følger med.

Suunto Quest er en utendørs- og fitnessklokke, som navnet på sett og vis antyder. Klokken lar deg skreddersy og laste ned dine egne programmer. Med ekstra tilbehør kan du også bruke den på sykkel med Suunto Road Bike Pod, som koster 400 kroner.

Plasseringen av knappene er ikke helt hensiktsmessig fordi de sitter lavt og tett inntil håndledet. Det kan gjøre det vanskelig å komme til de tre knappene – spesielt når man sitter på en racersykel. Pulsbeltet er Suunto Dual Comfort Belt. Det har en litt stor sender, men er til gjengjeld svært behagelig å ha på.

Klokken har en tøff design og fås i et par frekke fargekombinasjoner. Den er absolutt en klokke du også kan bruke til hverdags. Den er ekstremt lett å sette opp og bruke, enten det er til løping eller sykling. Testen viste også at den har en ytterst presis avstandsmåling. Klokken har mange gode funksjoner og viser blant annet hvor lang tid det er igjen til du er fullt restituert.

Konklusjon Fin design, gode funksjoner og høy presisjon. Det er en fordel å kunne skreddersy programmer. En avansert fitnessklokke med en nydelig design.

- + Skreddersy programmer
- + Pulsbelte
- Knappeplasseringen



GARMIN FORERUNNER 210W

Pris: Ca. 1700 kr garmin.no
Fakta: GPS-klokke, leveres med pulssensor, lader og kabel til dataoverføring.

Til denne prisen har man lov å være kresen, og her får man en GPS-klokke med de funksjonene en kresen bruker vil ha. Klokken har oppladbart batteri og lades via en kabel som også kan brukes til dataoverføring. FR210 er lett å sette opp, og man får god hjelp med alle innstillinger. Siden klokken har GPS, justerer den tiden automatisk, og det går stort sett raskt å finne satellitter.

FR210 er en enkel klokke med liten skjerm, og du kan ikke tilpasse den selv. Til gjengjeld er de standardvisningene den har gode og gir det en løper trenger. Du kan også lage egne intervalltreningssprogrammer og annet.

Det går fort å laste opp data til Garmin Connect via kabel, og på nettsiden ser du treningen i detalj. For deg som bare løper og ikke ønsker avanserte funksjoner, er FR210 en god klokke. Men ved bare å bruke litt mer penger, får du mye mer avanserte klokker. Slik sett er FR210 for dyr og mangelfull.

Konklusjon En god og enkel klokke for løpere uten spesielle behov. God og nøyaktig GPS-måling og godt pulsbelte. Dessverre er det ikke samsvar mellom pris og funksjon.

- + Enkelt oppsett
- + Diskré design
- Pris kontra ytelse

STOR TEST TRENINGSKLOKKER



ENTUSIAST-KLOKKER



SUUNTO M5

Pris: Ca. 1900 kr suunto.no
Fakta: Pulsmåling, Movestick til dataoverføring følger med, fotsensor koster 500 kroner.

Suunto M5 veier lite. Sammen med den myke remmen og det fine pulsbeltet gir det et inntrykk av kvalitet. **Klokken virker spinkel, og mange vil nok synes at den er for liten.** M5 har en liten, men fin og oversiktlig skjerm. Responsen i knappene er rask, men de er uheldig plassert nær håndleddet og kan være vanskelige å betjene.

Oppsettet går som en lek, hvis du bare vil ut å trene. M5 tilbyr fitness-test og kalibrering av fotsensor, men vil du bare ut å trene, går det fort. Klokken finner fotsensor og pulssensor på noen sekunder. I testen **var det ikke nødvendig å kalibrere fotsensoren, som målte nøyaktig med det samme** – også i terreng, der fotsensoren normalt får utfordringer. Det var en hyggelig oppdagelse.

Skjermen viser informasjon om ting om gangen, for eksempel puls og distanse. Det er en ulempe at du ikke kan velge hvilke som skal vises samtidig. Det betyr at du må klikke deg gjennom sidene hvis du ikke vil ha den forhåndsprogrammerte kombinasjonen.

Konklusjon En perfekt klokke for deg som løper av og til og også vil ha en hverdagsklokke. Som rendyrket fitnessklokke kommer den til kort.

