

Treningsapp'er og smartklokker – en introduksjon

Bjørn Støverud



Treningsapp'er og smartklokker – en introduksjon

- Hva er treningsapp'er og smartklokker?
- Hvordan fungerer treningsapp'er og smartklokker?
- Fordeler/ulempes med å bruke treningsapp'er og smartklokker
- Populære utgaver av treningsapp'er og smartklokker
- Smartklokker – mer enn bare trening!
- Praktiske tips
- Hva koster det å kjøpe + bruke?



«Pulsklokker og andre vårtegn»
Jessheimpuls 5.4.25

Topp 20: Treningsrender for 2024

1.Bærbar teknologi

2.Helsefremmende tiltak på arbeidsplasser

3.Seniortrening (65+)

4.Trening for vektnedgang

5.Refusjon for fysisk aktivitets-behandling hos kvalifisert treningspersonell

6.Bruk/ansettelse av utdannet treningspersonell

7.Treningsapper

8.Trening for mental helse

9.Treningstilbud til barn og unge

10.Personlig trening

11.Livsstilsendring som medisin

12.Friluftsaktiviteter

13.Helse- og «wellness» coaching

14.Funksjonell trening

15.Yoga

16.Trening som medisin

17.Tradisjonell styrketrening

18.Datadrevet treningsteknologi

19.Online personlig trening

20.Høyintensiv intervalltrening (HIIT)

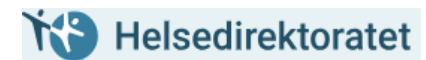


Januar 2024

Smartklokker og apper endrer hvordan nordmenn trener. I året som kommer kan vi også se mer fokus på Helse på arbeidsplassen og **seniortrening**.

Treningsapp'er

1. **TESTVINNER:** StrengthLog - beste treningsapp
2. Map My Fitness - beste generelle treningsapp
3. Yoga Studio - beste treningsapp for yoga
4. One You Couch to 5K - beste treningsapp for nye løpere
5. StrongLifts 5x5
6. **Strava**
7. Freeletics
8. Garmin Connect
9. Nike Training Club
10. Daglig Trening
11. Skadefri
12. Gå 10
13. Hjertekampen



Vi skal se nærmere på Strava



STRAVA™

Strava

EN TRENINGSSAPP OG ET SOSIALT NETTVERK FOR IDRETTSUTØVERE
OG MOSJONISTER

Strava – Hva er det?

Strava er en amerikansk internettjeneste for sporing. Den brukes til registrering av fysisk trening, og har i tillegg sosiale nettverksfunksjoner. Tjenesten brukes mest til sykling og løping ved hjelp av [GPS](#)-data. Tjenesten ble lansert i 2009 av Mark Gainey og Michael Horvath og har hovedkontor i [San Francisco](#) i [California](#) (Kilde: Wikipedia)

Strava – hvordan ta den i bruk?

- 1) Last ned app fra Appstore eller Google Play
- 2) Registrer bruker
- 3) Start app'en og kom deg ut (eller start aktivitet inne)
- 4) Avslutt aktivitet i app'en
- 5) Se i app'en hvilke aktiviteter du eller dine Strava-venner har gjennomført.
- 6) Gi «KUDOS» til dine venner dersom du ønsker å tilkjennegi at du følger med
- 7) Du trenger ikke smart-klokke for å benytte Strava – bare telefonen som app'en er lastet ned på
- 8) Hva koster Strava? Gratis, men du kan kjøpe et abonnement for mer avansert bruk

