



STOR TEST

En god app for bedre form

Brukt riktig, kan smarttelefonen bli din beste treningspartner. Du kan finne nyttige apper både for styrketrening, løping og sykling. **Her har vi testet 18 treningsapper**, slik at du har best mulig grunnlag for å velge en som passer for deg og din treningsform.

Markedet bugner av treningsapper som kan gjøre smarttelefonen til den perfekte treningspartneren. Med riktig app, får du all tenkelig hjelp og informasjon til treningen. Dagens smarttelefoner lever så godt opp til sitt navn og rykte at de på mange måter er bedre enn rene GPS-klokker når du bruker dem til løping og sykling. Det store fortrinnet med smarttelefoner sammenlignet med GPS-klokker, er at de alltid er på nett. Dermed kan appen laste ned kart og værmeldinger til telefonen underveis. Med en smarttelefon kan du også sende informasjon den andre veien, slik at familie og treningsvenner kan følge treningen i sanntid.

Også til styrketrening er smarttelefonen et funn. Med gode apper kan du få inspirasjon og veiledning til øvelser, og på den måten har du en personlig trener som kan være med overalt. Telefonen kan også huske alle økter og gi verdifulle data til å analysere fremgangen. □

OVERSIKTIG

En god treningsapp må vises klart og tydelig på telefonskjermen. Det hjelper lite å få 1000 opplysninger, hvis den viktigste informasjonen – for eksempel hvor langt du har løpt – drukner i datamengden.

KOMMUNIKASJON

De beste treningsappene kan kommunisere ved hjelp av lyd, slik at du ikke har behov for å se på telefonen mens du trener. Gjennom hodetelefonene får du for eksempel vite hvor mange repetisjoner av styrkeøvelsen som gjenstår, eller hvor langt du har løpt.

ENKEL BETJENING

For at appen skal være en hjelp, og ikke til irritasjon, må den være enkel og intuitiv å betjene. Det skal tydelig fremgå hvor du skal trykke for blant annet å starte og stoppe trening.

VEIVISING

Skal du bruke treningsappen til sykling eller lange løpeturer, kan det være en fordel om appen viser veien og har et godt kart.

TRENINGSFELLESSKAP

På de beste treningsappene kan du dele treningsdata på Facebook og andre sosiale medier, eller med treningskameratene – og så er det selvfølgelig opp til hver enkelt om man vil bruke funksjonen eller ikke.

ANALYSER

Etter trening skal du kunne analysere treningen og se hvor du gjorde det bra, og hvor du kan gjøre det bedre.

TILBEHØR

Vil du trene med pulsbelt, fotsensor og lignende tilbehør, bør du undersøke om appen støtter utstyret. De fleste pulsbelter er enkle å koble til smarttelefonen via Bluetooth, men noen krever spesielle adaptere.

OPERATIVSYSTEM

De fleste treningsappene finnes i versjoner for både iPhone og Android-telefoner. Hvis du har en annen telefon – for eksempel en med operativsystemet til Microsoft – bør du være ekstra våken. Ikke alle appene fungerer med dette.

I hvert nummer tester og sammenligner vi utstyr for deg som trener. Denne gangen ser vi på apper for løping, sykling og styrketrening.

RUNNING

APPER FOR LØPING, SYKLING OG STYRKE

Bevæpnet med telefonen og de 18 nyeste treningsappene, har vi trent oss gjennom helsestudioer, sykkelritt og løpeturer under oppdraget med å finne de beste appene og hjelpe deg å velge den som passer nettopp ditt behov best mulig.

FLERE TESTER OG ANMELDELSER PÅ AKTIVTRENING.COM

JANUAR 2015 **55**



Slik tester Aktiv Trening

Det finnes mengder med treningsapper til mobiltelefonen. Men kvaliteten varierer, og vi har helt sett bort fra de dårligste appene. Vi har heller valgt apper som mange bruker, noe som bør tilsi at de er holdbare. Det vil altså si at alle appene i testen er populære apper som har bevist at de virker hensiktsmessig.

Vi har valgt å dele inn appene i to grupper: Tracking-apper er apper til løping og sykling. De registrerer treningen ved hjelp av GPSen i telefonen, men kan også ha mange andre nyttige

funksjoner. Apper til styrketrening kan du i hovedsak bruke for å få motivasjon og som treningsveiledning.

Vi har testet appene på flere treningsturer, for siden å sammenligne resultatene. Vi har testet og vurdert alle mulighetene i appene før, under og etter treningen.

Under treningen har vi vært spesielt oppmerksomme på hvor lett det er å kommunisere med og bruke appen, og hvor god den er til å gi oss de opplysningene vi trenger.

TESTKRITERIER

Vi har testet appene ut fra følgende kriterier:

• Før trening

Hvor enkelt har det vært å planlegge en treningsøkt ved hjelp av appen?

• Under trening

Hvor enkel er appen å kommunisere med, og hvor god er den til å gi oss de opplysningene vi trenger?

