

# TEST: AKTIVITETSARMBÅND



I FORM  
TEST-  
VINDER

Testvinderen er et fikst armbånd, der kan meget og er det mest motiverende i testen.

## Kun én knap

**Beurer AS 80**  
599 kr.

Det diskrete armbånd er meget enkelt at bruge. Der er kun én knap, hvor man skifter mellem klokken, skridttæller og procent af dagens mål.

Man kan følge med i, hvor langt man går, hvor mange kalorier man forbrænder i løbet af dagen, og hvor længe og godt man sover om natten. Den tilhørende app giver et fint overblik, men vi mangler mulighed for at måle pulsen, og så mangler vi i høj grad, at trackeren på en sjovere måde motiverer til at være mere aktiv.

Appen giver mulighed for at følge blodtryk og blodsukker gennem Beurers andre apparater, som fx kan være interessant for diabetikere.



Meget simpelt, diskret, giver fint overblik.



Ikke særligt motiverende, ingen pulsmåling.



## Meget motiverende

**Fitbit Charge 2**  
1249 kr.

Fitbit Charge 2 er som at have en personlig træner på håndledet. Det minder om, at det er tid til at bevæge sig, guider til sund vejtrækning, udfordrer med konkurrencer, og det roser, når man gør det godt. Alt sammen er meget motiverende.

Appen er overskuelig og har mange muligheder for at gå i dybden med puls, åndedræt, søvn og træning, hvad enten det er gang, løb, cykling eller yoga.

Armbåndet er stilrent i designet, og der er mange lækre detaljer. Fx tændes skærmen automatisk, når håndledet kippes. Touch-funktionen er dog lidt udfordrende, fordi man skal trykke på en helt bestemt måde.



Stilrent design, stærkt motiverende.



Touch-funktion kræver tilvænnning.



## Ingen ledninger

**Garmin Vivo Fit 3**  
849 kr.

Som testens eneste kører Vivo Fit 3 på batteri, så man slipper både for ledninger og for at lade det op. Producenten lover, at batteriet holder i op til et år.

Armbåndet har ikke pulsmåling, men kan tælle skridt, aktive minutter og holde øje med søvnkvalitet. Det måler kalorieforbrug og distance. Alt det fungerer fint. Funktionerne er nemme og overskuelige. Dog bipper armbåndet til tider, uden at det er til at sige hvorfor.

Man bliver belønnet med stjerner og bip, hvis man når dagens mål, og det er meget motiverende, at man kan udfordre andre via appen.

Armbåndet er stort og lidt klodset. Til gengæld er skærmen lidt for lille.



Skal ikke oplades, nemt at bruge, er motiverende.



Lidt klodset, lille skærm, ingen pulsmåling.



## Meget avanceret

**Garmin Vivosmart HR+**  
1849 kr.

Testens dyreste er også meget avanceret. Vi er især imponerede over mængden af data, man kan hive ud. Der er indbygget kadencemåler i løbefunktionen, GPS, pulsmåler, søvnmåler og højdemåler. Aktivitetsarmbåndet er vandtæt og har lang batteritid på fem dage.

Armbåndet motiverer ved at gøre opmærksom på rekorder og mål, der bliver nået. Funktionen "intensitetsminutter" motiverer også: De minutter, hvor pulsen har været helt oppe, bliver registreret, så man hele tiden kan forbedre sig.

Designet er diskret, men armbåndet er dog lidt stort. Funktionerne er simple, og appen giver godt overblik og mulighed for at gå i detaljen med målingerne.



Mange funktioner, vandtæt, GPS, meget motiverende.



Lidt for stort, for dyrt.



En god træningsmakker kan meget vel sidde på armen i form af et aktivitetsarmbånd, der måler og analyserer dine resultater og endda til tider motiverer og belønner dig. Vi har testet 8 af de bedste på markedet.

## Sådan har vi testet

Vi har testet markedets relevante modeller og opdateret armbåndene til den nyeste software og parret dem med den tilhørende app til smartphone. Derefter har vi løbet og cyklet med armbåndene og også gået med dem i det daglige for at teste skærm, betjening og funktioner.



### Nemt at bruge

**Idomove GO Pulse**  
699 kr.

Vi kårer Idomove GO Pulse til det bedste køb, fordi det er billigt og leverer det, som en motionist har brug for: enkle funktioner, godt overblik, og det registrerer puls, søvn og distance ved løb, gang og cykling.

Armbåndet er dejligt smalt, og skærmen har en god størrelse, og så har måleren meget lang batteritid: op til 10 dage. Pulsmålingerne er lidt for lang tid om at blive korrekte, men det kan man lære at leve med.

Appen har en animeret figur, der motiverer til træning, og man kan tilkøbe træningsprogrammer. Vi synes dog, at søvnregistreringen i appen mangler detaljer om søvnkvaliteten.



Meget lang batteritid, enkelt at bruge, motiverende.



Korrekt pulsregistrering tager lang tid.



### Flot design

**Polar A360**  
1599 kr.

Polar-måleren har et sporty design, som er ret indbydende. Skærmen er stor, og der er farver på pulszoneerne, som giver et hurtigt overblik over træningsintensiteten. Remmen af silikone er ikke bare flot, men også rar at have på.

Det betjenes med en knap på siden og touch på skærmen. Knappen er dog meget lille og lidt svær at bruge. Men selve måledelen fungerer fint og er nem at finde ud af. Det holder fint styr på puls, skridt, søvn og kalorieforbrug. Og armbåndet formåede også at motivere med beskeder og indspark.

Om natten lyste det af og til kraftigt op – ret så irriterende. Og så er der relativt kort batteritid på to dage.



Lækkert design, behagelig rem, stor skærm.



Irriterende lille knap, kort batteritid.



### Gennemført teknologi

**Samsung Gear Fit2**  
1599 kr.

Samsung Gear Fit2 er et gennemtænkt produkt med et moderne design, der vækker opsigt. Der er tydelige bogstaver og ikoner på en stor skærm, man selv kan vælge udseendet af. Armbåndet er behageligt og nemt at tage af og på. Det bliver hurtigt en integreret del af armen, til trods for at skærmen fylder meget.

Det er en meget aktiv måler, som kræver for meget opmærksomhed til vores smag. Den blander sig simpelthen for meget i løbet af dagen.

Men målings- og analysedelen, hvor både puls, søvn, distance, skridt og kalorier bliver beregnet, fungerer fint. Og det er smart, at armbåndet selv kan genkende, om man løber, cykler eller går.



Lækkert design, nemt at bruge, smarte detaljer.



Blander sig for meget.



### God begyndermåler

**TomTom Touch**  
1199 kr.

Her er en god begyndermåler, der dog ikke er helt billig. Trackeren er nem at gå i gang med og supersimpel at betjene.

TomTom Touch er ikke så prangende udadtil, men adskiller sig fra de andre testede armbånd ved at indeholde en bodykompositions måler, der angiver brugerens fedt- og muskelmasse – især motiverende, hvis man skal tabe sig. Personer med stor muskelmasse skal dog ikke regne med en korrekt måling. Derudover måler og analyserer armbåndet og den tilhørende app alt, hvad man skal bruge til løb, gang og cykling. En lille stjerne belønner, når dagens mål er nået.

Det er dog svært at betjene knappen, hvis fingrene er for tørre.



Enkelt at bruge, nemt at gå til, kan måle fedtprocent.



Lidt dyrt, knap fungerer ikke godt med tørre hænder.