- + Enkelt oppsett
- + Pulsbelte
- Vi savner noen funksjoner

I entusiastklassen finner du klokker som dekker flere idrettsgrener. **HER FÅR DU RENDYRKEDE TRENINGSKLOKKER** med utallige funksjoner som du kan modifisere og programmere, og der du kan laste opp treningsdata til avanserte treningsider. Alle har GPS-måling og er vanntette, og noen av dem kan du til og med svømme med. Prisen er høy for alle disse klokkenene.

Entusiastklokker har ofte stor skjerm, og noen er det til og med mulig å modifisere slik at du kan bestemme hva som skal stå i feltene.



POLAR RCX5

Pris: Ca. 2500 kr pulsklokke.no
Fakta: Flerbruksklokke som leveres med ekstern GPS-mottaker og pulsbelt. Fotsensor er tilvalg.

Polar RCX5 har vært på markedet en stund og har **allerede gjort stor suksess.** Det er det gode grunner til. Klokken fungerer helt etter forventningene og er samtidig lekker og slank nok til at du kan bruke den til hverdags. Du skifter fra den ene aktiviteten til den neste med lette trykk, og klokken reagerer øyeblikkelig på alle kommandoer.

Du velger selv om du vil bruke fotsensor og sykkel sensor eller GPS. Velger du den siste løsningen, får du **en liten, ekstern GPS-mottaker som kan ligge i baklommen i løpebukse eller i en holder på armen.** Systemet fungerer glimrende, og Polar viser nøyaktig vei og er rask til å fange opp satellitter. Det er selvfølgelig mer upraktisk med en ekstra enhet, men fordelene er at klokken er tynnere og lettere enn de som har integrert GPS.

Klokken fungerer eksemplarisk under bruk. Den store skjermen er lett å lese underveis. Den føles behagelig på armen, og pulsgiveren er like behagelig. RCX5 er en rendyrket flerbruksklokke som spesielt triatleten vil sette stor pris på. For mosjonisten er den dyr, og løpere vil savne vibrasjonsvarsling.

Konklusjon Gjennomført flerbruksklokke som også kan brukes til hverdags. Til entusiastene.

- + Tynn, lekker design
- + Stor skjerm
- Ingen vibrasjonsvarsling

GARMIN FORERUNNER 610

Pris: Ca. 3400 kr garmin.no
Fakta: GPS-klokke som leveres med pulsbelt, lader og usb-kontakt til dataoverføring.

Forerunner 610 er verdens første treningsklokke med trykkløst skjerm. Klokken har få knapper, for eksempel for å stoppe og starte den. Resten skjer ved å trykke og rulle på den lille skjermen.

Klokken er bygd opp som øvrige Garmin-klokker, det vil si at den har lettforståelige menyer med innstillinger som også entusiastene kan ha glede av. **Klokken reagerer ikke alltid med én gang,** og det er et betydelig irritasjonsmoment. Du kan ikke regne med den samme responsen som på en smarttelefon.

Det er enkelt å skifte mellom løping og sykling.

Til å være en klokke med integrert GPS, er den **forholdsvis tynn og pen nok til hverdagsbruk.** Pulsgiveren er en av de beste fra Garmin, og er så behagelig at man knapt merker den. Klokken finner satellitter like raskt som konkurrentene, og når du kommer hjem, leser du lett av data på skjermen eller på Garmin Connect. Helt uproblematisk dataoverføring via usb.

Konklusjon En unik GPS-klokke. Designen gjør at den egner seg som hverdagsklokke, men det går til en viss grad utover funksjonaliteten.

- + Trykkløst skjerm
- + Både til løping og sykling
- Treg respons

STOR TEST TRENINGSKLOKKER



GARMIN FORERUNNER 910XT

Pris: Ca. 3800 kr garmin.no

Fakta: GPS-klokke som leveres med pulsbelte, lader og usb-kontakt til dataoverføring.

Garmins Forerunner 910XT har i årevis vært favoritten spesielt blant multisportutøvere og triatleter. "Mursteinen" kunne alt, og denne avløseren **hever den velkjente klokken til neste nivå i en penere og slankere design.**

Det er ikke dermed sagt at 910XT er en tynn designerklokke, men den er mindre og lettere enn forgjengeren. Den har fortsatt en stor, lettlest og modifiserbar skjerm, og den kan leveres med festeanordning for sykkel. Klokken har mange funksjoner. Du kan **svømme med den både i svømmehall og i åpen sjø, og den måler nøyaktig begge steder.** Det gjør ingen andre klokker.

