SMARTA CYKEL-APPAR!

Mobilen följer ofta med i fickan eller i ryggsäcken, så varför inte använda mobilen under träningsrundan? Det finns massor av bra appar för cyklister – och det gäller **OAVSETT OM MAN PENDLAR, CYKLAR PÅ LANDSVÄGAR ELLER KÖR MOUNTAINBIKE.** En bra app gör träningen roligare och effektivare samt hjälper dig om du får tekniska problem. Här är några bra träningskompisar i smartphoneformat.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

TÄVLA MOT DIG SJÄLV

Iphone Android GRATIS

RUNTASTIC

Beskrivning: Appen utnyttjar mobilens inbyggda gps-mottagare vilket gör det möjligt att ladda ned cykelrundor och tidigare träningspass från nätet. Man kan tävla virtuellt mot sig själv eller mot andra. Appen har samma funktioner som en handhållen gps-mottagare för friluftsbruk, som löpande visar hastighet, höjdmeter och total stigning. Dessutom visas väderutsikten live i området man cyklar i.

Styrkor: Omfattande gps-baserad app som motiverar och underhåller med bra information som t.ex. total stigning.

Svagheter: De flesta kartor är för andra länder än Sverige.

Passar till: Mtb-och landsvägscyklister som hellre vill veta hur krävande cykelpasset har varit, än hur långt man har cyklat.

HITTA DE BÄSTA MTB-RUNDORNA

Iphone Android Blackberry GRATIS

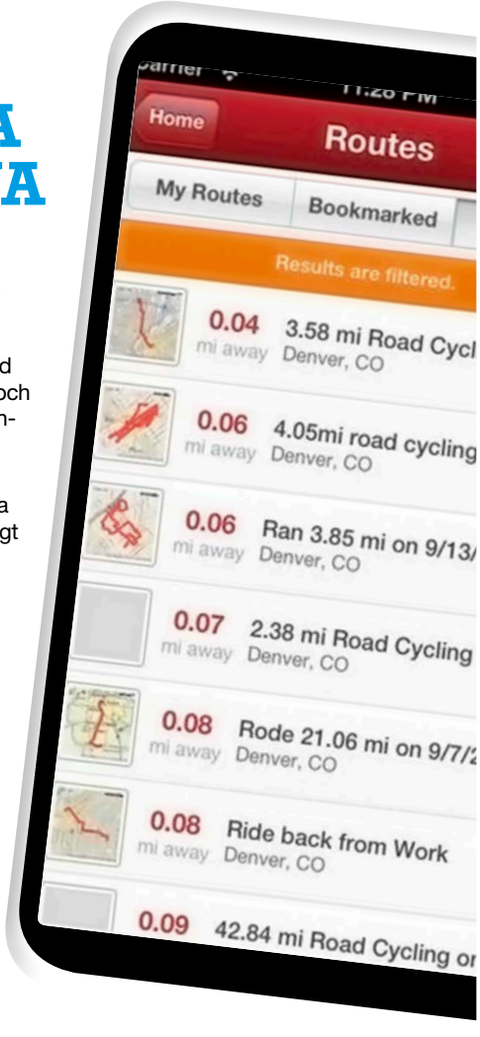
MAPMYRIDE

Beskrivning: Det märks tydligt att Map My Ride är utvecklad för den amerikanska marknaden. Nu har den dock fått så många användare i Sverige och övriga Europa att den gps-baserade kartfunktionen innehåller många rundor som man kan ladda ned över sitt lokalområde. Det finns bl.a. massor av mtb-rundor med olika svårighetsgrad. Appen är omfattande, det går att ansluta pulsmätare och det är lätt att lyssna på musik via mobilen.

Styrkor: Gps-baserad navigering med många extra funktioner och möjlighet att ladda ned rundor både hemma och utomlands. Kan användas till alla former av utomhuscykling.

Svagheter: Det grafiska gränssnittet är krångligt att använda och startsidan visar för mycket information samtidigt.

Passar till: Den som vill ha en avancerad gps-baserad app utan kostnad som innehåller massor av förslag på cykelrundor i nästan hela världen.



