

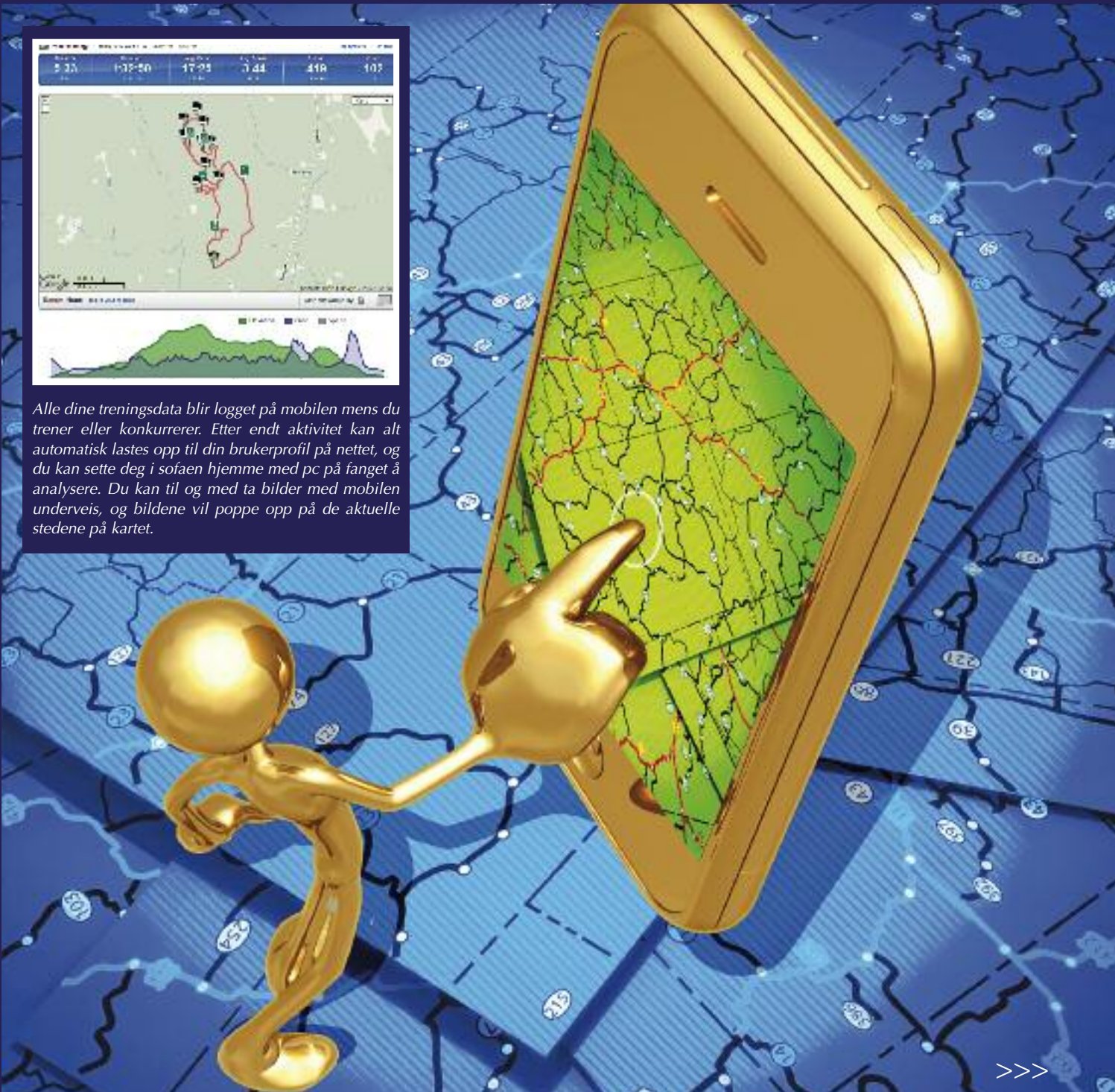
# Spør

aktiviteten din

Med en gps-klokke eller en app på smarttelefonen din kan du enkelt loggføre aktivitetene dine. Motiverende er det også!