Man venner seg fort til størrelsen, og 910XT føles aldri tung. Den finner satellitter raskt, og alle data kan i ettertid analyseres på hjemmesiden Garmin Connect. Oppsettet er enkelt, og det er lett å skifte fra en aktivitet til en annen. Du kan til og med måle skiftesonene i en triatlon. 910XT er den beste av flerbruksklokkene – det finnes ingen over og ingen ved siden.

Konklusjon Denne store og dyre klokken er perfekt til multisportutøveren eller deg som bare vil ha den beste treningssklokken.

- + Stor skjerm
- + Mange funksjoner
- Litt stor



SUUNTO AMBIT BLACK (HR)

Pris: Ca. 4000 kr suunto.no

Fakta: GPS-klokke som leveres med pulsbelte, lader og kabel til dataoverføring.

Testens dyreste klokke **signaliserer eksklusivitet.** Den store klokken tar seg godt ut både til Armanidressen og i fullt treningsutstyr. Men den er ikke bare til pynt – under den store urskiven finner man en av markedets beste GPS-klokker. Den er heller ikke tung, slik dimensjonene skulle tilsa. Myk gummirem og stor skjerm med letteste tall.

Klokken har ikke bare GPS, den har også akselerasjonsmåler, som registrerer armbevegelsene. Det betyr at den måler nøyaktig, selv om den skulle miste GPS-signalet dypt inne i en skog. Vi noterer også at Ambit har den mest presise høydemåleren.

Batteritiden er lang – opptil to uker som vanlig klokke og 15–50 timer med GPS. En fin detalj er at du kan stille inn hvor ofte klokken skal oppdatere GPS-informasjonen og dermed spare batteriet. Oppsettet er enkelt. **Knappene er lette å treffe og reagerer umiddelbart.** Suunto Ambit er en unik klokke for kresne mosjonister.

Konklusjon Ambit er fantastisk flott, men den er like mye friluftsklokke som treningssklokke, og har ikke de samme multisportfunksjonene som 910 og RXC5. Dermed blir den i meste laget for de fleste mosjonister.

- + Lekker design
- + Raskt GPS-mottak
- Testens dyreste

KAN MAN IKKE BARE BRUKE MOBILEN?

I dag bruker mange smarttelefonen som treningsdatamaskin, og markedet bugner av mer eller mindre gode apper som kan brukes med en iPhone, Android eller andre smarttelefoner. Flere av dem tilbyr også ganske mange funksjoner. Med telefonen får du en stor skjerm, og noen kan til og med (med ekstrautstyr) vise pulsen ved hjelp av et pulsbelte. Ulempen med telefonen er at den tar mer plass og er tyngre enn en treningsklokke. Det er heller ikke like lett å se på skjermen mens du løper – og så er mobiltelefonen ofte mer utsatt hvis du skulle være uheldig å falle.

Hvis du bruker den på sykkel, kan du bruke en spesialholder. De fleste løsningsene er dessverre litt klumpete på en snerpen lettvektsracer. En ulempe er også at telefonen har begrenset batterilevetid. Særlig når du bruker GPS-måling, reduseres batteritiden på de fleste smarttelefoner til noen få timer.

HUSK Å OPPDATERE

De mest avanserte klokkene er små datamaskiner der programvaren stadig oppdateres. Spesielt Garmin har hatt klokker som har blitt unøyaktige med dårlig programvare. For å få mest mulig ut av klokken, må du altså oppdatere.

ANALYSER DATA PÅ DATAMASKINEN

Med ett unntak kan samtlige klokker i denne testen laste opp data til produsentens hjemmeside og/eller andre nettstedet – med Endomondo som den mest kjente. Dermed kan du analysere data i ro og fred, se toppfart, høydekurver og mye mer. Flere tillater også at du deler prestasjonene på sosiale medier, for eksempel Facebook. Her kan du ofte også melde deg på forskjellige utfordringer og konkurrere mot andre om hvem som sykler flest kilometer til og fra

jobben hver dag, hvem som løp lengst forrige helg og mye annet morsomt. Derfor er hjemmesider som Garmin Connect, Polar Personal Trainer og Suuntos Movescount ikke bare et viktig verktøy for eliten. Mosjonistene kan også ha stor glede og nytte av nettsidene. Her kan du også enkelt gå tilbake og se utviklingen etter hvert som tiden går.

Sjekk for eksempel tempo i forhold til stigningene på nettet.