• Etter trening

Hvor gode er analysemulighetene? Kan jeg dele treningen med treningskameratene, eller på for eksempel Facebook?

• Oppbygning

Hvor oversiktlig er appen? Er den enkel og intuitiv å komme i gang med?

PRIS

Vi oppgir de prisene appen koster i ulike nettbutikker. De fleste appene finnes i en gratisversjon og en betalingsversjon, der du for noen få kroner (ofte mellom 8 og 40 kroner) får litt flere funksjoner. Det gir gjerne god uttelling.

SAMLET VURDERING

Den samlede karakteren er en helhetsvurdering av bruksopplevelsen med spesielt fokus på de forskjellige testkriteriene.

UTMERKELSENE

Testvinner-logoen går til det produktet som er best på testkriteriene, kvaliteten og prisen.

Godt kjøp er et svært godt produkt til prisen. Her er prisen lav og kvaliteten høy.

Vår favoritt er appen vi faller for uten tanke på pris eller allround-egenskaper. De kan være veldig dyre eller et nisje-produkt. Så lenge de er rålekre, stiller vi ikke andre spørsmål.

Aktiv
Trening
**TEST-
VINNER**

Aktiv
Trening
**GODT
KJØP**

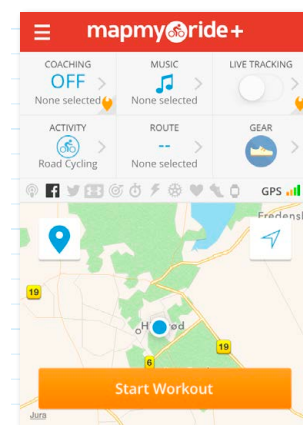
Aktiv
Trening
**VÅR
FAVORITT**

KARAKTERSKALAEN

- 0 × ☆ = elendig
- 1 × ☆ = dårlig
- 2 × ☆ = under middels
- 3 × ☆ = middels
- 4 × ☆ = over middels
- 5 × ☆ = meget bra
- 6 × ☆ = suverent

APPER TIL SYKLING OG LØPING

En god app til løping og sykling skal først og fremst fortelle deg hvor fort og hvor langt du løper eller sykler. **Du skal enten se det klart og tydelig på skjermen, eller høre det.** Utover dette er det en rekke andre nyttige funksjoner i de beste appene vi testet.



MAPMYRIDE

Plattform: iOS og Android

Pris: Gratis, 42 kr/mnd, 209 kr/år

Best til: Sykling

Når du bruker appen mens du sykler, fyller kartet mesteparten av skjermen. Det er i og for seg bra hvis du sykler nye ruter og må finne fram. Du kan også få opplysninger om hastighet og kaloriforbruk ved å føre fingeren over skjermen. **Slik sett fungerer det greit, men det er langt fra noen elegant løsning.**

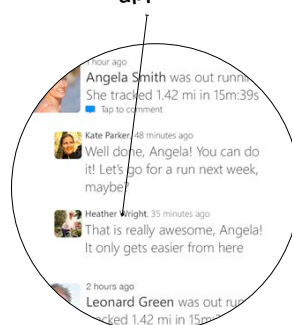
I betalingsversjonen får du flere analyse- og planleggingsverktøy, og null reklame. Hvis du investerer i betalingsversjonen, er MapMyRide spekket med funksjoner. Faktisk så mange at det nesten blir for mange.

I hvert fall kan appen virke litt uoversiktlig før du blir vant til den.

Men blir du først dus med alle mulighetene, får du et fantastisk planleggingsverktøy. Det kan gjøre deg til en raskere sykkelrytter og føre deg ut på spennende sykkelruter du aldri tidligere har prøvd.

Konklusjon: Omfattende app, som kunne hatt bedre presentasjon og vært mer brukervennlig. Men den vinner seg jo mer man bruker den.

Det sosiale elementet, der man kan dele og diskutere treningen med hverandre, er sentralt innen treningsapper.



+ Mye informasjon

● Kan virke uoversiktlig i starten




SPORTS TRACKER

Plattform: iOS, Android og flere
Pris: Gratis, 28 kr/mnd, 196 kr/år
Best til: Sykling og løping

I utgangspunktet er det litt mange opplysninger på hovedskjermen når man er ute og løper eller sykler. Man må også jobbe seg gjennom et par skjermbilder før man for eksempel ser rundetiden.

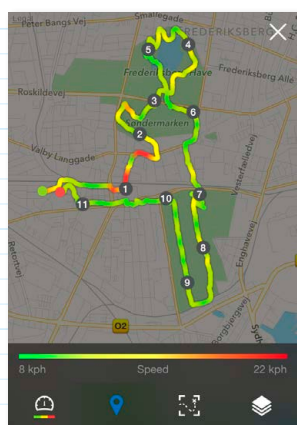
Til gjengjeld er informasjonen man får i hodetelefonene god. Til vår store skuffelse fikk vi likevel aldri den krasse kvinnestemmen til å oppgi hastigheten i minutter per kilometer i stedet for kilometer per time.

