

Aktivitetsmålere

En aktivitetmåler kan være akkurat det som skal til for å komme i mål med de daglige skrittene eller drømmevekta.

Men utvalget kan ta piffen fra de fleste. Derfor har vi testet et utvalg i både lavbudsjett- og luksusklassen, så du kan finne en måler som passer til nettopp ditt behov.

Derfor er målerne så geniale

Motiverer deg til å bli mer aktiv

Du kan få aktivitetmåleren til for eksempel å vibrere når du har sittet for lenge på rumpa og gratulere deg når du har passert 10 000 skritt eller overgått deg selv på trening.

Hjelper deg med å holde vekta

De fleste målerne kan registrere hvor mange kalorier du forbrenner på trening, slik at du kan tilpasse porsjonene til ditt reelle behov og dermed unngå å legge på deg.

Måler søvnen

Mange aktivitetsmålere hjelper deg ikke bare med å holde oversikt over treningen – de registrerer også hvor mye skjønnhetsøvn du får. Mange av dem kan attpåtil vekke deg i utvalgte søvnsykluser, slik at du slår opp gluggene akkurat når du sover aller lettest og derfor er mest våken og pigg.

Et godt råd

Visste du at du kan forlenge batterilevetiden på aktivitetmåleren ved å redusere lysstyrken på skjermen og slå av vibrasjonsvarsler?



Du stryker bare fingeren over skjermen når du vil lese informasjonen.



Reimen er av et mykt og fleksibelt materiale, og veldig komfortabel.

iFORM
BEST
PRIS

TomTom

Touch Cardio, kr 1300.

Du installerer appen og tar på deg aktivitetsmåleren, så er du klar. Måleren er svært intuitiv og lett å bruke, og prisen er absolutt overkommelig. Den måler både skritt, kalorier, puls, søvn, trening og til og med fett- og muskelmasse. **Informasjonen får du via den svært oversiktlige appen.**

Foruten trening registrerer måleren også tekstmeldinger og telefonanrop, slik at du ikke går glipp av viktige beskjeder. Alt i alt er dette en flott og feminin måler med en praktisk berørings-skjerm. Det trekker imidlertid litt ned at målingene faller ut noen ganger, for eksempel om natta.

↑ Mange nyttige funksjoner, god skjerm, brukervennlig app.

↓ Enkelte avbrudd i målingene, spesielt om natta.



Garmin

Vivofit 3, kr 1100.

↑ Brukervennlig og ganske billig, og derfor velegnet for nybegynnere. Lang batterilevetid.

↓ Skjermen er veldig liten og vanskelig å lese, og modellen mangler pulsmåler.



Dette har vi vært spesielt opptatt av:

- Brukervennligheten, for det er viktig at du ikke mister motivasjonen når du installerer appen og skal navigere mellom funksjonene.

- Utvalget av funksjoner, så du finner en modell som passer til din trening.

- Designet, siden du går med måleren hele dagen.



Fitbit

Charge 2, kr 1600.

↑ Modellen har mange nyttige funksjoner og designet er elegant.

↓ Menyen er vrien å manøvrere i, måleren er ikke vanntett og skjermlyset plagsomt.



Polar

A370 Fitness Tracker, kr 2000.

Wow! Polars nyeste aktivitetsmåler er både vanttett og har mange funksjoner. Du kan blant annet måle pulsen, sjekke søvnmønsteret, analysere treningen, få en påminnelse når du har sittet stille for lenge, lese tekstmeldinger og mye mer.

Hvis du nå tenker at da er den sikkert for avansert for meg, så tro om igjen. **Oppsettet er kjempeenkelt.** Det eneste du trenger å gjøre er å laste ned appen på telefonen, slik at de synkroniseres. Så er du i gang – og den ser til og med bra ut. Denne aktivitetsmåleren har nemlig et flott design som er både sporty og feminint, og reimen er lett å holde ren. Måleren fra Polar er imidlertid forholdsvis dyr.