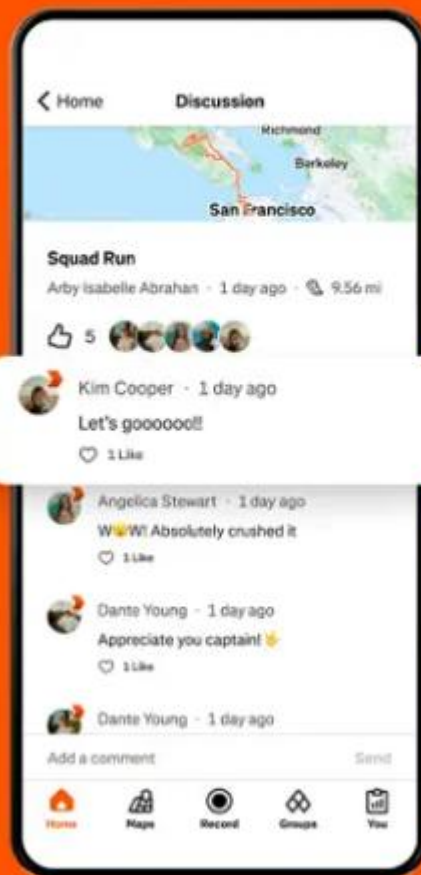


Track your
workouts



STRAVA

Get motivated by the
community



Share with
friends



Log In



Sign In With Google



Sign In With Apple



Sign In With Facebook

or

Email

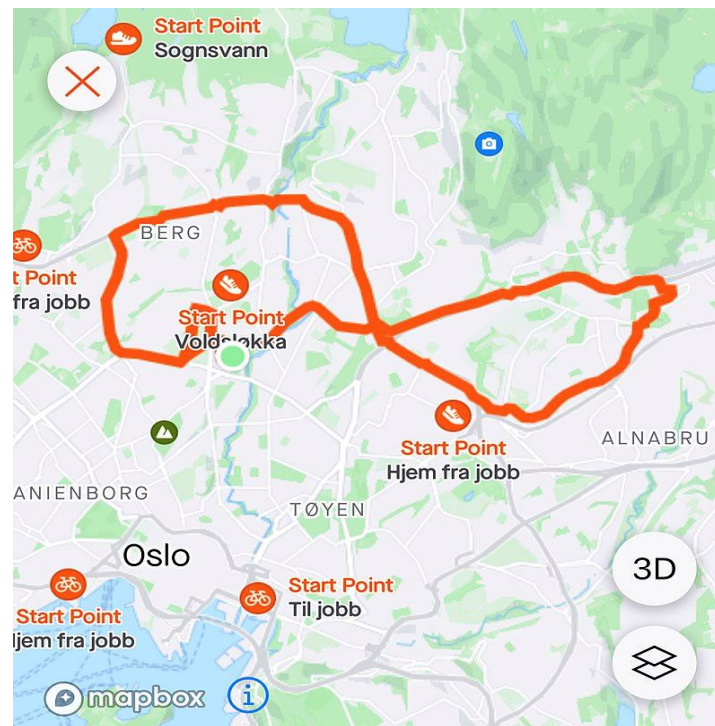
Your Email



Remember me

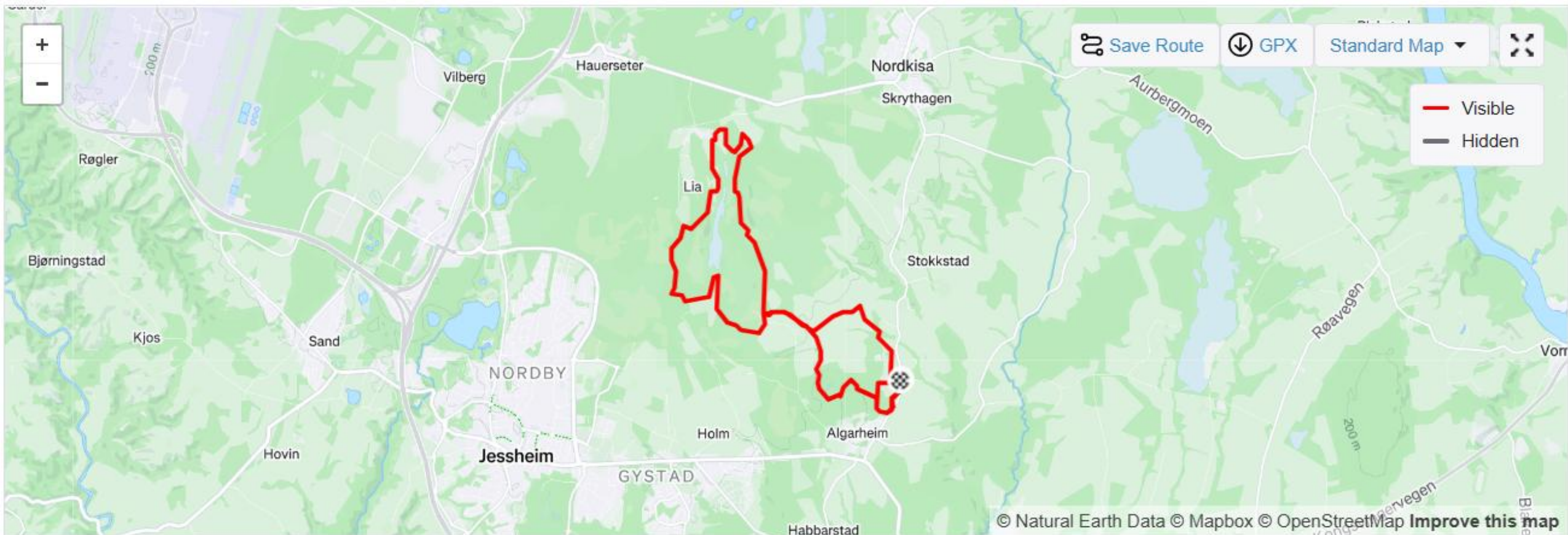
Log In

Create a New Account



Save Route

▼		
Treschows bakken	0,42 km - 2:34 - 6:06 /km	☐
Treschows gate	0,23 km - 1:33 - 6:38 /km	☐
Bakkespurt Trescowbakken (store treet ned...	0,17 km - 1:04 - 6:04 /km	☐
Hans Nilsen Haugesgt Sprint	0,14 km - 0:47 - 5:18 /km	☐





