



STORT TEST

GPS-klockor | 10/2021



Prisvärda GPS-klockor

Låt oss säga det direkt: idag är det inte särskilt svårt att få tag på en gps-klocka som både är bra och prisvärd. Den senaste generationen klockor som kan mäta fart och distans under träning är överlag riktigt lyckad, och **vi kan konstatera att det inte finns en enda dålig klocka i det här testet.**

Grundläggande funktioner som gps-precision och hastighet har alla modeller, och de billigaste klockorna mäter t.o.m. lika exakt som de dyraste. Alla dagens klockor har dessutom inbyggda pulsmätare, men även om flera av de dyra klockorna hävdar att de använder sig av mer avancerade och finkänsliga sensorer, så är de fortfarande inte perfekta. De mäter bra i vila, men har för många avbrott och felmätning-

ar under träning. Vill man ägna sig åt specifik pulsträning är det alltså fortfarande bröstband som gäller.

Funktionellt får man en hel del för pengarna i den här klockgenerationen, och de flesta motionärer kan få allt de behöver i den billiga kategorin. Om man har mer specifika behov får man räkna med att betala lite mer. Då får man dessutom en bättre hårdvara. Medan de billigare klockorna är gjorda av plast, består de dyrare modellerna av titan, safirglas eller kolfiber.

Som testet visar är Garmin fortfarande den största aktören på marknaden, och det är också de som gör de mest avancerade klockorna. Men **i den billigare kategorin finns det dock andra märken som erbjuder klockor som både fungerar bra och är prisvärda.**

Info: sigmasport.com

STORT TEST

GPS-klockor

10/2021



**TEST-
VINNARE**
under
3 800 kr

← Det tunna nylonarmbandet är lätt och sitter bra. Klockan finns också med ett snyggare silikonarmband.

COROS PACE 2

Pris: 2 200 kr / **Batteritid:** 30 timmar / **Vikt:** 29 gram / **Speciella funktioner:** Running power. Banlöpning.

Info: corosnordic.com

Om man undrar hur bra träningsklocka man kan få för 2 200 kr, så är svaret Coros Pace 2. Mätt utifrån träningsfunktioner och användbarhet vid löpning, så är den här klockan imponerande bra med tanke på priset. Ja, klockan är faktiskt nästan lika bra som de bästa modellerna i testet som kostar två eller tre gånger så mycket.

Här får man en bra skärm och en helt suverän navigering via en liten vridratt plus gps, barometrisk höjdmätare och en pulsmätare som är bland de bästa i testet. Dessutom mäter klockan *running power*, alltså hur mycket energi man omsätter medan man springer. Det är en unik funktion som annars bara finns i Polars värstingklockor eller som kräver en extern sensor. Den funktionen är riktigt bra att ha när man vill disponera krafterna på rätt sätt under ett lopp.

Klockan är rätt liten och med sina 29 gram är den en av de lättaste gps-klockorna på marknaden. Det påverkar dock inte skärmen som med sina ca 32 mm är lika stor som t.ex. Garmin FR 945 LTE.

Klockan har dock några svagheter: den saknar betalfunktioner och möjlighet att lagra musik, liksom alla de hälso- och fitnesstester som t.ex. Polar erbjuder. Navigeringen är begränsad och smartklockefunktionerna funkar inte heller lika bra som hos Garmin. Men Pace 2 är en prisvärd och bra träningsklocka.

Kort sagt: Lätt, bra konstruerad och med ett imponerande utbud av funktioner. Suverän testvinnare och testets mest prisvärda modell.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



GARMIN FORERUNNER 55

Pris: 2 200 kr / **Batteritid:** 20 timmar / **Vikt:** 37 gram / **Speciella funktioner:** Banlöpning. PacePro. IQ-connect.

Info: garmin.com

Garmin FR 55 är den senaste modellen från det amerikanska företaget. Den ersätter två år gamla FR 45 som Garmins nybörjarklocka för löpare. Och även om den här klockan ser ut som föregångaren, så har det faktiskt hänt en hel del.

Mest intressant är att klockan fått en s.k. *Track Run*-funktion, som gör att den mäter mycket exakt vid banlöpning (det gör inte en vanlig gps-klocka) samt har en simfunktion (i bassäng). Dessutom kan man ladda ned extra funktioner till klockan i form av Garmins IQ-appar och t.ex. se *running power* på skärmen om man har en Stryd-sensor. Slutligen har klockan också en s.k. *PacePro*-funktion som hjälper till att hålla rätt fart i ett lopp med hänsyn till både terräng och väder.