Du kan prøve betalingsversjonen i en måned. **Har du premiumversjonen, kan du planlegge en rute før trening og løpe om kapp med deg selv på en tidligere treningstur.** Appen husker hvor fort du løp på forrige løpetur.

Det er også gode muligheter til å analysere treningen i ettertid, selv om de ikke er på høyde med beste. Vær klar over at appen ikke fungerer med alle pulsbelter.

Konklusjon: Solid app som fungerer godt til løping og sykling, og som støtter flere mindre operativsystemer. Til iPhone eller Android-telefoner finnes bedre apper.

- + Fin til mer uvanlige telefoner
- Støtter bare noen pulsbelter


RUNTASTIC

Plattform: iOS, Android og Windows
Pris: Gratis, men kjøp i appen
Best til: Løping

Runtastic fås i forskjellige versjoner for både løping og sykling. Vi har testet løpeappen. Gold-versjonen, som du må betale for, tilbyr mange forhåndsprogrammerte treningsøktter.

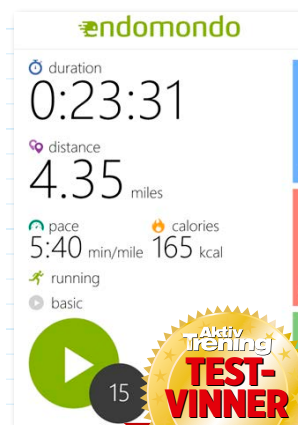
Mens du løper, har du en enkel og oversiktlig skjerm. Den er lett å skreddersy hvis det er noe du mangler. Du trykker bare på et datafelt, og så kan du selv velge nye data. Også stemmeveiledningen er god og veileder deg fint gjennom de forhåndsprogrammerte treningsøkttene.

Runtastic er også nyttig når du planlegger treningsturene. Den har en god funksjon som lar deg finne løpe- og sykkelruter i nærheten av der du bor. Med appen får du også en mengde innebygde intervalløktter som du lett starter og følger mens du får stemmeveiledning underveis.

Etter trening tilbyr appen flere gode analysemuligheter. Spesielt god er funksjonen som ved hjelp av farger viser på et kart hvor raskt du løper på de forskjellige strekningene.

Konklusjon: Svært god app som inspirerer til å prøve nye ruter eller nye intervalløktter. Den er lett å tilpasse, og stemmeveiledningen er god.

- + Inspirerende og enkel å bruke
- Enkel hjemmeside


ENDOMONDO

Plattform: iOS, Android og Windows
Pris: Gratis, 29,50 kr
Best til: Løping

I gratisversjonen av Endomondo må du leve med litt reklame. De slipper du med betalingsversjonen, som også tilbyr personlige treningsplaner og pulssoner.

Appen har et friskt og lekkert skjermbilde som er oversiktlig på løpeturen. Det er lett å skreddersy datafeltene. Og vil du se kartet, stryker du bare over skjermen. Men, som med de fleste andre appene, snakker heller ikke Endomondo norsk når du får stemmeveiledning under løpeturen.

Endomondo gir deg derimot gode muligheter til å skreddersy en personlig treningsplan. Du taster inn hvor god tid du har til å løpe, og så legger appen opp en personlig treningsplan. Det fungerer glimrende.

Det er også gode muligheter til å dele treningen på sosiale medier med de andre brukerne av Endomondo når du kommer hjem, og du kan sende og motta utfordringer brukerne mellom.

Konklusjon: Svært god app med mange muligheter til å utfordre treningskamerater og seg selv i appen. Enkel å bruke og god under løpeturen.

- + Lett å tilpasse
- Har reklame i gratisversjonen


RUNKEEPER

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis, 70 kr/mnd, 280 kr/år
Best til: Løping

Du kan stille inn RunKeeper til å vise data i landskapsmodus (liggende format). Det er det få andre apper som kan. Det gjør det mye lettere å lese hva som står på skjermen, hvis du for eksempel har telefonen i en holder på armen.

RunKeeper har mange muligheter, og kan kunsten å forenkle presentasjonen av alle data. Den har en fin og praktisk presentasjon av hvor raskt du løper, selv om man kunne ønsket en mer oppvikkende presentasjon av andre data.

RunKeeper har også mange gode funksjoner som man kan bruke før og etter trening. Det finnes mange muligheter til å dele treningsturer og finne treningskamerater på sosiale medier, som RunKeeper er flinke til å integrere i appen.

Appen er også god til å hjelpe deg å nå et mål, og kan tilrettelegge treningen på vei mot målet. **En god funksjon er muligheten til straks å bestemme når neste treningstur skal finne sted, og få påminnelser når tiden nærmer seg.**

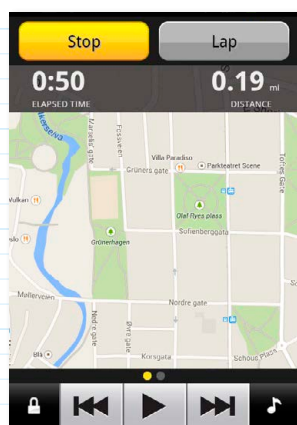
Konklusjon: RunKeeper er en klassiker blant løpeapper, men den er heldigvis ikke kjedelig eller føles gammeldags av den grunn. En solid app som gjør jobben sin.