HJÄLPER DIG HITTA RÄTT DÄCKTRYCK

Iphone Android GRATIS

ITIRE PRESSURE

Beskrivning: Om man undrar hur hårt pumpade cykeldäcken ska vara – både på mountainbiken, racern och vardagscykeln – kan man med hjälp av några få klick få reda på däcktrycket. Appen baserar sina värden på däcktyp, terräng och totalvikt. Med rätt däcktryck får man bra fäste i mountainbikespåret. Det kan även leda till färre punkteringar på landsvägen eftersom det ofta beror på fel däcktryck.

Styrkor: Enkelt och användarvänligt gränssnitt som ger konkreta besked om hur hårt cykeldäcken ska pumpas.

Svagheter: Kräver en cykelpump med manometer. Räknar inte med temperaturen (i hög värme stiger slangtrycket).

Passar till: Den som vill ha exakt rätt däcktryck oavsett cykeltyp.

HÄR CYKLAR DU

Iphone Android 7 kr

GARMIN FIT

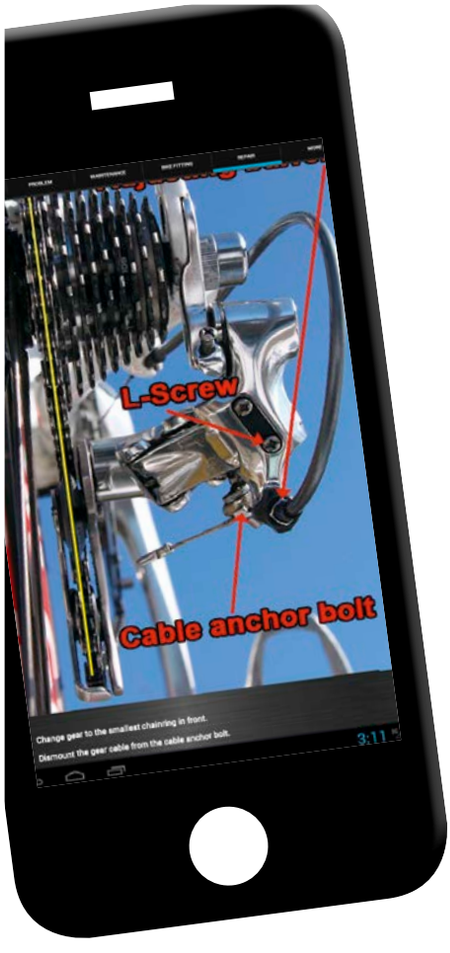
Beskrivning: Med den här appen kan man följa sin cykelträning med hjälp av gps:en och löpande se var man befinner sig. Man kan även följas live så att vänner och familj kan se var man är i realtid via t.ex. Facebook! Denna spårfunktion kan också användas för att man ska hitta varandra ute på rundan. Det går även att ansluta extra tillbehör som pulsmätare och andra externa enheter. Dessutom kan man på samma gång styra musiken från mobilen, vilket är en utmärkt funktion. Efter träning kan man se den mest basala datan både via siffror och grafik.

Styrkor: Gps-baserad cykelapp som gör det möjligt att följa den som cyklar online och på sociala medier.

Svagheter: Slukar ström i mobilen.

Passar till: Den som vill ha en exakt och överskådlig gps-baserad träningsapp med sk. livetrackingfunktion – och som vill följa sina cykelkompisar.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications



TA MED DIG EN MEKANIKER I FICKAN

Iphone Android 15 KR

EASY BIKE REPAIR

Beskrivning: En app för både Iphone och Android som hjälper till att lösa de vanligaste cykelproblemen utan att hojen måste lämnas in på service. Easy Bike Repair är uppdelad i flera olika kategorier och man kan söka information på flera olika sätt. Appen är bra att ha till vardags, men den passar även bra när man cyklar ensam, i grupp eller när man är på cykelsemester med familjen. Appen innehåller bl.a. steg för steg-instruktioner för 26 vanliga problem.

Styrkor: En användbar app som kan vara räddaren i nöden när man måste stanna och reparera cykeln själv.

Svagheter: Kräver lite förkunskaper och verktyg.