Bjørn Støverud

March 14, 2025 at 5:11 PM · Asker, Viken



Evening Alpine Ski

Vardåsen med Gustav og Viktor

Runs

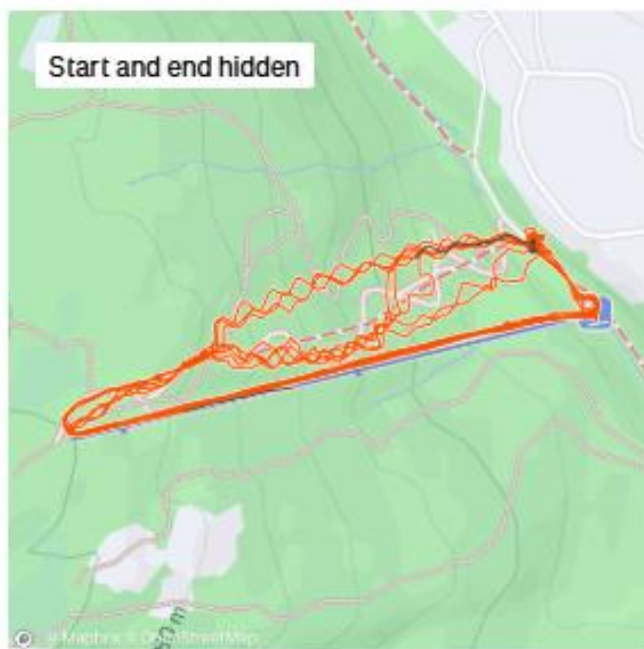
8

Vertical

1,073 m

Distance

11.26 km



5 kudos



Strava Fun-facts

Et Strava-segment er en seksjon av en veistrekning eller sti, registrert av andre Strava-brukere, for at alle som sykler den konkrete strekningen kan sammenligne sine tider. Den raskeste personen på det segmentet utnevnes til King eller Queen

For ekstra motivasjon finnes ulike utfordringer, klubber, merker osv. Dette kan for eksempel være å delta i en utfordring hvor målet er å logge 50 km med løping i løpet av en uke. Fullført utfordring vil gi et lite skilt på profilen som forteller at utfordringen er gjennomført.

I 2018 avslørte [NRK](#) at soldater fra Danmark, Norge og USA gjennom Strava røper hvem de er og hvor de trener i krigssoner som Irak og Afghanistan. Avsløringen førte til at Forsvaret ba 13 militære ledere om å bevisstgjøre soldater på hvordan de bruker apper som kan avsløre hvor de er.

Aktivitetsoversikt fra Strava

STRAVA



Dashboard

Training

Maps

Challenges



Give a Gift

Start Trial



Training Calendar

< 2025 >



52 WEEKS

40

Hours

383.1

Kilometers

8

Personal Records

36

Activities

JAN

12
HOURS



FEB

17
HOURS



MAR

12
HOURS



APR

1
HOURS



MAY

JUN

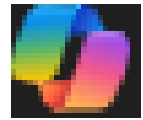
JUL

AUG



Strava – Hva kan du benytte den til?

1. Gå/løpe
2. Gå på ski
3. Kjøre slalom
4. Skøyter
5. Sykle
6. El-sykling
7. Svømme
8. Treningsstudio
9. Padling/roing
10. Og mye mer