- + Kan vise data i landskapsmodus
- Litt kjedelig design, og litt dyr





STOR TEST TRENINGSSAPPER


GARMIN FIT

Plattform: iOS og Android
Pris: 7 kroner
Best til: Løping og sykling

Appen gjør det man forventer den skal gjøre, og ikke en tøddel mer.

Garmin har ikke gjort mye for å presentere løpedata på en innbydende måte, og du får heller ingen beskjed via hodetelefonene underveis, om hvordan det går med løpe- eller sykkelturen. Heldigvis er kartet på skjermen oversiktlig, og du får alle nødvendige data.

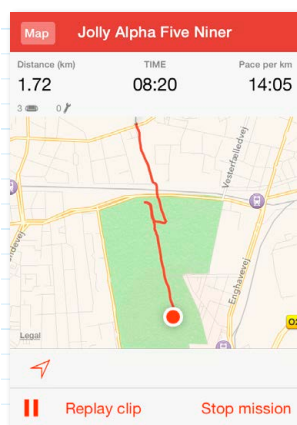
Er du av typen som laster opp alle treningsturene til treningssiden Garmin Connect, kanskje fordi du har en Garmin-klokke, kan du se hele historikken i Garmin Fit-appen. Det er også det eneste denne appen gjør bra, siden den mangler stort sett alle funksjoner man finner i lignende apper.

Du kan ikke planlegge treningen eller motta utfordringer fra treningskamerater gjennom appen.

Appen krever at du registrerer deg på Garmin Connect, og det er gratis.

Konklusjon: Garmin Fit ligger langt etter andre apper på stort sett alle områder, og er bare interessant hvis du vil logge treningen på Garmin Connect. Har du en GPS-klokke fra Garmin med flatt batteri, kan appen være redningen.

- + Fungerer i Garmins verden
- Litt for enkel app


ZOMBIES, RUN!

Plattform: iOS, Android og Windows
Pris: 28 kroner
Best til: Løping

Zombies, Run! er en helt annerledes app som tar deg til et virtuelt univers.

Du tilhører den lille delen av menneskeheten som har overlevd et zombieangrep, og **du har løpeoppdrag ute blant zombier som vil spise deg til frokost.**

Historien utfolder seg via hodetelefonene mens du løper – når zombiene kommer for nær, må du løpe fortere for å løpe fra dem. Det er altså en form for innebygd intervalltrening.

Fortellingen er godt laget, men du får den kun på engelsk.

Spilleelementet er også tilstede ved løp og etter trening. Jo lenger du løper, desto flere ting får du å bygge opp basen med. Liker du dataspill, vil nok denne appen motivere deg.

Samtidig får du alle relevante opplysninger om løpeturen, på samme måte som du gjør i de mer tradisjonelle løpeappene.

Konklusjon: Et friskt pust, og en helt annen tilnærming til en løpeapp enn de andre appene i testen. Liker du dataspill og zombiefilmer, vil du digge Zombies, Run!.

- + Nyskapende og vellaget
- Begrenset "holdbarhet"


NIKE+ RUNNING

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis
Best til: Løping

Nike+ Running tilbyr relativt begrenset informasjon på skjermen under løpeturen. Til gjengjeld har appen en av de beste stemmeveiledningene i testen. **Med et enkelt dobbeltklikk på skjermen, får du vite hvor langt og hvor fort du har løpt – pluss annen viktig informasjon.**

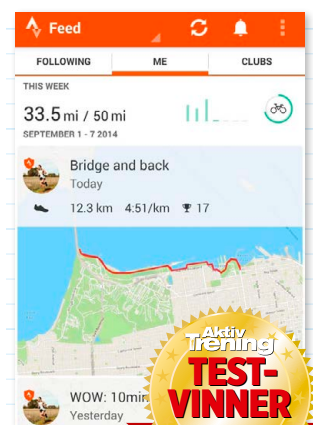
Mens informasjonen du får når du løper er forholdsvis begrenset, utfolder appen seg i fullt monn før og etter trening.

Da har du mange muligheter til å skreddersy et treningsprogram og motta og gi utfordringer til andre som bruker Nike+ Running. Nettopp det å utfordre er en sterk side ved appen fordi det er forholdsvis mange som bruker den, og derfor er det lett å finne noen å konkurrere med. Appen er en dårlig skjult reklame for Nike, og derfor er prisen for appen at du må se mange bilder av Nike-sko når du navigerer i appen.

Vær klar over at du må laste ned denne appen. Det er altså ikke den litt enklere Nike+-appen som finnes forhåndsinstallert på iPhone.

Konklusjon: Solid app som spesielt imponerer før og etter løpeturene. Ikke minst er mulighetene til å utfordre hverandre en stor styrke ved appen.

