

TEST

# Aktivitetsarmband

Se vad vi tycker om sex populära aktivitetsarmband på följande sidor.



Bäst i test

Aktivitetsarmband motiverar till **mer motion i vardagen**. Så enkelt är det. Det kan vi skriva under på efter att ha testat sex stycken i mer än 750 timmar för att hitta det absolut bästa.



## Detta kan ett aktivitetsarmband göra för dig

### 1 MOTIVERA TILL MOTION

Det är nästan omöjligt att inte bli sugen på att tävla med sig själv om antalet steg och förbrukade kalorier. Många av armbanden har dessutom en motivator som petar dig på axeln – eller rättare sagt handleden – när du har varit inaktiv för länge.

### 2 MÄTA DIN STRESSNIVÅ

När tog du dig senast tid för att bara andas djupt en stund? Det gör du oftare med ett aktivitetsarmband, eftersom många av dem ger en indikation på om din stressnivå är för hög. Vissa guidar dig till och med igenom andningsövningarna!

### 3 LÄRA DIG OM DINA VANOR

Ett aktivitetsarmband samlar in massor av information om dig, om du låter det sitta runt handleden dygnet runt. Med hjälp av detta kan många armband skraddarsy en personlig hälsoplan och utmana dig till att både sova bättre och gå i fler trappor.



### Garmin

Vivoactive 3, 3 199 kr.

**DESIGN:** Den andas mer träning än vardag. Ramen i roséguld förhöjer verkligen intrycket.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** Allt du behöver och inget mer. Det är vad den här klockan har. Den är lätt att använda och det är lätt att läsa av allt från steg till kalorier. Dessutom har den en stressmätare, som dock uteslutande är baserad på puls, vilket är aningen missvisande. Men vi gillar andningsövningarna, som klockan guidar dig igenom.

**BATTERITID:** Upp till 7 dagar.

**PRIS:** Klockan är åt det dyrare hållet, men ger valuta för pengarna, dock utan att briljera.



iFORM  
BÄST I  
TEST

### Samsung

Galaxy Watch, 3 790 kr.

**DESIGN:** Är det en modeklocka eller en träningsklocka? Med den läckra designen är det svårt att se skillnad. Du kan välja mellan fler än 400 urtavlor och ställa in vilka funktioner som ska visas – t ex steg och kalorier. Klockan finns i två storlekar.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** Denna klocka har precis allt du kan önska dig. Du får mängder av funktioner, mer än 120 träningsformer och ett mycket enkelt och intuitivt gränssnitt. Ställ det på "always on" och urtavlan är tydlig hela tiden. Det gör det lätt att se antalet steg. Vill du svara i mobilen med klockan är mikrofonen supertydlig.

**BATTERITID:** 3 dagar med "always on" på. Längre om du stänger av det.

**PRIS:** Denna är värd varenda öre! Om du inte är ute efter de enklaste funktionerna – då kan du lika gärna köpa en klocka som är enklare och därmed billigare.



**TIPS!** Ju mer du använder din klocka, desto mer får du ut av din investering. Välj därför en klocka som både är snygg och bekväm, så att du trivs med att ha den på dig (nästan) hela tiden.



### Polar

M430, 1 999 kr.

**DESIGN:** Den stora urtavlan är lätt att läsa av, men gör också att klockan främst känns som en träningsklocka.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** En "landsvägsklocka" som fungerar fint. Förutom att visa din aktivitetsnivå och din puls i realtid, kan klockan även testa din form. Då kan du följa din utveckling och bli motiverad. Dessutom kan du mäta din sömnrhyth, om du sover med den.

**BATTERITID:** Ca 20 dagar.

**PRIS:** Fina funktioner och otroligt lång batteritid till testets lägsta pris. Det är absolut godkänt.



**TIPS!** Många klockor kan kopplas till mobilen, vilket är smart, men också potentiellt stressande. Stäng därför av mobilen och mejlen när du är ledig.



iFORM  
MEST  
PRISVÄRD



## Suunto

3 Fitness, 2 290 kr.

**DESIGN:** Snygg klocka med mjukt armband! Tyvärr sticker pulsmätaren ut bak, så att klockan "svävar" på armen, och det är många knappar.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** Få klara besked när du är inaktiv eller pressar dig själv för hårt. Allt från steg och kalorier till sömn och stress mäts och klockan hjälper dig med en personlig plan för hur du ska bli mer aktiv. Det finns dock ingen GPS, men den går att koppla till mobilens.

**BATTERITID:** Ca 3 dagar.

**PRIS:** Priset är okej, och det är klockan också, om du inte bryr dig så mycket om att det inte finns GPS.



## Fitbit

Versa Limited Edition, 2 299 kr.

**DESIGN:** Är du på jakt efter en klocka som är snygg och så allsidig att du kan gå med den hela tiden, då kan du ställa in sökandet här. Utbytbara armband följer med och skärmen kan ställas in på olika sätt.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** Förutom de klassiska egenskaperna som du förväntar dig av ett aktivitetsarmband, är Versa utrustad med flera lyx-funktioner. Särskilt exalterade är vi över "Coach", som t ex guidar dig igenom 7 Minute Workout, direkt på skärmen. Men "Relax"-funktionen, som vibrerar i takt med dina andetag under två minuters meditation, är också bra. Du kan även knappa in mat- och vätskeintag. Smart!

**BATTERITID:** Ca 4 dagar.

**PRIS:** Vi har utsett Fitbit till "Mest prisvärd" av en anledning. Du får verkligen mycket träningsmotivation för pengarna!



## Huawei

Watch 2 Sports 4G, 3 755 kr.

**DESIGN:** Klockan är lite klumpig på en smal handled. Ihop med den lite plastiga designen känns klockan mest lämpad för träning.

**ANVÄNDARVÄNLIG:** Du kan samla in mängder av information, nästan oavsett vilken slags träning du utövar, och det är lätt att avläsa dagens aktiviteter och hjärtrytm på skärmen. Kopplar du klockan till en Android-mobil, så öppnas en värld av möjligheter. Bland annat kan du svara på samtal direkt via klockan.

**BATTERITID:** Ca 2 dagar.

**PRIS:** Fin klocka, men vi förväntar oss mer för pengarna. T ex att den är vattentät.