Passar till: Den som vill justera, fixa och reparera cykeln själv och som tycker att det är roligt att mecka i stället för att lämna in hojen på service hos den lokala cykelhandlaren.

SÖK LOKALT

Om man cyklar längs landsvägar i Alperna eller kör mountainbike i något okänt skogsområde utomlands, så är det bra att ha med sig en app som är uppdaterad. Ladda därför alltid ned appen en gång till på resmålet. Lokala appar är att föredra.

SÅ LÅNGT HAR DU KÖRT

Iphone Android Blackberry GRATIS

ENDOMONDO

Beskrivning: En av de mest använda träningsapparna överhuvudtaget fungerar bra även när man cyklar. Det går nämligen inte bara att följa sina rundor, det går också att se antalet höjdmeter medan man cyklar samt ansluta externa enheter som t.ex. en pulsmätare. Man får fram användbar och detaljerad träningsinformation direkt i appen – och ännu mer information kan man se i datorn som appen kan synkroniseras med. Att Endomondo blivit så populär beror mycket på man kan samla all träningsdata i en app som dessutom ger en bra överblick på träningen. Den sociala delen, där man kan dela sina bedrifter med andra, är också användbar. Den funktionen gör att man t.ex. kan utmana sina vänner och träningskompisar som också använder Endomondo. Det är ett mycket motiverande och roligt träningshjälpmedel.

Styrkor: Lätt att använda, trots att det är en mycket omfattande gps-baserad app som kan användas till alla former av cykelträning – och andra idrottsgrenar.

Svagheter: För att få ut maximalt av alla funktioner som Endomondo innehåller behöver man flera tillbehör. De är inte dyra, men det är ett irritationsmoment.

Passar till: Den som vill ha en omfattande träningsapp som kan användas både till träning och för att se hur och var man har cyklat.

STÄLL IN DIN CYKEL RÄTT

Iphone GRATIS

SIZE MY BIKE LITE

Beskrivning: Den här appen indikerar vilken storlek på cykeln man bör ha. Den ger också värdefull information om sadelhöjd, avstånd till styret och andra viktiga mått. Appen är detaljerad och tillåter att man sparar information för flera olika cyklar. Det gör att man kan ha alla sina – eller hela familjens – cykeldata samlade på ett ställe. Applikationen använder sig av olika schablonvärden, vilket gör att man själv får räkna ut vad som fungerar bäst när man väl sitter på cykeln.

Styrkor: Ger snabbt besked om hur man ska ställa in cykeln.

Svagheter: Räknar inte in specifika cykelinställningar som komfort och aerodynamik.

Passar till: Den som byter cykel ofta och som gillar att experimentera med olika inställningar. Med hjälp av appen kan man snabbt se hur cykeln ska ställas in.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

HÄR ÄR JAG, AMBULANSEN!

Iphone Android GRATIS

LARMAPPEN

Beskrivning: Om olyckan är framme eller om man befinner sig i nöd kan den här nödappen vara räddningen. Den använder sig av så kallad geolokalisering för att anhöriga, vänner eller larmcentralen ska kunna lokalisera en persons exakta position oavsett om denne befinner sig ute i vildmarken – eller är vilse någonstans. Det är rätt unikt och kan i slutändan visa sig rädda liv. Appen är enkel att använda och finns även i en SMS-laddad plusversion för 7 kr.

Styrkor: Man kan snabbt larma om oturen skulle vara framme. Trots att man inte vet exakt var man befinner sig.

Svagheter: Appen fungerar endast i Sverige och bara om internetuppkopplingen är aktiverad.

Passar till: Alla cyklister.