*Alle dine treningsdata blir logget på mobilen mens du trener eller konkurrerer. Etter endt aktivitet kan alt automatisk lastes opp til din brukerprofil på nettet, og du kan sette deg i sofaen hjemme med pc på fanget å analysere. Du kan til og med ta bilder med mobilen underveis, og bildene vil poppe opp på de aktuelle stedene på kartet.*



## Dette sier våre facebookvenner

www.facebook.com/trenmag

✓ **RunKeeper og Endomondo** er to bra iPhone apps.

✓ **Cyclometer** er en fin app som kan brukes til ulike utendørs aktiviteter. Den sender GPS-track av løypa du har vært igjennom direkte til din mailboks. Mangler kun pulsmåler.

✓ **iTrail** er et bra program for løping med GPS-track, hastighet, gjennomsnittshastighet, distanse, tid og energiforbruk.

✓ **Digifit** sine app'er er meget bra, og de fungerer utmerket med Ant+ sensorer som f.eks. pulsbelte,

kadens/hastighet, fotsensor etc. I tillegg til GPS, og man kan definere puls-soner etc og benytte spillelister for å sette sammen treningsøkten.

✓ **Garmin 310XT** er det beste å bruke til å logge trening-en.

✓ **Polar RS800CX** med GPS-enhet fungerer bra, til tross for en gps med kuldeallergi.

✓ **iPhone** med pulsbelt, hastighet/kadence fra Wahoo Fitness og digiFit apop - en dings til både GPS, sensorer og musikk!!! Effektivt, og ikke minst brukervennlig!

Av Eivind Bye

Løpeturer i skogen eller på fjellet, rulleski- eller sykkel-turer, konkurranser eller trening. Alt kan logges og studeres i etterkant. Du kan spille favorittlåtene dine, og samtidig få tilbakemeldinger fra en hyggelig kvin-nestemme som forteller hvor langt og fort du beveger deg.

Pulsklokker med gps-enheter har vært på markedet lenge. Garmin er ledende på gps-teknologi, og deres mest avanserte treningsklokke, 310XT, kom til Norge 2009. Etter at smarttelefonene og nedlastning av apper gjorde sitt virkelige inntog i Norge i 2008, har også bruk av mobil til logging av treningsøker blitt mer vanlig.

En gps-enhet kan med stor nøyaktighet registrere hastighet, distanse, høyde. Kombinerer du dette med tid, puls, kalorier og personlige data som vekt, alder, høyde, får du ut utrolig mye data. De avanserte gps-klokkene har alt dette, og har du først trent med en Garmin 310XT eller en Polar RS800CX gir du nødvendig slipp på den.

Smarttelefonene og utviklingen av apper har gitt et stort tilskudd av valgmuligheter for de som ønsker å logge aktivitetene sine. Innebygde gps-enheter gir deg så og si alle de samme mulighetene med telefonen som en gps-klokke, men gps-enheter er ikke like god som i klokkene. En annen ting som ikke er like godt som i klokkene er måling av puls.

### Mobil eller klokke

Vi har sett nærmere på to av mulighetene du har. Den mobile Runkeeper og klokken Garmin FR 310XT.

RunKeeper er en iPhone app som du kan bruke til å logge treningen din. Den kommer i en gratisversjon og en pro-versjon som koster 55 kroner. Du laster disse ned fra appstore.

Runkeeper bruker gps-enheter til å registrere fart, distanse, høydeforskjeller og hvor du beveger deg. Den passer til alle utendørsaktiviteter som rulleski, langrenn, løping, sykling og orientering.

Runkeeper starter automatisk å lete etter gps-signaler når appen aktiveres. Det tar ikke lang tid før den er klar, og du kan trykke på start-knappen. Underveis i treningen kan du høre en stemme lese opp distanse, tid og fart per kilometer. Dette er innstillinger du gjør før aktiviteten starter.

logger du en aktivitet på 90 minutter bruker du opp rundt 30 prosent av batteriet på mobilen.