- + Fin stemmeveiledning, utfordrende
- Begrenset info under løpingen


STRAVA

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis, 42 kr/mnd, 420 kr/år
Best til: Sykling (og løping)

Telefonskjermen viser det du trenger under sykling: Hastighet, distanse, puls (hvis du har pulsmåler til telefonen) og så videre. Du kan også få meldinger på øret om hvor raskt du sykler eller løper etappene på ruten. Andre apper i testen gir likevel mer informasjon under bruk.

Strava er best etter løpe- eller sykkelturen, når du skal analysere økten. Her fungerer appen nærmest som Facebook, og du kan gå inn og like (på Strava-språk heter det kudos) og kommentere andres treningssturer.

Strava har også en annen suveren funksjon i forhold til andre trackingapper. Et segment er en definert veistrekning som en Strava-bruker har definert. Det kan for eksempel være en bratt bakke eller en strekning mellom to lyskryss, der man fosse fram. I disse segmentene kan man konkurrere med seg selv og de andre Strava-brukerne.

I forhold til gratisversjonen, får du tilgang til flere funksjoner når du kjøper et premiummedlemskap.

Konklusjon: Strava er i øyeblikket den beste sykkelappen. I tillegg til å gi god informasjon på sykkelturen, fungerer den også som en slags Facebook, der du kan dele treningsopplevelser og konkurrere mot andre.

- + Analyser og nettbasert fellesskap
- Lite informasjon på øret

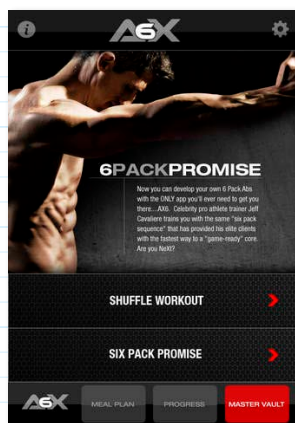
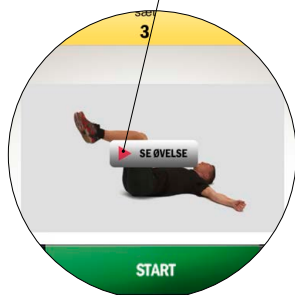




APPER TIL STYRKE-TRENING

Det er noe for enhver smak blant de testede styrketrenings-appene. Noen er helt enkle og retter seg mot en bestemt type øvelse eller muskelgruppe, mens **andre tilbyr komplette programmer for hele kroppen.** Apper kan være til stor hjelp i styrketreningen, men husk å bruke sunn fornuft – du har ingen garanti for at appen veileder deg korrekt.

Flere av appene vi testet har små videoklipp av øvelsene. Det kan være en svært god hjelp.



6 PACK PROMISE PLUS

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis/21 kroner
Best til: Hjemmetrening

Appen lover deg vaskebrett, men glem ikke at du tross alt må gjøre jobben selv. Den er veldig amerikansk i uttrykket, men fungerer bra og etter hensikten. **De små videoklippene der du kan velge mange øvelser, er spesielt gode.** Øvelsene er lette å følge, og det levnes liten tvil om hvordan du skal utføre dem korrekt.

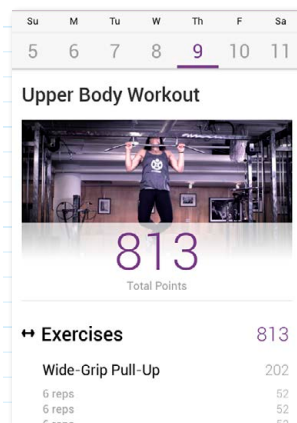
Oppsettet er enkelt, og du er raskt i gang med treningen. Du kan selv velge et fastlagt program, men appen kan også sette sammen et program for deg hvis du trenger motivasjon.

En annen god funksjon er at du kan sette musikk til treningen. Musikken må være tilgjengelig på smarttelefonen eller nettbrettet, men derfra er det fritt valg. Og denne delen er enkel å få til å fungere.

Appen er gratis, men tar en del plass på telefonen. Det kan bli et problem hvis telefonen har lite ledig minne. Slipper du opp for øvelser, kan du få flere ved å kjøpe betalingsversjonen.

Konklusjon: Om 6 Pack Promise Plus kan leve opp til hva de lover, avhenger selvfølgelig av din egen innsats. Men den holder seg til enkle og kjente øvelser som bør stramme opp magen – forutsatt at de følges nøyaktig og at du spiser fornuftig.

- ⊕ Enkel og god videoinstruksjon
- ⊖ Mangelfull motivasjon underveis



FITOCRACY

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis, 32 kr/mnd
Best til: Treningssenter

Fitocracy er både en treningsapp og en sosial app, der du i tillegg til å bli inspirert til å trene kan konkurrere mot andre.

Appen kan vise deg hvordan du betjener apparatene på treningssenteret korrekt. Og selv om appen er på engelsk, er den lett å forstå. Apparatene er identiske, eller nesten identiske, med de du finner på treningssenteret. Oppsettet foregår i små og selvforklarende trinn.