KÖR IKAPP

Iphone Android GRATIS

STRAVA

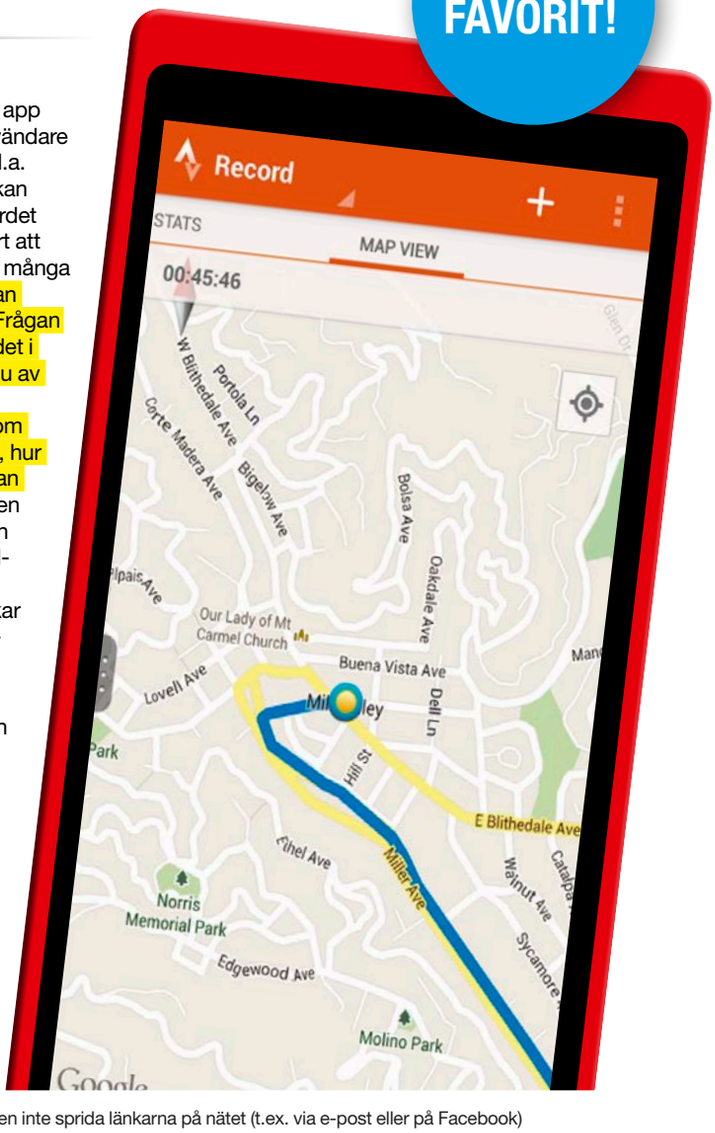
Beskrivning: En app som får fler användare för varje dag, bl.a. eftersom man kan tävla mot andra via nätet. Ordet ”stravabacke” kommer snart att ingå även i ditt ordförråd då många av landets största backar kan hittas med hjälp av appen. Frågan är: kommer du att slå rekordet i en viss backe? Och klarar du av att spurta ifrån din kompis uppför? Man kan se direkt om man innehar ett backrekord, hur snabbt man har kört, om man har slagit sin egen tid samt en massa andra detaljer. Appen kan användas över hela världen, vilket gör att man kan hitta lokala rundor och backar oavsett var man cyklar. Därmed är det lätt att hitta de bästa träningsrundorna.

Styrkor: Motiverande! Appen gör att man tar i mer under träningspassen. Lätt att lägga in backspurter.

Svagheter: Det går att fuska med tiderna.

Passar till: Den som vill bli mer träningsmotiverad.

VÅR FAVORIT!



... OCH TRE BRA APPAR TILL

Mät din runda

Namn: Cykelappen
Till: Android
Pris: Gratis

Med Cykelappen installerad kan du se var du befinner dig på kartan med hjälp av mobilens gps, hur långt du cyklat och vilken fart du haft. Du kan även hålla koll på din träning – och dina kompisars.

Dela dina tränings-resultat

Namn: My Tracks
Till: Android
Pris: Gratis

My Tracks håller koll på dina prestationer och visar via grafer i mobilen dina data. Graferna kan exporteras till Google Maps eller Google Docs. Alla data kan delas på sociala medier.

Rädda liv

Namn: Rädda hjärtat
Till: Iphone, Android
Pris: Gratis

Om du skulle hamna i en situation där en träningskompis eller någon förbipasserande drabbas av hjärtstopp, så kan den här appen visa var närmaste hjärtstartare finns och hur den används. Appen är framtagen av Hjärt-Lungfonden och HLR-rådet.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications