

STORTEST

RIMELIGE TRENINGSKLOKKER

Vi tester og sammenligner utstyr for deg som trener. Denne gangen:
Treningsklokker til under 3000 kr.



▲ De nyeste treningsklokkene er veldig kompetente og har nok funksjoner til å tilfredsstille selv kresne idrettsutøvere.

Treningsdata på billigsalg

Hvor mye treningsklokke får du hvis du har 2000–3000 kroner til rådighet? Veldig mye, faktisk. Utviklingen har gått fort, og dagens rimelige klokker er mye bedre enn toppmodellene for bare få år siden. **Vi kårer de beste treningsklokkene til under 3000 kroner.**

Bortsett fra et par gode løpesko er treningsklokka etter hvert blitt det viktigste treningsverktøyet for løpere. Muligheten til å følge med på distanse, fart og intensitet og ikke minst de anstrengelsene i digitale treningsunivers etterpå, er noe de fær-

reste løpere vil unnvære. Tradisjonelt er en treningsklokke en stor utgift, og de dyreste og mest avanserte modellene koster også 6000–8000 kroner. Men det kan også fungere fint med billigere modeller – mye billigere, faktisk. Opp gjennom årene har teknologien og funksjonene fra de dyre klokkene dryppet ned på de rimeligere, i tillegg til at toppmodeller med et par år på baken er mye billigere enn da de ble lansert. Det er med andre ord imponerende hvor gode og avanserte klokker du nå kan få for rundt 2000 kroner. Og det er ikke bare gigantene fra Garmin som leverer. Nye aktører som Coros og Sigma og gode, gamle Polar gir amerikanerne kamp – både på pris, kvalitet og funksjoner.

SLIK TESTER AKTIV TRENING:

Alle klokkene er testet med den nyeste programvaren på test-tidspunktet (juni og juli). Testerne våre har både brukt klokkene til trening, resten av dagen og mens de har sovet. Vi har først og fremst testet klokkene til løpe- og sykkeltraining og bare i begrenset omfang andre treningsformer. Testerne våre har både tatt stilling til hvordan klokkene fungerer i hverdagen og **hvordan de er å bruke til trening. Det siste har vi lagt mest vekt på** – inkludert hvor enkelt det er å betjene dem når det går fort og svetten siler. Dessuten har testerne sett på hvor gode muligheter man har for å finstudere alle treningsdataene etter at man har kommet hjem fra treningsturen.

PRIS:

Vi angir den vanlige prisen vi har sett i butikker og på nettet. Vanligvis er veiledende pris litt høyere.

VURDERING:

Skjerm:



Funksjon under trening:



Smartfunksjoner:



I tillegg til total karakteren gir vi klokkene karakterer for hvor god skjermen er, hvor enkle de er å betjene og lese av under trening, og hvor gode smartfunksjonene i klokka er. Når det gjelder skjermen er ikke nødvendigvis det at den er full av farger ensbetydende med høyere karakter. Vi legger mer vekt på at den er tydelig og enkel å lese av når det går unna i treningsskoene. Når vi tester treningsfunksjonene, legger vi vekt på om man for eksempel kan føle seg bort til knappene, eller om man må stoppe opp og se på klokka for å betjene den.

KARAKTERSKALAEN:



SYMBOLENE:

TESTVINNER-symbolet får produktet som er best ut fra testkriterier, kvalitet og pris.

GODT KJØP er et svært godt produkt i forhold til prisen. Her er prisen lav, men kvaliteten høy.

VÅR FAVORITT er et produkt vi faller for uten å skjelle til pris eller allroundegenskaper.

Klokka fås i to størrelser. Den minste er 39,5 mm i diameter. Den største 42 mm.



GARMIN FORERUNNER 45

Pris: 1990 kr. / Skjermstørrelse: 39/42 mm / Vekt: 32/36 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Nei / Multisport: Nei

Info: garmin.com

Er du først og fremst løper, og er du først og fremst interessert i å vite hvor langt du løper og hvor fort det går, kan FR45 være et godt kjøp. Den lille klokka er lett, sitter ypperlig rundt håndleddet og er – selv om den er veldig liten – pen med sitt veldig enkle, diskrete design.

Brukerflaten er – som vi kjenner den hos Garmin – svært intuitiv, og styringen med fire gode knapper eksemplarisk. Klokka kan mye, men den er likevel svært enkel å bruke.

Modellen er Garmins enkleste, men den har likevel en lang rekke funksjoner. Det er ikke som med Garmins gamle innstegsmodeller, som man vokste ut av veldig fort. Her får du rundefunksjon, som er nyttig hvis du løper intervaller, og du har også muligheten til å lage en treningsøkt i Garmins Connect-app og laste den opp til klokka, som deretter vil styre deg sikkert gjennom turen.

Alt det fungerer helt perfekt. Når vi likevel er litt tilbakeholdne med å anbefale klokka, skyldes det at det tross alt mangler en hel del. Du har ingen navigasjonsfunksjoner, ingen svømmefunksjoner, ingen løpedynamikk som gir deg data på løpestilen og bare begrensede sykkelfunksjoner. Alt det får du for eksempel i den litt dyrere FR735XT eller den billigere Polar M430.

Skjerm:



Treningsfunksjoner:



Smartklokkefunksjoner:



Kort sagt: En virkelig god nybegynnerklokke til løpere. Enkel å sette opp, lett å bruke og med fine funksjoner. Men du kan få mer for pengene i andre modeller.





GARMIN VIVOACTIVE 4S

Pris: 2990 kr. / Skjermstørrelse: 40 mm / Vekt: 40 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Nei / Multisport: Nei
Info: garmin.com

Den nyeste versjonen av Vivoactive er mye bedre enn forgjengeren. Den lille, lette klokka er fortsatt like mye smartklokke som treningsklokke, men begge elementene fungerer bedre i denne fjerde versjonen.

Det store scoopet er musikkfunksjonen, som lar deg laste opp musikk til klokka og bruke den som musikkspiller. Det tar litt tid å laste opp via wi-fi, men når det er gjort, fungerer det bra. I tillegg har klokka betalingsfunksjon og et par helsefunksjoner, der du for eksempel kan lage og laste opp yoga- og pilates-økter til klokka og få øvelsene vist med animerte figurer på den flotte berøringsskjermen. Det er fancy, men ikke så veldig nyttig i praksis.

Klokka har alle de sportsfunksjonene du finner i Garmins øvrige treningsklokker, og mangler bare Strava Live-segmenter og å kunne måle løpedynamikk for å kunne måle seg med de rendyrkede treningsklokkene når det gjelder funksjoner.

Under trening fungerer den også bra. Det skyldes ikke minst tilføyelsen av knapper på siden på denne nye modellen. De bruker du til å starte og stoppe en treningsøkt, til å markere en runde og til å gå tilbake. Det høres kanskje ubetydelig ut, men i forhold til tidligere modeller, som bare hadde berøringsskjerm, gir det en helt annen brukeropplevelse.

Skjerm: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: En glimrende kombinasjon av smartklokke og treningsklokke. Men som de fleste andre kombinasjonsprodukter er ikke noen av delene helt i toppsjiktet.



Vekt
Velger du en dyr friluftsmoell fra Polar, Garmin, Coros eller Suunto, er det en tung enhet du kjenner godt på håndledet. Alle klokkene her er derimot relativt små og lette.



SIGMA ID.TRI

Pris: 1500 kr. / Skjermstørrelse: 25 x 30 mm / Vekt: 42 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Ja / Multisport: Ja
Info: sigmasport.com

Ros til Sigma for å kaste seg ut i et nådeløst marked og ros for å gjøre det med et produkt som kanskje ikke er helt perfekt, men absolutt tilfører noe. Med sitt firkantede plastdesign og synlige farger ser Sigmas ID.Tri mest ut som en barneklokke, men bak det litt spesielle yttre skjuler det seg en liten kraftpakke med masse funksjoner. Klokka har barometrisk høydemåler, utmerkede navigasjonsfunksjoner og er kompatibel med Bluetooth og ANT+, slik at du for eksempel kan koble til wattmåler og eksterne pulssensorer. I tillegg kan du laste opp ruter og treningsøkter til klokka. Det er rett og slett imponerende, den lave prisen tatt i betraktning. ID.Tri er, som navnet indikerer, en triatlonklokke. Her er det løpe-, sykkel- og svømmefunksjoner og en super funksjon som kombinerer de tre i en enkelt økt og registrerer skift osv. En fin detalj er at det følger med et lite feste til klokka. Den kan monteres på sykkelstyret, og klokka kan dermed brukes som en – riktig nok liten – sykkelcomputer.

GPS-en er både nøyaktig og rask, og pulsmåleren virker fint til sykling og gruppetimer. Under løping har den det med å fange stegfrekvensen framfor pulsen. Skjermen er liten og i svart/hvitt, men kontrasten er god, selv om enkelte datafelter er litt små. Knappene er gode å trykke på, og den myke silikonremmen er behagelig rundt håndledet.

Skjerm: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: Målt på funksjoner i forhold til prisen er Sigma testens beste. En litt liten skjerm og en kjedelig app trekker ned i den endelige vurderingen.



Batteri, GPS og puls

Så gode er klokkene på sentrale områder som batteri, puls og GPS.

En stor forskjell på eldre og nyere klokker er batteritiden. Mens de eldre modellene i testen har problemer med å klare 10 timer med GPS og Bluetooth, kan de nyeste levere det dobbelte. Det skyldes i høy grad en ny GPS-chip i klokker fra rundt 2018 og nyere. Den bruker mindre batteri enn den som ble brukt tidligere. Om lang batteritid er viktig, må være opp til deg. De fleste klokker har i hvert fall mer enn nok strøm til selv svært lange treningsøkter hvis de er ladet opp før start.

SÅ GODE ER DE

	Garmin Forerunner 45	Garmin Vivoactive 4S	Sigma id.Tri	Polar M430	Polar Vantage M	Coros Pace	Garmin Forerunner 755XT
Batteritid timer	8,5	6	9	7,5	12	21	8
GPS-precisjon	4	4	4	5	5	5	4
GPS-stabilitet	5	4	4	4	4	5	4
Puls-precisjon	4	4	3	4	5	5	4
Puls-stabilitet	3	3	3	3	4	4	3
Puls-reaksjon	3	3	3	3	4	4	3

Klokkene scorer fra 1-6, der 6 er det beste og uttrykk for at de ikke avviker fra referansen på noe tidspunkt.

GPS og puls er helt sentrale funksjoner, som også mange andre av funksjonene avhenger av, for eksempel beregning av hastighet og treningsbelastning. Derfor må de være nøyaktige. Vi har delt vurderingen opp i fem kategorier. GPS-precisjon: Hvor presis er GPS-en? GPS-stabilitet: Måler GPS-en likt eller varierer den fra gang til gang? Pulsprecisjon: Måler den pulsen nøyaktig? Pulsstabilitet: Måler den stabilt eller med mange avvik? Pulsreaksjon: Hvor fort reagerer den på at pulsen går opp og ned, f.eks. under intervaller?



Skjerm
Skjermen må kunne leses under aktivitet, i sol og eventuelt av et par aldrende øyne. Sjekk derfor om den er skarp og stor nok for øyne dine før du kjøper.



POLAR M430

Pris: 1790 kr. / Skjermstørrelse: 27 x 33 mm / Vekt: 51 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Nei / Multisport: Ja
Info: polar.com

Den beste nettprisen vi har funnet på Polars tre og et halvt år gamle klokke er 1693 kroner. Det er billig, og kan du finne modellen til den prisen, er det et godt kjøp.

Ved første øyekast har ikke M430 tålt alderen så godt. Det firkantede designet virker gammeldags og skriker treningsklokke, ladeledningen er irriterende vanskelig å få til å sitte, remmen er klumpete og skjermen er liten. Spesielt sammenlignet med Polars suverene Vantage M, som bare koster 700-800 kroner mer, virker M430 akterutseilt.

Men funksjonelt er det en helt annen sak. Det antikvariske utseendet skjuler en masse moderne funksjoner. GPS-en er nøyaktig, og pulsfunksjonen er blant de bedre – spesielt ved moderat intensitet (den har riktig nok litt problemer med å registrere raske økninger i intensitet, som for eksempel under intervaller). Du får alle treningsprofilene du trenger, du kan få smartbeskjeder på skjermen, og gjennom Polars glimrende Flow-app kan du laste opp treningsøkter og -programmer til klokka.

Du kan også koble klokka til nye wattmålere og andre sensorer som kan gi enda flere data. Men batteriet er ikke imponerende: 7,5 timer med GPS ble det. Dessuten sitter ikke klokka særlig godt. Remmen er tykk, og den må strammes hardt for at pulsen skal måles riktig.

Skjerm: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: Du får mange funksjoner for pengene, og kan du leve med designet og den lille skjermen, er klokka et godt kjøp. Men har du råd, vil vi anbefale Polars nye Vantage M.





POLAR VANTAGE M

Pris: 2490 kr. / Skjermstørrelse: 46 mm / Vekt: 45 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Nei / Multisport: Ja
Info: polar.com

Vantage er testens nyeste klokke. Den ble lansert sammen med storebroren Vantage V i fjor og er en multisportsklokke for deg som løper, sykler, svømmer, går på ski eller trener noe helt annet. Den er også testens flotteste med knapper og urkrans i stål. Den kommer med en velsittende silikonrem, som kan skiftes ut til en i skinn eller lær hvis du vil ha et litt stiligere utseende. Utvalget av funksjoner er helt topp. Du kan lage og laste opp treningsprogrammer til klokka og i det hele tatt bruke den til å overvåke trening, formutvikling og restitution gjennom Polars fremragende Flow-app.

Skjermen er testens beste. Den har klare farger og er både lyssterk og lett å lese av. Knappene er gode, og menyen er fin, selv om den ikke er like intuitiv som Garmins og Coros' (flere av knappene har dobbeltfunksjoner, avhengig av om de trykkes på eller holdes inne). GPS-en er rask og nøyaktig og har i testen hatt et avvik på bare 1-2 prosent i forhold til referansen.

Pulsmåleren er en av testens beste, målt på presisjon og reaksjon. Den trenger ofte noen minutter på å fange pulsen, men det endrer ikke på det faktum at dette er en super treningsklokke, der det eneste lille minuset er fraværet av en barometrisk høydemåler.

Skjerm: ██████████
Funksjon under trening: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: En fremragende treningsklokke med et hav av funksjoner og en velfungerende app, som gir ekstra dimensjoner til klokka. I tillegg flott design og god skjerm.



!
Mobilbeskjeder
Alle klokkene i testen kan gi deg mobilbeskjeder på skjermen. Det høres kanskje litt unødvendig ut, men det er faktisk fint å se hvem som ringer uten å måtte fiske mobilen opp av lomma.



COROS PACE

Pris: 1999 kr. / Skjermstørrelse: 45 mm / Vekt: 49 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Ja / Multisport: Ja
Info: coros.com

Coros er en ny aktør som har mål om å ta markedsandeler fra Garmin. Det er lett å se både på designet og den intuitive menystrukturen, som minner veldig om de dominerende amerikanernes.

Modellen Pace minner til forveksling om Garmins Forerunner 735XT og 235. Klokka skiller seg også positivt ut fra forbildet. Først og fremst takket være en imponerende batteritid. 22 timer med GPS og Bluetooth fikk vi ut av Pace. Det er tre ganger så mye som Garmins FR735XT, som også er med i testen. Prisen for dette er en litt lyssvak skjerm og en større urkasse for å få plass til det store batteriet.

Funksjonelt henger Pace meget godt med, men vi savner muligheten til å lage og laste opp treningsprogrammer til klokka. Alt annet fungerer riktig nok upåklagelig. GPS- og pulsfunksjonene er meget bra. Pulsen måler generelt nøyaktig og med få avvik og feilmålinger. 1-2 prosent fra referansen lå den på i gjennomsnitt og målte konsistent både på sykkelen og i løpeskoene.

Legg til en barometrisk høydemåler (klokka er den eneste i testen med den funksjonen, ved siden av Sigma iD.Tri), og du har et meget solid treningsklokke til mosjonister som kan leve med en litt enkel app som ikke byr på så mange muligheter.

Skjerm: ██████████
Funksjon under trening: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: Testens nest beste. Taper bare for Polar på grunn av Polars flotte design og bedre app. Supersolid til prisen og spesielt et godt valg hvis du er opptatt av lang batteritid.