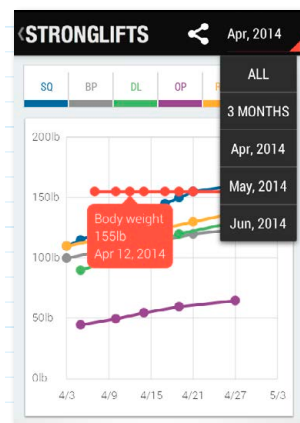
Du blir veiledet av videoklipp, og det fine er at du selv bestemmer tempoet. Dermed kan du lettere følge med, og har større mulighet til å utføre øvelsene korrekt.

Ulempen er at det kan være vanskelig å høre lyden i et støyende treningssenter. Et sett gode hodetelefoner er derfor en fornuftig investering.

Motivasjonsfaktoren er god. Appen kan registrere treningen, og du får små belønninger etter hvert som du blir bedre og når dine mål. Samtidig kan du dele resultater og konkurrere mot venner via nettet.

Konklusjon: En god app for deg som vil se om du bruker treningsapparatene på senteret riktig – uten hjelp av en trener. Nettbasert konkurranse mot venner og andre er et ekstra pluss.

- ⊕ God og informativ
- ⊖ Bare på engelsk



STRONGLIFTS 5X5

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis, ekstra pakker til 14–70 kr
Best til: Treningssenter

Når du løfter vekter, kan det blant annet være vanskelig å huske hvor mange sett av en øvelse du har gjort og hvor mange kilo du trente med sist. Det er ikke praktisk å stå og skrive ned dette under treningen.

Her kommer Stronglifts 5x5 til unnsetning ved å gi oversikt over treningen. Oppsettet er enkelt og går gjennom alt appen trenger å vite om deg til beregningene – fysiske mål, alder og så videre.

Stronglifts hjelper deg å huske alle verdiene. Den vet for eksempel hvilket treningsprogram du har brukt, hvor mange kilo du har trent med og hvor mange repetisjoner du har gjort. På mange måter er den en avansert notisblokk rettet spesifikt mot vekttrening.

Appen krever at du selv vet hvor mye vekt du skal legge på, hvor mye du skal øke med og ikke minst hvordan du skal utføre øvelsene. Det betyr at appen i hovedsak er rettet mot erfarne utøvere som har hele oversikten i hodet. Har du det, kan den klart anbefales som en avansert huskelapp.

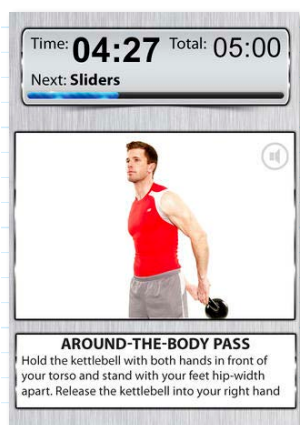
Konklusjon: En målrettet huskeliste til vekttreningen. Den krever imidlertid at du vet hvordan du skal utføre øvelsene og hvor tunge vekter du skal trene med.

- ⊕ Holder orden på vekttreningen
- ⊖ Ingen instruksjon eller veiledning





STOR TEST TRENINGSSAPPER


**KETTLE-BELL & ABS
WORKOUT**
Plattform: iOS

Pris: Gratis, kjøp i app

Best til: Hjemme og på treningssenter

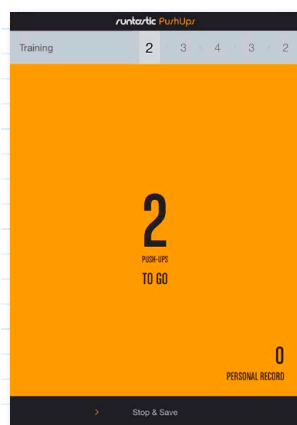
Når du trener med kettlebells, er det viktig å trene med riktig teknikk for å oppnå ønsket resultat og unngå skader. Denne appen viser med video hvordan hver kettlebell-øvelse skal utføres korrekt, og du kan laste ned de lange videosekvensene på forhånd. På den måten går visningen lettere. Det er en verdifull detalj.

Du blir veiledet gjennom øvelsene i detalj. De vises fra flere vinkler, slik at du skal ha de beste mulighetene til å utføre løft og sving korrekt.

Når du har kommet gjennom begynnernivået, må du betale for å låse opp de mer avanserte mulighetene i appen. Du klarer deg likevel lenge med gratisdelen, siden den er ganske omfattende. **I tillegg til de ekstremt detaljerte videoene, er det en beskrivelse av øvelsene (på engelsk).** Du får altså god hjelp til å lære teknikken – så lenge du husker å ikke trene med for mye vekt i starten. Vi finner ikke mange ulemper, bortsett fra at videosekvensene tar stor plass og appen bare virker på iOS-enheter.

Konklusjon: Omfattende video viser hvordan du skal utføre mange forskjellige øvelser med kettlebell helt korrekt. Videodelen er omfattende, og bør lastes ned mens du er på WiFi eller et godt mobilt nettverk. De tar stor plass i smarttelefonen og på nettbrettet.