Aktivitetmåleren er vanttett, så du kan bruke den i svømmehallen.

iFORM
TEST~
VINNER



↑ Enkelt oppsett, fint design, praktisk reim, vanttett, veldig mange funksjoner.

↓ Prisen er ganske stiv sammenlignet med andre målere.



TomTom

Spark 3 Cardio, kr 1900.

↑ Det følger med en god app, menyen er enkel og måleren har mange funksjoner.

↓ Den er litt stor og klumpete på håndleddet, og det er ikke lys i skjermen.



Stell pent med måleren

- Hvis du ikke bruker søvnfunksjonen, bør du ikke ha den på om natta.
- Rens reimen med lunkent vann og en mild såpe, og klapp den tørt med et håndkle.
- Oppbevar måleren tørt og kjølig når du ikke har den på. Unngå fuktige treningsbager.

Samsung

Gear Fit2, kr 1990.



↑ Reimen er praktisk og menyen intuitiv. Skjermen er god, og måleren har mange funksjoner.

↓ Appen er ikke spesielt brukervennlig, og du kan ikke velge styrke som treningsform.



Garmin

Vivosmart 3, kr 1600.



Pulsmåleren og skrittelleren fungerer kjempebra, og designet er diskret og fint.



Måleren sliter med å registrere for eksempel styrketrening og spinning.

**Vanlige feil**

- Du kjøper en aktivitetsmåler som ikke passer til ditt behov. For en svømmer er det for eksempel helt avgjørende at måleren er 100 prosent vanntett.
- Måleren passer ikke til smarttelefonen din, og da får du ikke noe ut av appen som følger med og der resultatene ofte må leses av.

Samsung

Gear Fit2 Pro, kr 2290.



Menyen er veldig oversiktlig og utvalget av funksjoner bredt. Stilrent design.



Måleren bruker mye strøm og er relativt dyr. Søvnregistreringen er upresis.

 **Dette bør du tenke på når du kjøper aktivitetsmåler****Passformen**

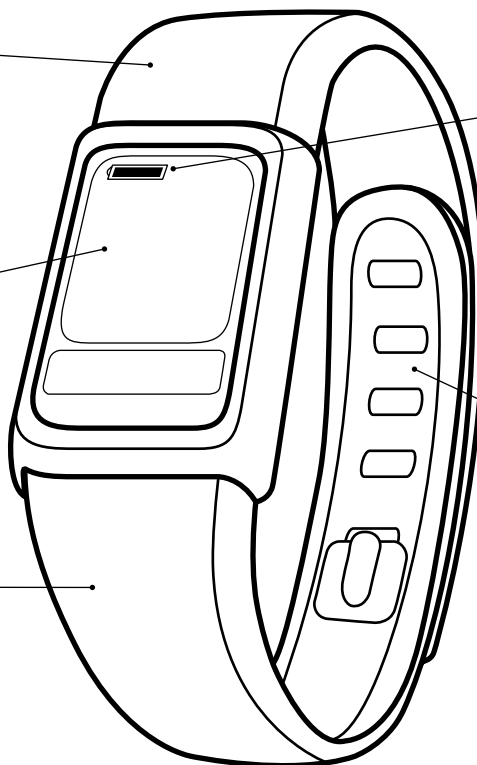
kan være avgjørende for hvor mye du får ut av aktivitetsmåleren. Den virker jo bare motiverende når du faktisk har den på deg ...

Skjermen

må være lett å lese. Sats på en skjerm med lys, slik at du kan bruke den i mørket. Vel å merke uten at den lyser konstant og forstyrrer søvnen.

Designet

skal passe til din personlige stil, siden du får mest ut av aktivitetsmåleren hvis du bruker den mer eller mindre hele tiden.

**Batterilevetiden**

skal passe til ditt behov, så husk å sjekke hvor ofte måleren må lades.

Reimen

må kunne justeres og være lett å gjøre ren, ettersom bakteriene kan hope seg opp på den.