Eftersom det är en instegsmodell är priset lite lägre. Det motsvaras av materialet som är helt i plast, skärmen som med sina 26 mm är den minsta (och den med sämst upplösning) i testet samt urvalet av funktioner. Det går t.ex. inte att ansluta en wattmätare till klockan när man cyklar, och navigering och vissa återhämtningsfunktioner saknas.

Som smartklocka funkar klockan bra. Anslutningen till både Android- och Apple-mobiler är bra och klockan funkar också som sömn- och aktivitetsmätare. Betal- och musikfunktioner, som finns i Garmins dyrare klockor, saknas dock.

Kort sagt: En riktigt lyckad uppdatering och en bra klocka för den som vill välja bland Garmins produkter utan att spränga budgeten.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Få ut mer av din GPS-klocka

En gps-klocka kan användas till mycket, men om du inte vet hur du ska handha alla funktioner är de inte mycket till hjälp. Tvärtom kan de skapa frustration och irritation. Här är sex tips som hjälper dig på vägen.



PULS - lite inte på handledsmätaren

Pulsen är ett riktigt bra verktyg som gör att du kan hålla rätt intensitet så att du får ut det du tänkt dig av träningen. Men det krävs att pulsmätaren mäter rätt – och det gör inte alltid de handledsbaserade pulsmätarna. I varje fall inte varje gång. Alla dessa visar mer eller mindre felaktiga eller oregelbundna pulsdata, vilket gör att de inte funkar för specifik pulsträning. Om du vill träna pulsbaseerat bör du därför införskaffa ett bröstband.



WATT - disponera krafterna rätt

Watt, eller *running power*, är en ny mätparameter för löpare. Till skillnad från tempot, som påverkas av t.ex. backar och vind, samt pulsen, som reagerar med viss fördröjning på tempoväxlingar, visar watt hur mycket energi man ödar – oberoende av yttre förhållanden. Watt är därför ett suveränt hjälpmedel när man vill disponera krafterna rätt, t.ex. i ett lopp. Genom att hålla sig till ett visst wattvärde ser man till att krafterna räcker. Klockor från t.ex. Coros och Polar kan mäta watt. Annars behövs det en extern sensor (t.ex. Stryd) som kan anslutas till nyare träningsklockor.



LAP PACE - visar rätt fart

Många gps-klockor har svårt att visa rätt fart. Värdet kan lätt variera med 10–20 sekunder per km, och det duger inte om man försöker hålla ett jämnt tempo. I stället kan man använda en funktion som heter *lap pace*. Den anger den genomsnittsfart per varv (oftast 1 km, men det kan man ändra själv) man håller och är ett mer tillförlitligt värde.



GPS - ja, klockan kan mäta fel

Tänk på att de satelliter som mäter sträckor och hastighet under dina löprundor, susar fram 20 000 km över huvudet på dig med en hastighet på 14 000 km/h. Att de kan mäta distans så pass bra som de gör är imponerande. Men de kan också mäta fel. Det gäller särskilt i tät skog eller i tät bebyggelse. Räkna därför med att gps-sträckorna är ungefärliga, och spring på en kontrollmätt bana om du vill veta exakt hur långt det är.



UPPDATERA - och få fler funktioner

En gps-klocka är en liten dator, och precis som andra datorer behöver den uppdateras. Det ger ökad stabilitet och säkerhet, samtidigt som många funktioner också kan förbättras av uppdateringar. Det gäller faktiskt allt från batteritid till gps- och pulsprecision. Av och till introduceras också helt nya funktioner via mjukvaru-uppdateringar, så se till att klockan är "up to date".



LÅT KLOCKAN GUIDA DIG - träna bättre

Många nya klockor har avancerade funktioner för beräkning av återhämtningstid och träningsplanering. De får dock aldrig ersätta känslan för hur kroppen mår. Denna typ av funktioner har emellertid utvecklats och är väl värda att pröva.

Många klockor reggar träningsbelastningen och återhämtningen och varnar om man tränar för hårt.



POLAR VANTAGE M2

Pris: 3 000 kr / **Batteritid:** 20 timmar / **Vikt:** 46 gram / **Speciella funktioner:** Form-, återhämtnings- och prestationstester.