GARMIN FORERUNNER 735XT

Pris: 2490 kr. / Skjermstørrelse: 44,5 mm / Vekt: 41 gram / Mobilbeskjeder: Ja / Barometrisk høydemåler: Nei / Multisport: Ja
Info: garmin.com

For fire år siden var 735XT Garmins beste klokke for triatleter, og selv om alderen tynger, er det fortsatt et svært godt kjøp for deg som sykler, svømmer og løper. Bevares, prosessoren er litt tregere enn i de nyeste klokkene, og skjermen savner også litt når det gjelder oppløsning og belysning. Men tilbudet av funksjoner er helt fantastisk, og til tross for alderen er det en av de mest imponerende i testen. Klokka har alle løpefunksjonene du kan drømme om (inkludert avanserte løpestilsberegninger). Den kan kobles til ANT+-baserte wattmålere og gi deg uunnværlig sykkeldata, i tillegg til at den kan vise Strava Live-segmenter. Den kan brukes til både innendørs og utendørs svømming og har enkle, men svært gode navigasjonsfunksjoner. Du kan laste opp treningsøker til klokka, og har du ikke nok funksjoner, kan du hente flere via Garmin Connect IQ.

Alt er pakket inn i Garmins enkle og intuitive styresystem, og vi har - i motsetning til med andre Garmin-enheter - opplevd integrasjonen med appen som sømløs. Sammenlignet med Garmins dyreste klokker mangler du betalings- og musikkfunksjoner, men krone for krone er det vanskelig å slå denne seige gamlingen. Det eneste store minuset er batteritiden. Klokka holder bare i åtte timer med GPS og Bluetooth.

Skjerm: ██████████
Funksjon under trening: ██████████
Smartklokkefunksjoner: ██████████

Kort sagt: En av testens mest avanserte klokker og mer enn god nok for selv ambisiøse triatleter. Bare fraværet av høydemåler og lav batteritid viser at alderen er høy.



!
Multisport
Alle klokkene kan brukes til mange idrettsgrener, men bare noen få av dem kan kombinere dem i samme økt. Det er en god egenskap hvis du for eksempel driver med triatlon.

Hva annet kan du få?

Når vi avgrensner oss til treningsklokker under 3000 kroner blir utvalget naturlig nok snevert. Det er noe helt annet hvis budsjettet ditt er større eller mindre, eller behovet litt annerledes.

BEDRE MODELLER. Dobler du budsjettet nærmer du deg toppmodellene til Garmin, Polar og Suunto. Da får du flere funksjoner, ofte i form av ulike form- og restitusjonsberegner, barometrisk høydemåler samt flere smartfunksjoner som betaling og musikk. Enkelte klokker har også kartfunksjoner. De dyre klokkene har nødvendigvis ikke mer nøyaktig GPS- eller pulssensorer, men batteritiden er bedre. Tømmer du kontoen og kjøper de aller dyreste modellene får du også super kvalitet - titan, safirglass og mulighet for remmer i skinn eller stål.

SMARTKLOKKER. En annen mulighet er en ren smartklokke fra for eksempel Apple eller Samsung. De fleste av dem har etter hvert fått GPS og pulsmåler og gode treningsfunksjoner. Du får en super skjerm og integrasjon med telefonen. Men batteritiden er ofte mye dårligere enn på treningsklokkene (3-5 timer med GPS), og styringen med berøringsskjerm fungerer ikke like bra som ordentlige knapper. I tillegg er smartklokkene ofte dyrere og mindre solide enn en skikkelig treningsklokke.

ELDRE MODELLER. Er budsjettet stramt, kan det være lurt å gå for en litt eldre klokke. Innstegsmodeller med et par år på baken (for eksempel Garmin FR30 eller Polar M200) kan fås til under 1200 kroner. Vil du bare ha en klokke til å måle fart og distanse på løpeturen, fungerer de helt fint. Men du vil mangle god integrasjon med mobilen, i tillegg til at du må se langt etter avansert intervalltrening og mange andre trenings- og helsefunksjoner.

AKTIVITETSMÅLERE. Et siste alternativ er en aktivitetsmåler. Poenget med dem er at de registrerer hvor mange skritt du går, hvor mye pulsen svinger, hvor godt du sover, osv. Målerne er diskrete og billige, og et godt valg hvis du vil ha oversikt over aktivitetsnivået og motivasjon til bedre helse. Men til trening kan de ikke måle seg med rene treningsklokker. De færreste har GPS, og du må derfor ha med mobilen hvis du vil måle nøyaktig distanse og fart. I tillegg er skjermen liten, og data under trening begrenset og vanskelig å se på den lille skjermen. **AT**