

# Aktivitetsarmband

Ett aktivitetsarmband kan hjälpa dig med både små och stora mål. **Men utbudet kan kännas skräckinjagande stort.** Därför har vi testat olika armband som sträcker sig från budget till lyxklass, så att du enkelt kan hitta ett armband som passar just dina behov.

## Därför är ett armband genialt

### Motivation till att röra på sig

Ett aktivitetsarmband kan ställas in på att vibrera när du har suttit för länge – och det belönar dig med positiva tillrop när du har nått ditt dagliga stegmål eller när du har varit på gymmet.

### Hjälper dig att hålla vikten

De flesta armbanden kan registrera hur många kalorier din träning förbränner, så du kan anpassa dina portioner till ditt faktiska behov och undvika att gå upp i vikt.

### Mäter din sömn

Många aktivitetsarmband håller inte bara koll på din träning, utan registrerar också din skönhetsömn. Det kan väcka dig vid den optimala tiden i din sömncykel, så att du känner dig pigg och utvilad när du har sovit tillräckligt.

### Ett gott råd

Visste du att **du kan förlänga batteritiden** på ditt aktivitetsarmband genom att minska ljusstyrkan på skärmen och stänga av vibrationsläget?



Du stryker bara fingret över skärmen när du vill läsa av dina resultat.



Remmen är i ett flexibelt och mjukt material.

**iFORM**  
**BÄSTA**  
**BUDGET**

## TomTom

Touch Cardio, 1 299 kr.

Du installerar appen och tar på dig armbandet, sedan är du klar. Armbandet är väldigt lätt och intuitivt att använda. Till ett rimligt pris mäter den steg, kalorier, puls, sömn, träning och visar fettprocent och muskelmassa. **Dina resultat visas i den mycket användarvänliga appen.**

Utöver din träning registrerar armbandet också sms och samtal från din telefon så du inte missar något. Allt som allt är detta ett snyggt och feminint aktivitetsarmband. Ibland upplever vi dock att mätningarna inte är helt korrekta, som till exempel under natten.

↑ Massor av smarta funktioner, bra skärm, användarvänlig app.

↓ Några felaktiga mätningar, speciellt på natten.



**Garmin**  
Vivofit 3, 1 099 kr.

↑ Bra för nybörjare då det är användarvänligt och relativt billigt. Lång batteritid.

↓ Displayn är liten och svår att läsa och det finns ingen pulsmätare.



### Vi har tittat särskilt på:

- Användarvänligheten, då det är viktigt att du lätt ska kunna hantera appen och funktionerna på armbandet.
- Urvalet av funktioner så att du kan hitta en modell som passar dig.
- Designen, eftersom du gärna vill ha på dig aktivitetsarmbandet hela dagen.



**Fitbit**  
Charge 2, 1 599 kr.

↑ Modellen har väldigt många funktioner och designen är elegant.

↓ Menyn är svår att hitta, det är inte vattentätt och skärmljuset är väldigt starkt.



## Polar

A370 Fitness Tracker, 1 999 kr.

Wow! Polars senaste aktivitetsarmband är både vattentätt och har massor av funktioner. Bland annat kan du mäta din puls, följa ditt sömnmönster, analysera din träning, få påminnelser när du har suttit stilla för länge, se sms och mycket mer.

Om du tror att det är för avancerat för dig kan du genast tänka om. **Inställningarna är superenkla.** Det enda du behöver göra är att ladda ner appen till din mobil och sedan synka den med ditt armband. Efter det är du igång. Armbandet har en snygg design som är sportig och feminin på samma gång och armbandet är lätt att göra rent. Modellen är dock relativt dyr.

Aktivitetsarmbandet är vattentätt, så du kan använda det i simhallen.

iFORM  
BÄST I  
TEST



Användarvänligt, fin design, praktisk rem, vattentätt, väldigt många funktioner.



Priset är förhållandevis högt jämfört med andra armband.



## TomTom

Spark 3 Cardio, 1 899 kr.



Den medföljande appen är bra, menyn är enkel och det finns många funktioner.



Armbandet är lite stort och klumpigt på handleden, och skärmen lyser inte.



### Vårda ditt armband

- Ta av det på natten om du inte använder sömnfunktionen.
- Rengör remmen med ljummet vatten och mild tvål och torka sedan av det.
- När du inte har armbandet på dig är det bäst att förvara det torrt och svalt. Undvik fuktiga gymsbagar.

## Samsung

Gear Fit2, 1 990 kr.



Remmen är praktisk, menyn är intuitiv, skärmen är bra och det finns många funktioner.



Appen är inte användarvänlig och styrketräning kan inte väljas som träningsform.



**Garmin**

Vivosmart 3, 1 599 kr.



**Pulsmätaren och stegräknaren fungerar väldigt bra. Snygg och diskret design.**



**Armbandet har svårt att registrera träningsformer som styrketräning och spinning.**

**Fel du lätt gör**

- Du köper ett aktivitetsarmband som inte passar dina behov. Om du simmar behöver armbandet t ex vara 100 procent vattentätt.
- Se till att armbandet är kompatibelt med din telefon så att du kan ladda ner den tillhörande appen och läsa av alla resultat.

**Samsung**

Gear Fit2 Pro, 2 229 kr.



**Menyn är tydlig, utbudet av funktioner är brett och designen är snygg.**



**Armbandet drar mycket ström, sömnmätningen är inte exakt och det är relativt dyrt.**

**Tänk på det här när du väljer armband****Passformen**

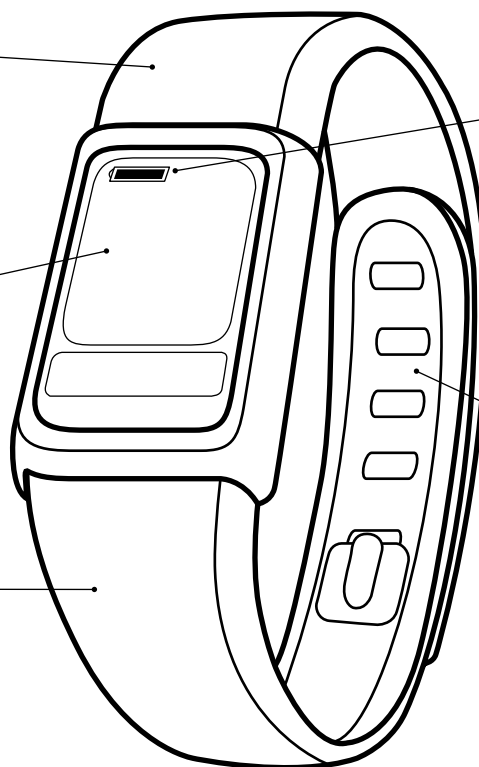
är avgörande för hur mycket du kommer använda aktivitetsarmbandet och hur mycket du får ut av det. Se därför till att hitta ett som är riktigt bekvämt.

**Skärmen**

ska vara lätt att läsa. Välj en skärm som kan lysa så du kan se den i mörker, men som inte lysar konstant och därmed påverkar din sömn.

**Designen**

ska gärna passa din personliga stil. Då är du mer benägen att ha armbandet på dig även när du inte tränar – och du får ut mer av det.

**Batteritiden**

ska passa dina behov, kolla därför hur ofta armbandet behöver laddas.

**Remmen**

ska vara enkel att justera och rengöra, då det lätt samlas bakterier här.