

TEST

# Pulsklokker



På de neste sidene har vi vurdert seks populære modeller.

De motiverer deg ganske enkelt til å **bli mer aktiv i hverdagen.**

Det kan vi skrive under på etter å ha brukt seks av dem i over 750 timer for å finne den aller beste.

Vi tester utstyr



## 3 ting en pulsklokke kan hjelpe deg med

### 1 MOTIVERE DEG

Det er nesten umulig ikke å få lyst til å konkurrere med seg selv om antall skritt og forbrente kalorier. Mange klokker har dessuten en innebygd motivator som prikker deg på skulderen, eller rettere sagt håndleddet, når du har sittet lenge på rumpa.

### 2 MÅLE STRESSNIVÅET

Når tok du deg sist tid til bare å ta noen dype åndedrag? Det kommer du trolig til å gjøre oftere med en pulsklokke, ettersom mange modeller gir en pekepinn på om stressnivået ditt er for høyt. Enkelte veileder deg attpåtil gjennom pusteøvelsene.

### 3 KARTLEGGE VANER

En pulsklokke samler inn mengder av informasjon om deg hvis du har den på deg døgnet rundt. Denne kunnskapen kan mange klokker bruke til å skreddersy en personlig helseplan og oppfordre deg til alt fra å sove mer til å ta trappa oftere.



## Garmin

Vivoactive 3, kr 3200.

**UTSEENDET:** Det er mer trening enn hverdag over designet. Skiven i rosegull trekker imidlertid mye opp.

**BRUKEN:** Med denne klokka får du alt du trenger, men heller ikke noe mer. Den er enkel i bruk og det er lett å lese av alt fra skritt til kalorier. Klokka har en stressmåler, men den er bare basert på puls, og det virker litt ufullstendig. Men vi liker godt pustevølsene, som utgjør en motvekt.

**BATTERIET:** Opptil sju dager.

**PRISEN:** Klokka er blant de dyrere og holder absolutt mål, men uten å overraske utover det.



iFORM  
TEST-  
VINNER

## Samsung

Galaxy Watch, kr 3790.

**UTSEENDET:** Mote- eller treningsklokke? Det kule designet gjør det nærmest umulig å se forskjell. Du kan velge mellom over 400 urskiver og bestemme hvilke funksjoner som skal vises – for eksempel skritt og kalorier. Klokka finnes i to størrelser.

**BRUKEN:** Denne klokka har alt. Du får utallige funksjoner, over 120 ulike treningsformer og en svært enkel og intuitiv brukerflate. Velg «always on», så ser du urskiven hele tiden. Det gjør det lett å se antall skritt. Vil du ta telefonen med klokka, er den innebygde mikrofonen overraskende tydelig.

**BATTERIET:** Tre dager med «Always on» aktivert. Lengre levetid når denne funksjonen er slått av.

**PRISEN:** Verdt hver krone! Med mindre du bare har tenkt å bruke de aller enkleste funksjonene, for i så fall kan du godt kjøpe en enklere og dermed billigere modell.



## TIPS

Jo mer du bruker klokka, jo mer får du ut av investeringen. Så velg en klokke som er både pen og behagelig nok til at du vil bruke den (nesten) hele tiden.



## Polar

M430, kr 2000.

**UTSEENDET:** Den store urskiven er lett å lese, men den gjør også at denne fungerer best som ren treningsklokke.

**BRUKEN:** En enkel klokke som fungerer helt ypperlig. I tillegg til å vise aktivitetsnivå og puls i sanntid, kan du teste formen med den, slik at du kan følge utviklingen fortløpende og bli ekstra motivert. Dessuten kan klokka måle søvnen hvis du orker å ha den rundt håndledet om natta.

**BATTERIET:** Cirka 20 dager.

**PRISEN:** Fine funksjoner og ufatteleg lang batteritid til testens laveste pris. Definitivt godkjent.



**TIPS**

Mange klokker kan kobles til telefonen. Det er smart, men kan også være litt stressende, så husk å slå av mail og telefon når du har fri.



iFORM  
BEST  
PRIS

**Suunto**

3 Fitness, kr 2290.

**UTSEENDET:** Flott klokke med myk reim. Dessverre stikker pulsmåleren ut bak, så klokka «svever» på armen. Og det er mange knapper.

**BRUKEN:** Du får klar beskjed når du sitter for lenge stille eller presser deg for hardt. Klokka måler alt fra skritt og kalorier til søvn og stress, og du får en personlig plan for hvordan du kan bli mer aktiv. Den har ingen egen GPS, men kan kobles til telefonens GPS.

**BATTERIET:** Cirka tre dager.

**PRISEN:** Helt grei, og det er klokka også hvis du ikke legger stor vekt på for eksempel GPS-en.

**Fitbit**

Versa Limited Edition, kr 2300.

**UTSEENDET:** Er du på jakt etter en pulsklokke som er både pen og allsidig nok til at du kan bruke den bestandig, kan du slutte å lete nå. Det følger med utskiftbare reimer, og urskiven kan stilles inn på utallige måter.

**BRUKEN:** I tillegg til alt du forventer av en pulsklokke, er Versa utstyrt med flere luksusfunksjoner. Vi liker spesielt godt «Coach», som veileder deg gjennom for eksempel 7 Minute Workout rett på skjermen. «Relax»-funksjonen som vibrerer i takt med pusten under en to minutters meditasjonsøkt, er også fin. Dessuten kan du taste inn mat- og væskeinntak, og det er smart.

**BATTERIET:** Cirka fire dager.

**PRISEN:** Det er en grunn til at Fitbit stikker av med utmerkelsen for best pris. Her får du virkelig mye treningsmotivasjon for pengene.

**Huawei**

Watch 2 Sports 4G, kr 3500.

**UTSEENDET:** Den ser litt klumpete ut på et smalt håndledd, samtidig som designet er litt plastaktig. Det betyr at vi først og fremst vil bruke den på trening.

**BRUKEN:** Du kan måle alt av data omtrent uansett treningsform, og det er lett å lese av dagens aktivitet og hjerterytme på skjermen. Forbinde du klokka med en android-telefon, åpner det seg et vell av flere muligheter. Da kan du ringe og motta oppringninger med den.

**BATTERIET:** Cirka to dager.

**PRISEN:** Fin klokke, men vi forventer mer til denne prisen.