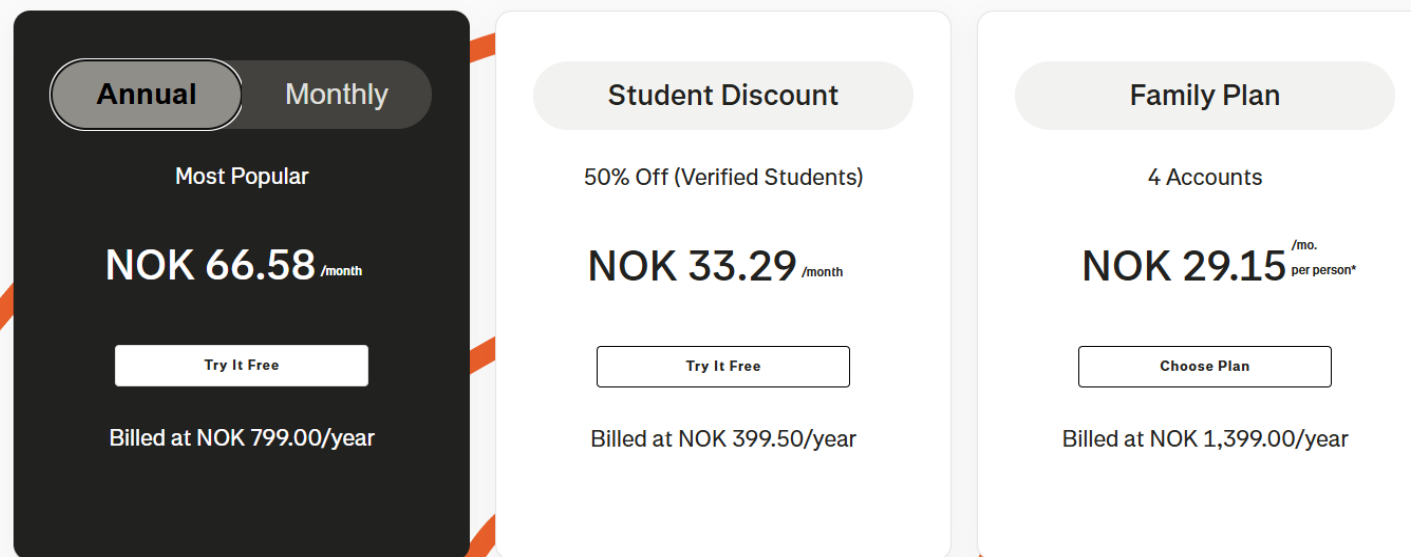
Copilot sier:

- Strava er en av de mest populære treningsappene. 250 millioner brukere
- Sosiale funksjoner: Strava har sterke sosiale funksjoner.
- Analyseverktøy: Strava tilbyr detaljerte analyseverktøy som gir innsikt i treningsprestasjoner
- Brukervennlighet: Strava er kjent for sin brukervennlighet og enkle grensesnitt, noe som gjør det lett å logge og analysere treningsøkter¹.
- Integrasjoner: Strava støtter integrasjon med mange andre treningsenheter og apper, som pulsklokker og sykkelcomputere, noe som gjør det enkelt å samle all treningsdata på ett sted.
- Motivasjon: Mange brukere finner motivasjon i Stravas sosiale aspekter og muligheten til å konkurrere mot venner og andre brukere¹.

Hva koster Strava full-versjon?

STRAVA

Choose the best subscription
payment plan for you.



The image displays three subscription plan cards for Strava. The first card, 'Annual', is highlighted with a dark background and orange diagonal stripes. It features a 'Monthly' toggle, 'Most Popular' text, a price of 'NOK 66.58 /month', a 'Try It Free' button, and a total annual cost of 'Billed at NOK 799.00/year'. The second card, 'Student Discount', has a light background and offers '50% Off (Verified Students)', a price of 'NOK 33.29 /month', a 'Try It Free' button, and a total annual cost of 'Billed at NOK 399.50/year'. The third card, 'Family Plan', also has a light background and offers '4 Accounts', a price of 'NOK 29.15 /mo. per person*', a 'Choose Plan' button, and a total annual cost of 'Billed at NOK 1,399.00/year'.

Plan	Frequency	Price / Period	Annual Total	Features
Annual	Monthly	NOK 66.58 /month	NOK 799.00/year	Most Popular, Try It Free
Student Discount	Monthly	NOK 33.29 /month	NOK 399.50/year	50% Off (Verified Students), Try It Free
Family Plan	Monthly	NOK 29.15 /mo. per person*	NOK 1,399.00/year	4 Accounts, Choose Plan

Smartklokker/Pulsklokker



Smartklokker –Teknologi på håndleddet

Hvorfor har smartklokker blitt så populære?

Hvordan har de utviklet seg fra tradisjonelle klokker til avanserte teknologiske enheter?

Historien bak smartklokken

De første forsøkene på digitale klokker 1980-tallet (Casio, Seiko Data 2000)

IBM WatchPad, Microsoft Spot 1990-tallet

Moderne smartklokker 2010-tallet

Pebble – en av de første moderne smartklokkene - 2013

Apple Watch (2015), Samsung Galaxy Watch, Garmin og andre store merker

Utviklingen fra enkle varsler til avansert helse- og treningsmåling

Hva er en smartklokke?