Etter endt aktivitet laster appen automatisk opp all informasjonen til din konto på www.runkeeper.com. Dermed kan du gå inn på din pc å sjekke alle data i etterkant. Du kan poste til facebook og twitter, og invitere til ditt eget "street team".

På denne nettsiden kan du også laste opp .hrm-filer fra Polar pulsklokker.

Garmin FR310XT er en fullblods gps-klokke. Denne klokken vil overvåke hvor du trener, hvor fort du beveger deg, tid, distanse, puls, og du kan se hele treningsøkten på din PC med alle data og et kart over hvor du har vært. Det eneste som ikke finnes inne i klokken er pulsbeltet du må ha rundt brystet.

Forerunner 310XT er klokken med flest funksjoner fra Garmin. Du kan velge mellom hele 46 ulike visninger på displayet. Alt fra puls, til klokke, avstand, hastighet per kilometer, mellomtid, stigning, tempo og kalorier. Og du velger selv om en, to, tre eller fire vinduer på displayet skal gi deg feedback mens du trener. Det fantastiske er at du underveis i aktiviteten kan endre innstillingene, uten å måtte stoppe klokken.

Etter treningsøkten eller konkurransen kan du enkelt overføre alle data til din egen pc, trådløst ved hjelp av ANT+ teknologi. Det medfølgende programmet Garmin Training Center kunne vært noe bedre, derfor valgte vi å bruke det nettbaserte Garmin Connect. Der kan du analysere alle dine treningsdata, og se løypen din på et kart. Her kan du også overføre treningsturene dine til Google Earth.

En god funksjon er at du kan overføre data fra Garmin Connect til klokken, slik at du kan planlegge og administrere på pc'en. Denne klokken har en veiledende pris på 3569 kroner.

### Muligheter på mobilen

Det finnes veldig mange app'er som er laget til treningsbruk. Alt fra stryketrening til sykling og løping.

Det er ikke gitt at alle appene vil fungere på din mobil, men de aller fleste er laget for ulike plattformer som iOS, Android, Windows Mobile, BlackBerry og Java.

Vi har samlet fire av de mest populære appene, og gir en kort beskrivelse av disse. De lastes ned fra blant andre App store, Ovi Butikk og BlackBerry App World.



### RunKeeper

Plattform: iOS, Android

Pris: Gratis i en kort periode

URL: www.runkeeper.com

Dette er en iPhone app som kan brukes til å loggføre trening. Treningen kan være enten løping, sykling, langrenn eller lignende. Man kan også benytte programmet dersom man trener med tredemølle eller ergometersykkel, man legger da inn tid og distanse manuelt. Denne app'en støtter også pulsbelt. Gratis kun i en kort periode. Aktiver din GPS på din mobil og vips, så får du en fantastisk bra oversikt! Se hastigheten din km-for-km, høydemeter m.m. Har man et bluetooth-pulsbelt får man også inn pulsen sin i programmet (har man en Garmin GPS, pulsklokke f.ex får man alt i en pakke) RunKeeper Pro - Android app on AppBrain.



### Nike+ GPS

Plattform: iOS

Pris: Gratis i en kort periode

URL: www.apple.com/ipod/nike/

Denne har noe av det samme egenskapene som RunKeeper, men er mer forenklet program og litt mer nøyaktig. Nike+ har i flere år vært mulig å bruke med en iPod, et Nike+ sport kit og Nike+sko. Nå trenger du kun en iPhone med dette programmet, som bruker GPS-teknologi til å gi deg nøyaktig data fra dine løpeturer, eller gåturer for den saks skyld. Synkroniserer med nikeplus.com og gir deg interessante stats og muligheten til å delta og starte konkurranser mot andre Nike+ brukere. Appen er gratis, men du må ha fotsensoren fra Nike som koster 200 kroner.