- + Grundig introduksjon i kettlebell
- Tar stor plass


**RUNTASTIC
PUSH UPS TRAINER**
Plattform: iOS og Android

Pris: Gratis, 19 kroner

Best til: Hjemme og borte

Hvis du kan leve med at det konstant spretter opp irriterende reklame, er denne enkle appen svært nyttig for deg som trener armhevinger.

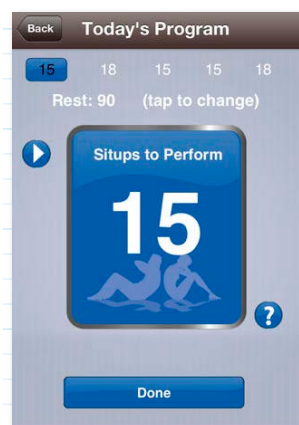
Appen hjelper deg å telle hvor mange armhevinger du har tatt. Ved hjelp av grafikk og en engelsktalende stemme, får du også vite hvor mye av programmet som gjenstår.

Det dreier seg om et "scoreboard", men med innebygd hjelp til repetisjoner og til å holde regnskap. **Du må berøre skjermen for å vise at du har tatt en armheving – og det gjør du med nesen!** Det høres kanskje ut som en fleip, men legger du nettbrettet eller smarttelefonen rett under hodet, kan du tappe med nesten hver gang du når gulvet. Pass bare på at brettet eller telefonen tåler vann, og tørk den grundig etterpå. Idéen er like god som den er pussig. Det krever litt overvinning før man bruker appen i full offentlighet, men armhevinger kan man ta overalt – og man kan jo begynne i hjemmets lune rede.

Siden du kan velge et program på forhånd, er appen en god motivator og sørger for at du blir presset litt mer enn hvis du tok øvelsene uten app.

Konklusjon: Svært enkel, men samtidig effektiv app til armhevinger. Den gjør det den skal – verken mer eller mindre.

- + Enkel app til armhevinger
- Mangelfull veiledning


TWO HUNDRED SITUPS
Plattform: iOS

Pris: Gratis, 13 kroner

Best til: Hjemme og borte

Navnet sier det meste. Dette er appen hvis du drømmer om å kunne ta 200 sit-ups. Den fungerer heldigvis også hvis du tar færre.

Two Hundred Situps er skreddersydd for nettbrett, slik at du slipper å forstørre skjermbildet når du bruker brettet. Det er en stor fordel.

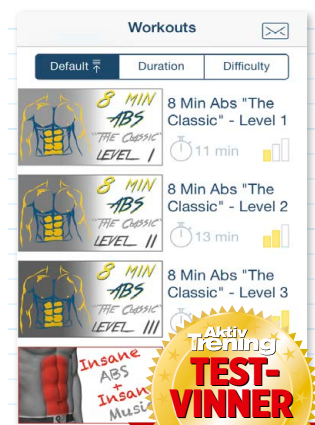
Du blir veiledet gjennom et oppsett der du kan legge til flere brukere slik at dere kan konkurrere mot hverandre. Oppsettet omfatter også en liten styrketest, slik at appen vet hvilket nivå du skal starte på. Deretter vises en grundig introduksjon som ved hjelp av illustrasjoner forklarer hvordan øvelsene skal utføres.

Appen har avansert oversikt over alle situps-varianter og tillater deg å konkurrere mot deg selv og andre – **også via sosiale nettverk. Det er en kraftig motivasjonsfaktor.** Programmet er enkelt rent grafisk, men gir en god og lettfattelig veiledning (men bare på engelsk).

Two Hundred Situps er en del av en serie. Det vil si at du får lignende apper for andre øvelser.

Konklusjon: Appen har oversikt over alle situps og gir deg mulighet til å konkurrere mot deg selv og andre via sosiale nettverk. En svært enkel app som både fungerer på smarttelefon og nettbrett.

- + Enkel og motiverende
- Veldig enkel


**ABS WORKOUT
GET YOUR SIX PACK**
Plattform: iOS og Android

Pris: Gratis, ekstra pakker til 14–91 kr

Best til: Hjemme og borte

En målrettet app som viser veien til effektiv magetrening – med mange forskjellige nivåer og et stort utvalg av treningsøvelser.

Appen skiller seg fra mengden med sin lett humoristiske tilnærming og illustrasjoner, men la deg ikke lure. Appen er helt seriøs og absolutt brukbar.

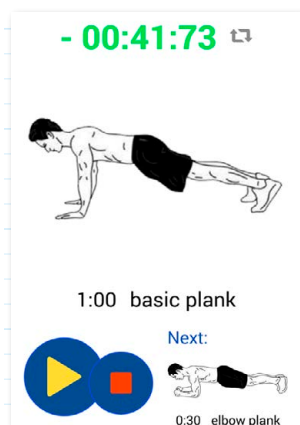
Før du kommer i gang, må du tåle et par annonser. Deretter kan du velge nivå og sette sammen ditt eget treningsskjema. Her kan du også se animerte filmer, som viser hvordan du skal utføre de forskjellige øvelsene og hvilke magemuskler du bruker.