En digital klokke med innebygget teknologi

Kan kobles til smarttelefoner via Bluetooth eller Wi-Fi

Har funksjoner ut over tidsvisning:

- Helseovervåking
 - Skritteller (De aller fleste har skritteller)
 - Puls (De aller fleste måler puls)
 - Oksygenmetning (Apple Watch Series 6 og nyere, Samsung Galaxy Watch 4, Garmin Forerunner 945, Fitbit Sense)
 - Søvnrytme
 - Blodtrykk (Samsung Galaxy Watch 4, Fitbit Sense, Omron Heart Guide)
 - HRV (Heart Rate Variability) som er indikasjon på om kroppen har høyt eller lavt stressnivå
 - Fallregistrering (flere modeller av Garmin, Samsung og Apple Watch)
- Varsler – eks SMS, E-post, Kalender-påminnelser
- GPS – Det finnes smartklokker som ikke har dette
- Betaling – (Apple Watch SE og Series 8 støtter Apple Pay, Samsung Galaxy Watch støtter Samsung Pay, Garmin, Fitbit)
- Musikk – (Apple, Samsung, Garmin, Fitbit har alle flere utgaver som støtter både lagring og avspilling av musikk)
- Og mye mer

Noen tidlige smartklokker



Smartklokker for aktivitetsmålinger



Populær



Garmin Venu 3S 41mm with
Silicone Band

Smartklokke

4 890 kr

9 butikker



Garmin Venu 3 with Silicone
Band

Smartklokke

4 979 kr

9+ butikker



Samsung Galaxy Watch
Ultra 47mm

Smartklokke

5 390 kr

9+ butikker



Garmin Fenix 8 Sapphire
51mm with Silicone Band

Smartklokke

12 491 kr

9+ butikker



Samsung Galaxy Watch7
40mm BT

Smartklokke

2 299 kr



Garmin Fenix 8 47mm
Sapphire Edition with ...

Smartklokke

11 256 kr



Garmin Fenix 8 51mm Solar
Edition

Smartklokke

11 792 kr



Apple Watch SE (2nd
generation), 40mm, GPS, ...

Smartklokke

3 037 kr

Best i test – pris kr 5.500 – kr 12.500

1. Garmin Fenix 8 AMOLED

Best i test!



KART	MUSIKK	BETALING
GPS: GLONASS, GAILILEO, BEIDOU, SATIQ	Ja, musikkstyring	Garmin Pay
VANNTETTHET	SKJERM	BATTERIKAPASITET
10 ATM	AMOLED/MIP berøringsskjerm	Opptil 29 dager (13 dager i alltid på-modus)
TILKOBLING	MINNE	STØRRELSER URKASSE
Bluetooth, ANT+, Wifi	32 GB	43mm, 47 mm, 51 mm
VEKT	LANSERINGSDATO	
72-92 g	September 2024	

2. Garmin Instinct 3

Nylansering fra Garmin gir mest for pengene!



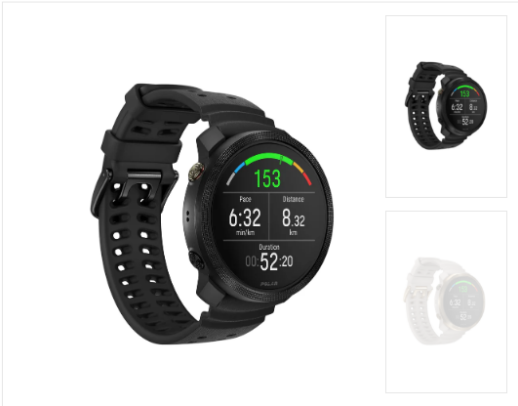
KART	MUSIKK	BETALING
GPS: GLONASS, Galileo, SATIQ	Ja	Garmin Pay
VANNTETTHET	SKJERM	BATTERIKAPASITET
10 ATM	Amoled/MIP	Opptil 18 dager/Solar opptil 28 dager
TILKOBLING	MINNE	STØRRELSER URKASSE
Bluetooth, ANT+	4 GB	45mm, 50mm
VEKT	LANSERINGSDATO	
52-53 g	Januar 2025	