Info: polar.com

Medan Garmins klockor utmärker sig för sina smartklockefunktioner, och Coros för sina träningsfunktioner, satsar Polar mer på tester och återhämtning. Det gäller också i mellanklassklockan Vantage M2. Den innehåller flera unika Polarfunktioner som kan förbättra din prestation i realtid och ge dig bättre insikt om din nuvarande kondition och hur redo du är att träna. Dessutom finns allt man kan förvänta sig i form av gps, pulssensor, möjlighet att planera avancerade träningspass och ladda upp dessa till klockan samt hela 130 sportprofiler – bl.a. öppet vatten-simning, triathlon och styrketräning, där olika övningar visas som små animerade ikoner på skärmen. Snyggt!

Jämfört med Polars dyrare klockor är den här lite lättare och mindre och saknar barometrisk höjdmätare, *running power*, samt ett par testfunktioner. Totalt sett är det dock ett imponerande paket man får för pengarna. Klockan har dessutom en snygg boett av stål och en supersnygg färgskärm. Klockan finns i en rad lite annorlunda färger, t.ex. brun/koppar och guld/champagne, men också i svart/grå.

Liksom Polars andra klockor (kanske med undantag för Grit X) verkar klockan mer ömtålig jämfört med Garmins. Inte skörare, men knapparna är mindre, skärmen är mer förfinad och ljud och vibrationer är mer lågmälda. Det behöver dock inte vara något problem.

Kort sagt: En snygg klocka med en imponerande mängd träningsfunktioner och ett brett urval av tester.

Skärm:

Träningsfunktioner:

Smartklockefunktioner:

★★★★★ ←



STORT TEST

GPS-klockor

10/2021



Klockan har ett internminne på 3,5 Gb. Det motsvarar ca 500 låtar eller ca 30 timmars poddradio.

GARMIN FORERUNNER 245 MUSIC

Pris: 3 800 kr / **Batteritid:** Upp till 20 timmar / **Vikt:** 39 gram / **Speciella funktioner:** Musikuppspelning. Connect IQ.

Info: garmin.com

Utifrån funktioner, pris och kvalitet är nog Garmins två år gamla *Forerunner 245 Music* den Garminklocka som ger mest valuta för pengarna. Jämfört med värstingklockorna sparar du minst ett par tusen kronor, utan att du går miste om några riktigt väsentliga funktioner. Och jämfört med instegsmodellen *Forerunner 55* får du lite bättre kvalitet i form av större skärm, tåligt *Gorilla Glass* och fiberförstärkt boett. Du får också fler viktiga funktioner som navigering, löpdynamik (förutsatt att du har en pulsmätare från Garmin), fler sportprofiler, betydligt mer tränings- och återhämningsmusik samt musik.

Det sistnämnda är en bra funktion som gör att det är möjligt att ladda ned låtar till klockan och lyssna på dem i ett par trådlösa hörlurar utan att mobilen måste tas med. I praktiken kan du ladda ned låtlistor från t.ex. Spotify. Det görs via wifi och tar lite tid, men funkar bra.

Annars är det mesta som det brukar vara i Garmins klockor. Navigeringen sker enkelt och intuitivt via fem knappar på sidorna. Gps:en är både tillförlitlig och snabb samtidigt som pulsmätaren duger till vardags, men visar fel och beräknar därmed också fel när man springer.

De enda funktioner vi saknar är banlöpningsdata och att klockan kan kopplas till en wattmätare när man cyklar. Det beror på mjukvaran, och det är märkligt att dessa funktioner saknas.

Kort sagt: En bra och mycket avancerad träningsklocka. Musikfunktionen är ett stort plus för alla som tränar med hörlurar.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Sex
GPS-
klockor
över
3 800 kr

Klockan är robust och av bra kvalitet. Knapparna reagerar snabbt och glaset är repfritt.



WAHOO ELEMNT RIVAL

Pris: 4 000 kr / **Batteritid:** 20 timmar / **Vikt:** 53 gram / **Speciella funktioner:** Barometrisk höjdmätare. *Touchless Transition*.

Info: wahoofitness.com

Den nyaste aktören på marknaden som deltar i det här testet är Wahoo. De är mest kända för sina cykeldatorer och s.k. smarttrainers, och mycket av kunskapen därifrån har förts över till sportklockan Rival. Klockan ingår således i Wahoos ekosystem av sensorer och enheter för idrottare på alla nivåer och styrs via deras mycket enkla app.

Klockan har allt man kan förvänta sig ska finnas i en gps-klocka. Puls-, hastighets-, distans- och höjdmätning osv. Allt fungerar bra och är i nivå med de andra modellerna i testet. Materialkvaliteten är bra med en gedigen boett, praktiska knappar och ett tåligt glas.

Under sommaren 2021 fick klockan en större mjukvaruuppdatering, som bl.a. gett fler smartklockefunktioner och möjlighet att lägga in träningsprogram i klockan. Men med tanke på priset saknas det fortfarande en del. Endast nio sportprofiler (dock de mest relevanta), ingen navigering, ingen musik och ingen betalfunktion är för dåligt.

Däremot har klockan en rätt unik funktion för triatleter. Den reggar själv bytena mellan simning, cykling och löpning i en triatlontävling – utan att du behöver göra något. Och det funkar! Inom ett par sekunder upptäcker klockan vad man håller på med och markerar en ny aktivitet. Efteråt kan man se bytena i appen och ev. göra justeringar. Det är en riktigt bra funktion för den som har behovet.

Kort sagt: Spännande klocka för triatleter. En del viktiga funktioner saknas dock. Kanske kommer de i nästa mjukvaruuppdatering.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:





POLAR GRIT X

Pris: 4 600 kr / **Batteritid:** 40 timmar / **Vikt:** 64 gram / **Speciella funktioner:** Running power. Barometrisk höjdmätare. Kompass.
Info: polar.com

Grit X är Polars klocka för friluftsutövare och är motsvarigheten till Garmins Fenix-serie. Det syns på designen. Boetten är tjock och av stål, och den svarta versionen är DLC-täckt för ökad slitstyrka. Baksidan är glasfiberförstärkt och det mjuka armbandet är 22 mm som standard, men kan bytas ut mot ett mer robust armband av nylon eller läder.

Enligt oss är det här testets snyggaste klocka, men det är inte bara utseendet som är tilltalande. Klockan har klarat flera tuffa militärtester och tål både stötar, damm och vatten.

Funktionellt påminner Grit X mycket om Vantage V2. Det enda vi saknar är musikkontroll, återhämtningsråd och vissa testfunktioner, men klockan har mängder av träningsprofiler samt innehåller gps, puls, höjdmätare, running power osv. Alla Polars klockor har en smart Fuel Wise-funktion som hjälper dig att tanka rätt mängd energi när du tränar och att fylla på depåerna efteråt. Det funkar bra – även i Grit X.

Jämfört med Garmins värstingklockor ligger Polar efter när det gäller smartklockefunktionerna. Här finns ingen betalfunktion och ingen musiklagring osv. Du kan se sms-meddelanden och samtal på skärmen, men förbindelsen verkar behöva finjusteras. Av och till vibrerar klockan svagt, men det tänker man inte så mycket på förrän man tittar på klockan och upptäcker att man fått en notis från mobilen.

Kort sagt: Utmärkt tränings- och multisportklocka. Snygg och tålig, och med massor av funktioner för riktigt krävande idrottare.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Polars klassiska röda knapp används bl.a. för att ta varvtider med under träning.



POLAR VANTAGE V2

Pris: 5 300 kr / **Batteritid:** Upp till 40 tim / **Vikt:** 52 gram / **Speciella funktioner:** Running power. Form-, återhämtnings- och prestationstest.
Info: polar.com

Vantage V2 är Polars värstingklocka för idrottare. Materialkvaliteten är utmärkt med aluminumboett, reptåligt Gorilla Glass och ett bekvämt silikonarmband, som dessvärre inte är 22 mm vilket annars är standard. Det gör att det bara kan bytas ut mot ett annat Polar-armband.

Skärmen är riktigt bra och bland de bästa i testet. 240 x 240-upplösning gör även att små siffror syns tydligt, och den mycket välfungerande bakgrundsbelysningen anpassar sig snabbt till rådande ljusförhållanden. Bra! Skärmen har touchfunktion, vilket fungerar bra till vardags men sämre till träning. Som tur är kan skärmen låsas, och i stället kan man använda de praktiska knapparna för att navigera med. Gränssnittet fungerar bra när man väl har vant sig vid det.

Klockan har allt man kan förvänta sig inkl. barometrisk höjdmätare och detaljerad s.k. breadcrumb-navigering, där ett streck på skärmen visar vart man ska. Rundor skapas via Komoot-appen och förs över till klockan – lite krångligt, men välfungerande. En s.k. running power-funktion finns också inbyggd i klockan, vilket höjer betyget.

Klockan fungerar riktigt bra för att göra olika tester med. Den visar t.ex. hur bra musklerna återhämtat sig via ett enkelt hopptest. Det är smart, eftersom pulsen som annars används vid återhämtningsmätning, inte tar höjd för hur slitna musklerna egentligen är.

Kort sagt: En suverän träningsklocka med fokus på form-, prestations- och återhämtnings tester.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



STORT TEST

GPS-klockor

10/2021



COROS APEX PRO

Pris: 5 500 kr / **Batteritid:** 40 timmar / **Vikt:** 59 gram / **Speciella funktioner:** Running power. Barometrisk höjdmätare. Banlöpning.
Info: corosnordic.com

Till skillnad från framför allt Garmin, som noga anpassar och väljer funktioner i sina klockor utifrån olika prisnivåer och således begränsar en rad funktioner till de dyra värstingklockorna, erbjuder Coros nästan lika mycket i alla sina klockor oavsett vad de kostar. Den här modellen har förvisso en lite mer avancerad pulssensor, som bl.a. kan mäta syremättnad, och lite fler vattensportprofiler som vindsurfing och rodd, men i grunden är de två Coros-klockorna i testet rätt lika när det handlar om funktioner och gränssnitt. Den utvärdering vi presenterade efter att ta testat Pace 2, gäller därför också för Apex Pro.

Skillnaden mellan de två klockorna gäller i stället hårdvaran. I den här dyrare modellen är den lite bättre och mer robust. Skärmen består av repfritt safirglas, och urtavlan är av aluminium och titan. Dessutom räcker batteriet i hela 40 timmar (!) med gps:en påslagen. Klockan är dessutom tåligare mot stötar och damm, samtidigt som den kan tas med ända ned till 100 meters djup i vattnet.

Gemensamt för klockorna är också att en stor del av navigeringen sker med hjälp av Coros enkla, men utmärkta app. Det är via den som man planerar träningspass, ändrar urtavlan osv. Det funkar bra, men är självklart lite krångligare än när det kan göras direkt på klockan – som hos t.ex. Garmin.

Kort sagt: En suverän klocka med hög materialkvalitet och imponerande batteritid. Det saknas dock några smartklockefunktioner.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Urtavlan kan ändras och man kan t.ex. lägga in en privat bild som bakgrund.



GARMIN FORERUNNER 945 LTE

Pris: ca 7 000 kr / **Batteritid:** 35 timmar / **Vikt:** 49 gram / **Speciella funktioner:** Barometrisk höjdmätare. Musik. Kartnavigering.
Info: garmin.com

Den senaste värstingklockan i Garmins Forerunner-serie representerar det yppersta inom kategorin med träningsklockor. Här finns alla funktioner och teknologier samlade i en enda klocka. Som enda träningsklocka på marknaden är klockan kompatibel med LTE-nätverk. Det gör att man kan använda mobildata direkt via klockan. Det skapar unika möjligheter för bl.a. *livetracking* (familj och vänner kan spåra och kommentera dina träningspass) och du kan få hjälp om du t.ex. vrickar foten under löprundan även om du inte har mobilen med dig (denna service kräver dock ett extra abonnemang per månad och i Sverige är det ingen teleoperatör som stöder detta ännu).

Klockan har ett antal sportprofiler och kan kopplas ihop med ett antal sensorer via ANT+ och bluetooth, och skulle du sakna någon funktion finns den med stor sannolikhet i Garmins egen "app store", *Connect IQ*. Det går att ladda ned låtar till klockan och lyssna på dem direkt från den, och du kan se på en färgkarta var du befinner dig.

Dessutom har klockan flera bra smartklockefunktioner. Sms-meddelanden kan läsas på skärmen, och man kan också svara på dem.

Enda svagheten med klockan, förutom att LTE-funktionen inte stöds i Sverige ännu, är att den är gjord av plast. Det håller vikten nere, men motsvarar inte riktigt priset.

Kort sagt: Den bästa och mest avancerade träningsklocka som finns. Men frågan är om man behöver alla funktioner.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Skärmen av Power Glass har inbyggda solceller som laddar upp klockan när ljuset skiner på den.



GARMIN ENDURO

Pris: 8 600 kr / **Batteritid:** 80 timmar / **Vikt:** 61 gram / **Speciella funktioner:** Barometrisk höjdmätare. Kompass. Batteristyrning.
Info: garmin.com

Garmin Enduro lanserades tidigare i år och är designad för aktiva friluftsutövare. Här har Garmin valt att inte ta med vissa av de smartklockefunktioner som annars gör deras värstingklockor till något alldeles extra (den här har ingen musik) och offrat dem i jakten på batteritid. Och det har visat sig vara ett lyckat drag. Enduro levererar hela 80 timmars batteritid med gps:en påslagen och upp till 95 dygns batteritid med *expedition mode* aktiverad. Det är riktigt bra! Det går även att detaljstyra batteriförbrukningen och t.ex. göra egna strömbesparande inställningar.

Det är inte bara batteritiden som gör att klockan passar bra för t.ex. multisportare. Också boetten av *DLC-täckt* titan, samt ett mycket välfungerande nylonarmband, gör klockan extremt tålig.

Det finns dock en baksida. Förutom att det saknas musikfunktioner saknar vi de bra kartfunktioner som Garmins andra värstingklockor i testet har. Särskilt när det gäller navigeringen är det bättre att kunna se var man är på en detaljerad färgkarta.

Träningsfunktionerna är samma som i FR 945 – alltså bland de bästa på marknaden. Klockan fungerar till allt från löpning och cykling till segling och golf. Priset är högt, men batteritiden är också imponerande lång.

Kort sagt: En mycket specialiserad klocka för de som prioriterar batteritid. Andra har mer nytta av Garmins övriga värstingklockor.

Skärm:



Träningsfunktioner:



Smartklockefunktioner:



Appar Träna vidare online

Klockan är en sak – appen är något helt annat. **En bra app lagrar träningsdata, ger överblick och låter användaren analysera data,** samtidigt som träningen kan planeras i appen och överförs till klockan. Alla klockmärken har egna appar, men det finns också oberoende appar som Strava. Här är de vanligaste.



FLOW

Polars app heter Flow. Enligt vår erfarenhet är det den bästa klocktillverkar-appen. Den är överskådlig och lätt att navigera i och har många funktioner. Det är också viktigt eftersom mycket i klockan ställs in via appen. På datorn ser den lite gammaldags ut, men det är i sig inget problem. Med appens hjälp kan man planera sin träning och analysera den efteråt. Man får också en bra överblick över t.ex. sin formutveckling och återhämtning.



CONNECT

Garmins app fungerar både i mobilen och i datorn. Appen är mycket detaljerad och har riktigt många funktioner, men den är också något oöverskådlig och krånglig att hitta runt i. Den har även många funktioner man inte använder (t.ex. golf), och många viktiga funktioner gömmer sig i undermenyer. När man väl har lärt sig den är möjligheterna dock många. T.ex. kan man rita in rundor via appen.



COROS

Coros app finns endast i en mobilversion. Den är lätt att hitta runt i och överskåda. Den utvecklas hela tiden och är på väg att bli riktigt avancerad, även om den är lite begränsad jämfört med Garmins och Polars appar. Du kan se träningspass och data, ändra klockinställningar och lägga upp träningsplaner. Dessutom har den en bra styrketräningsfunktion som visar dina muskelgrupper, och hur mycket du har tränat dem.



STRAVA

Strava är cyklisternas verkliga favoritapp som dock fungerar lika bra för löpare. Det är en social app där man delar träningsdata med sina vänner. Appens stora behållning är de så kallade segmenten – utvalda sträckor där tider registreras och man kan jämföra sig med andra. De senaste åren har Strava utökats med en betalning som ger ännu fler möjligheter att rita in rundor och regga träningspass.



RUNKEEPER

Efter att Endomondo stängdes ner har många löpare letat efter en app som fungerar lika bra. Runkeeper är en bra efterföljare. Det är en app som fått många användare, och det är lätt att förstå varför. Den är enkel och pålitlig, och förutom att den reggar löp- och cykelpass erbjuder den också träningsprogram och ger förslag på rundor. Den är kompatibel med de flesta träningsklockor från Garmin, Polar och Apple. **AT**