Appen er omfattende, og alle nivåene og mulighetene betyr at du kan bygge den ut fortløpende og ha glede av den i mange år. Haken er at den krever litt tid å sette seg inn i. Men ellers er det en utmerket app. De små videoklippene er gode, og de er enkle å finne frem hvis du har glemt hvordan du skal utføre en øvelse korrekt.

Konklusjon: Genial og omfattende app rettet mot mageøvelser. Øvelsene blir hjulpet av illustrasjoner og animerte filmer, slik at du husker treningen og ser hvordan du utfører øvelsene riktig. En klar anbefaling, hvis du har dette spesifikke behovet.

- + Omfattende og informativ
- Krever litt tid å finne ut av





5 MINUTE PLANKS WORKOUT

Plattform: iOS og Android
Pris: Gratis
Best til: Hjemme og borte

Planken – øvelsen som går ut på å ligge stiv som en planke mens man bare hviler på albuer og tær, er elsket og hatet. Men man kommer ikke bort fra at planken, og dens mange varianter, gir svært effektiv trening av kjernemuskulaturen.

Med appen kan du få programmer med flere varianter av planken. **Ved hjelp av enkle illustrasjoner viser appen hvilken variant av planken du skal gjøre.** Det blir telt ned mellom øvelsene, og nederst ser du neste plankeøvelse og når det er pause.

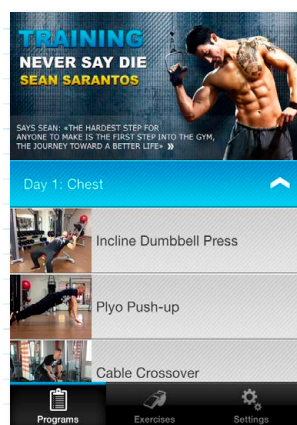
Appen er svært enkel å sette opp, og du er i gang så snart du har lastet den ned. Du må leve med små annonser nederst, men de virker ikke forstyrrende.

Du kan ha glede av appen både hjemme og borte siden plankeøvelsene verken krever mye plass eller utstyr.

Appen tilbyr ikke spesielle utfordringer til økt motivasjon, og du kan heller ikke lytte til musikk direkte fra appen. Den er enkel, men gjør det man kan forvente av den.

Konklusjon: Fin, liten app til deg som vil lage et spesifikt program med forskjellige varianter av planken. Lett å bruke, men mangler litt planlegging og utfordringer.

- ➕ Enkel og fin app til planken
- ➖ Husker ikke tidligere trening



UNOTION BODY PUMPING FREE

Plattform: iOS
Pris: Gratis
Best til: Hjemme og på treningssenter

Er målet styrketrening, og en forklaring (på engelsk) om hvordan du utfører øvelsene, er denne appen et godt stykke programvare som kan være med overalt. Den er både for deg som trener med frivakter hjemme, og for deg som går på treningssenter.

Du blir veiledet av en enkel og illustrerende startside der du oppgir om du er mann eller kvinne og hvilken type styrketrening du ønsker. Herfra er det beskrivelser med videoklipp og utførlig veiledning.

Appen byr på mange treningsøker. Den har også en motivasjonsdel i form av veiledninger om hvordan du holder gnisten oppe.

Programmene er mange og omfattende, og det gir både fordeler og ulemper ved appen. Er du en gammel traver, klarer du nemlig disse øvelsene selv. Er du fersk på området, kan det være vanskelig å se hvor du skal starte eller slutte.

Så selv om appen tilbyr mange gode treningsøker for deg som trener styrke, kan det være vanskelig å velge i det store utvalget.

Konklusjon: Ekstremt omfattende styrketreningsapp med grundig videodel og beskrivelse av øvelsene. Men som bruker blir man lett forvirret av alle programmene og mulighetene.

- ➕ Omfattende styrketrening
- ➖ Rotete oppbygg



App-tilbehør

Det finnes mye tilbehør til mobiltelefonen som gjør den **enda bedre egnet til bruk i treningen.**



Koble pulsbeltet til telefonen via Bluetooth, og du får pulsopplysninger rundt treningen. Her er et fra Quad Lock, til cirka 450 kroner.

En kadenssensor måler antall tråkk i minuttet når du sykler. Her ser du Blue SC fra Wahoo, til cirka 500 kroner.



Skrittsensoren måler hvor lange skritt du tar, og antall skritt i minuttet. Her viser vi Polar Stride Sensor Bluetooth Smart, til cirka 600 kroner.

Det beste stedet å ha telefonen på en løpetur er i en armholder rundt armen. Der er den lett tilgjengelig hvis du vil se på skjermen. Dette er Belkin Ease-Fit Armband, til cirka 190 kroner.



På sykkelens bør det være enkelt å betjene telefonen. En holder på sykkelstyret er den beste løsningen. Her ser du en vannrett holder fra Klick-fix, til 350 kroner.