BATTERIKAPASITET: 19/20

Best i test – Medium kr 5.000 – kr 6.000

8. Polar Vantage M3

Lett treningsklokke med mange smarte funksjoner for trening og helse

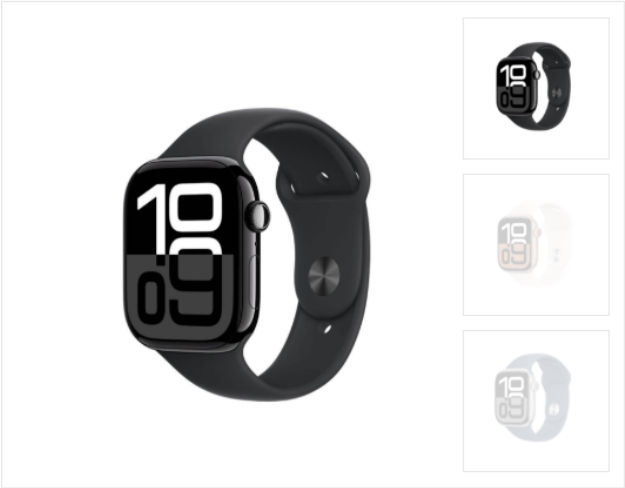


KART	MUSIKK	BETALING
GPS: GLONASS, GAILILEO, BEIDOU	Nei	Nei
VANNTETTHET	SKJERM	BATTERIKAPASITET
50 meter	AMOLED berøringsskjerm	Opptil 7 dager
TILKOBLING	MINNE	STØRRELSER URKASSE
Bluetooth, ANT+, USB-C	32 GB	44mm
VEKT	LANSERINGSDATO	
53 g	Oktober 2024	

BATTERIKAPASITET:	14/20
PULSMÅLING:	20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	10/10

9. Apple Watch Series 10 GPS

Oppgradert design og nye funksjoner



KART	MUSIKK	BETALING
GPS: GNSS, Galileo, BeiDou	Ja, musikkstyring	Apple Pay
VANNTETTHET	SKJERM	BATTERIKAPASITET
IP68	Retina LTPO3 OLED - farge	Inntil 18 timer
TILKOBLING	MINNE	STØRRELSER URKASSE
Wi-Fi 4, Bluetooth, UWB	64 GB	42 mm, 46 mm
VEKT	LANSERINGSDATO	
36,4 g	September 2024	

BATTERIKAPASITET:	15/20
PULSMÅLING:	20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	10/10

Best i test – kr 2.300 – kr 3.500

1.

Garmin Instinct 2

Best i test!



PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Opptil 28 dager	53 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS: 2 satelittsystemer	Ja	Bluetooth, ANT+
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
10 ATM	MIP	40 mm, 45 mm, 50 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
32 GB	Garmin Pay	Ja
BATTERIKAPASITET:		20/20
PULSMÅLING:		20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:		8/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:		8/10

3.

Garmin Forerunner 55

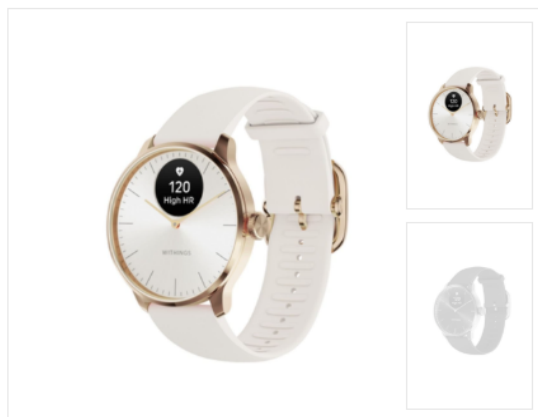


PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Opptil 14 dager	37 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS: 2 satelittsystemer	Ja	Bluetooth, ANT+
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
Svømming, 5 ATM	MIP	42 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
32 GB	Nei	Nei
BATTERIKAPASITET:		19/20
PULSMÅLING:		20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:		8/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:		8/10
ANDRE FUNKSJONER:		12/15
BYGGEKVALITET/ MATERIALE:		8/10
KOMPATIBILITET:		5/5
PRIS:		10/10
SCORE: 90/100		RATING: 5.4/6 ★★★★★★

kout.no/vegansk-proteinpulver-best/

Best i test - kr 2.300 – 3.500

6. Withings Scanwatch Light



PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Opptil 30 dager	46 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS	Nei	Bluetooth
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
50 m	Oled	37 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
-	Nei	Nei

BATTERIKAPASITET:	20/20
PULSMÅLING:	20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	6/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:	8/10
ANDRE FUNKSJONER:	10/15
BYGGEKVALITET/ MATERIALE:	8/10
KOMPATIBILITET:	5/5
PRIS:	6/10

SCORE: **83/100**

RATING: **5.0/6** ★★★★★★

8. Polar Pacer Pro



PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Opptil 100 timer	41 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS: 3 satelittsystemer	Ja	Bluetooth
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
WR50	MIP	45 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
32 GB	Nei	Nei