### SportyPal

Plattform: iOS, Android, Windows Mobile, BlackBerry, Java Micro

Pris: Gratis

URL: www.sportypal.com

SportyPal er et treningsprogram som særlig egner seg til kondisjonstrening. Programmet sporer ruten din via GPS, og gir deg informasjon som gjennomsnittshastighet, hvor langt du har jogget/gått/klattret/syklet, hvor lang tid du har brukt og mye annet.



### Sports tracker

Plattform: Nokia, Java (iOS og Android våren 2011)

Pris: Gratis

URL: www.sports-tracker.com

Sport Tracker er en app for deg som liker å trene. Det være seg løping, sykling, gåing, skiturer eller hvilken som helst annen sport der du beveger deg rundt med fri sikt mot himmelen. Til å holde styr på antall meter du har beveget deg, hvor fort du har beveget deg og hvor i verden du faktisk er, benytter Sport Tracker enten en Bluetooth GPS eller en innebygd GPS.

En telefon er ikke det det engang var, og om ikke lenge vil din kjære telefon være din primære digitale enhet skal vi tro «fremtidssynserne».



### Fisica

Pris: Gratis

URL: www.wahoofitness.com

Denne appen fra Wahoo Fitness gjør mobilen din ANT+-kompatibel, og det gir deg mulighet til å linke iPhone opp til pulsbelt og kadensmåler. Du må kjøpe en fisica sensor som er en adapter som gjør iPhone til en sykkelcomputer, en løpklokke eller en pulsmåler.

### Solide pulsklokker

Pulsklokker er populært, og når du samtidig får logget alle dine bevegelser blir det ekstra morsomt.

Mulighetene til å se og analysere ruten din, pulsdato og alt annet på pc'en har gitt en ny dimensjon til mosjonistens hverdag.



### Garmin

Garmin er en stor produsent av ulike GPS-enheter, og et av segmentene de har satset på er klokker til bruk i trening og aktivitet. Her finner du alt fra de enkle klokkene som FR110 til flaggskipet 310XT. Sistnevnte vil overvåke hvor du trener, hvor fort du løper eller sykler og du kan se hele treningsøkten på din PC med alle data og et kart over hvor du har vært. Det eneste som ikke finnes inne i klokken er pulsbeltet du må ha rundt brystet. Ønsker du noe av det beste som er å få blant gps-klokker må du ut med 3500 kroner.

Et par momenter en må ta stilling til er om en trenger eller ønsker muligheten til å koble til eksterne sensorer som for eksempel pulsmåler og om en liker en klokke med visere eller digital visning.

### Polar

Klokkene fra Polar har lenge vært markedsleder på pulsmåling blant mosjonister og aktive. Med modellene RS800CX og RS300X som har eksterne gps-enheter kan polarentusiastene spore treningen sin i blant annet

GoogleEarth. Modellen RS800CX er mest avansert, og du kan bruke både den eksterne G3 gps-mottakeren (999,-), fotsensoren (999,-) og sensorer som måler fart og tråkkfrekvens på sykkel (449,-) samtidig. Prisen er nesten 5000 kroner med gps-sensor.



### Suunto

Den finske produsenten Suunto har i likhet med Polar en ekstern gps-pod som gjør at du kan registrere distanse og fart på trening og i konkurranser. Denne enheten er kompatibel med modellene t3, t4 og t6. Suunto har i tillegg fotsensor (999,-) og sykkel sensor (499,-). Suunto t6d er toppmodellen, og registrerer blant annet

hastighet, distanse, tid, høyde og puls. Prisen er rundt 5200 kroner med gps-pod.



### Nike+ SportWatch GPS

Denne gps-klokken er helt ny, og kombinerer nøyaktigheten til en gps med sensoren som ligger i Nike-skoen. Den registrerer tid, fart, distanse, kaloriforbruk og puls. Den gir deg påminnelser om treningen din slik at du kommer deg ut, og linker opp mot din treningsdagbok på nikeplus.com.

Nike vet ikke når denne kommer til Norge, og evt hvor mange de vil ta inn.