BATTERIKAPASITET:	15/20
PULSMÅLING:	20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	9/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:	8/10
ANDRE FUNKSJONER:	10/15
BYGGEKVALITET/ MATERIALE:	8/10
KOMPATIBILITET:	5/5
PRIS:	8/10

Best i test – kr 2.200 – kr 3.500

9. Samsung Galaxy Watch 5

For Android-brukeren



PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Inntil 40 timer	33,5 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS: 3 satelittsystemer	Nei	LTE, NFC, Wi-Fi, Bluetooth 4G
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
Vannbestandig	Amoled	40 mm, 44 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
16 GB	Nei	Nei

BATTERIKAPASITET:	14/20
PULSMÅLING:	20/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	9/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:	9/10
ANDRE FUNKSJONER:	12/15
BYGGEKVALITET/ MATERIALE:	10/10
KOMPATIBILITET:	2/5
PRIS:	6/10

SCORE: 82/100 RATING: 4.9/6 ★★★★★

10. Apple Watch SE

For Apple-brukeren



PULSMÅLER	BATTERIKAPASITET	VEKT
Ja	Inntil 18 timer	26 g
KART	MUSIKKSTYRING	TILKOBLING
GPS: 3 satelittsystemer	Ja	Bluetooth, Wi-Fi
VANNTETTHET	SKJERM	STØRRELSE URKASSE
50 m	Retina OLED	40 mm
MINNE	BETALINGSFUNKSJON	ALLREGISTRERING
32 GB	Apple Pay	Nei

BATTERIKAPASITET:	12/20
PULSMÅLING:	19/20
GPS/ KARTFUNKSJON:	9/10
BRUKERVENNLIGHET/ FUNKSJONALITET:	8/10
ANDRE FUNKSJONER:	12/15
BYGGEKVALITET/ MATERIALE:	8/10
KOMPATIBILITET:	2/5
PRIS:	7/10

SCORE: 77/100 RATING: 4.6/6 ★★★★★

Markedets tynneste smartklokke?





Advanced
Bluetooth
Calling


IP67



Smart Features



Multiple Sports Modes

Multiple Watch Faces



(3 . 6 3 c m)

Men nå finnes også smart-ring

Oura ring gen3

Relaterte kategorier



Wearables



Smykker

20 produkter ⓘ

Sorter etter popularitet ▾



Oura Ring Gen3 Horizon Size 8
Smart Ring

2 690 kr

1 butikk



Oura Ring Gen3 Heritage Size 11
Smart Ring

2 690 kr

1 butikk



Oura Ring Gen3 Heritage Size 9
Smart Ring

2 690 kr

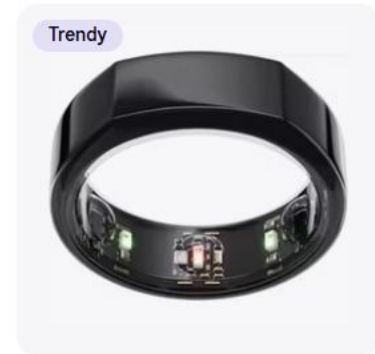
1 butikk



Oura Ring Gen3 Heritage Size 8
Smart Ring

3 090 kr

1 butikk



Oura Ring Gen3 Heritage Size 13
Smart Ring

2 690 kr

1 butikk

Smartklokker for barn

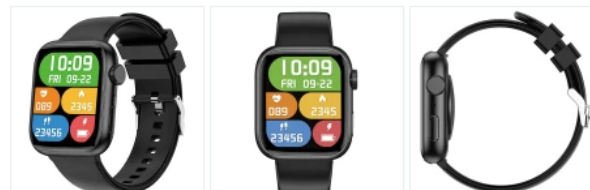
avXperten®

Forever IGo 3 JW-500 Smartwatch For Kids - Bluetooth - Svart

[FORSIDE](#) > [MOBIL](#) > [SMARTWATCH](#) > [SMARTKLOKKER FOR BARN](#)



[Zoom](#)



559 kr

1

KJØP

● Fjernlager

(Levering: 4-6 virkedager)

Senest 19. marts 2025

GRATIS FRAKT



Gratis frakt - Ingen toll

Alle prisene inkluderer 25% mva



60-dagers åpent kjøp

Få hjelp via chat, e-post eller telefon

★ ★ ★ ★ ★ 4.9 fra 2194 omtaler

vopps

PayPal

Klarna.

VISA

mastercard



helthjem



bring

Varenummer: 166657

Andre

Type

Smartwatch, Smartklokker
for Barn

Brand

Forever

Varenummer: 166657

Alle priser er inkl. 25% moms.

Fordeler og ulemper med smartklokker for barn

Sikkerhet og kommunikasjon:

- Sporing: Mange smartklokker for barn har innebygd GPS, som gjør det mulig for foreldrene å følge med på barnets plassering i sanntid. Dette gir en ekstra trygghet, spesielt for barn som begynner å gå alene til skolen eller leke ute
- Nøddanrop: Flere modeller har en knapp for nødoppringning som barnet kan bruke hvis de føler seg utrygge eller i fare

Tidsstyring:

- Barn kan lære å holde oversikt over tiden bedre. Klokken kan brukes til å minne barnet på når det er på tide å gjøre lekser, spise eller legge seg.

Underholdning og læring:

- Mange smartklokker kommer med innebygde spill og apper som kan stimulere barnets læring. For eksempel kan de lære grunnleggende ferdigheter som tall, farger og språk

Fordeler og ulemper med smartklokker for barn

Skjermtid-kontroll:

- I stedet for at barn bruker tid på en telefon eller nettbrett, kan smartklokken tilby en mer kontrollert og begrenset skjermtid. Mange smartklokker har enkle funksjoner som meldinger, samtaler og spill, uten å overvelde barnet med for mye teknologi.

Tilkobling uten mobiltelefon:

- For yngre barn som kanskje ikke er klare for en mobiltelefon, gir en smartklokke en mulighet for å holde kontakten med foreldrene uten at barnet trenger en telefon. Mange klokker har funksjoner for å sende og motta samtaler eller meldinger.

Fysisk aktivitet og helse:

- Smartklokker for barn har ofte aktivitetsmåling, som kan motivere barnet til å være mer fysisk aktiv. De kan sette mål for skritt, bevegelser og trening, og kanskje få belønninger for å nå dem

Fordeler og ulemper med smartklokker for barn

Ansvar og uavhengighet:

- Å ha en smartklokke kan gi barnet en følelse av ansvar og selvstendighet, ettersom de kan bruke klokken til å administrere tiden sin og holde kontakten med foreldrene

Foreldrekontroll:

- Foreldre kan ofte sette opp restriksjoner på klokken via en app. Dette kan inkludere å begrense hvem barnet kan sende meldinger til, eller hvilke apper som er tilgjengelige på klokken

Alt i alt kan smartklokker for barn gi en god balanse mellom teknologi og trygghet, samtidig som de fremmer læring og fysisk aktivitet.

Fordeler og **ulemp**er med smartklokker for barn

Skjermavhengighet og teknologi

- Barn kan bli mer utsatt for skjermavhengighet selv med små enheter som smartklokker. Selv om smartklokken ikke har samme skjermstørrelse som en telefon eller nettbrett, kan konstant bruk føre til at barnet blir mer vant til teknologi og begynner å bruke den for mye.

Integrasjon med annen teknologi:

- Mange smartklokker er knyttet til en app på foreldrenes telefon, noe som kan føre til at barn i større grad er koblet til digitale enheter. Dette kan redusere barnets evne til å være til stede i den fysiske verden eller til å engasjere seg i uforstyrrede, analoge aktiviteter

Privatliv og sikkerhet:

- Selv om smartklokker gir foreldrene mulighet til å spore barnet, kan det også reise spørsmål om personvern og datainnsamling. Informasjon om barnets bevegelser og aktiviteter kan bli lagret eller, i verste fall, utlevert til tredjepart uten at man er klar over det.

Fordeler og **ulemp**er med smartklokker for barn

Forstyrrelser og avhengighet av varsler:

- Klokken kan sende konstante varsler og meldinger, noe som kan være forstyrrende for barnet. Dette kan skape en følelse av å være "tilkoblet" hele tiden, og barnet kan bli avhengig av å sjekke klokken ofte, noe som kan gå på bekostning av konsentrasjon og sosial interaksjon.

Kostnad:

- Smartklokker for barn kan være dyre, og de kommer ofte med ekstra kostnader knyttet til abonnementstjenester for GPS-sporing og samtaler. Dette kan bli en økonomisk byrde for foreldre.

Batteritid:

- Mange smartklokker har kort batteritid, og barnet kan fort bli uten strøm når det er mest nødvendig. Dette kan være et problem hvis klokken brukes for nødsituasjoner eller overvåking av barnet.

Fordeler og **ulemp**er med smartklokker for barn

Tekniske problemer:

- Klokker med mye teknologi kan være utsatt for tekniske problemer, som tap av signal, programvarefeil eller problemer med oppdateringer. Dette kan føre til at klokken ikke fungerer som den skal, og gi foreldrene mindre trygghet.

Mangel på personlig ansvar:

- Hvis foreldrene hele tiden overvåker barnet, kan det føre til at barnet ikke utvikler en følelse av ansvar for egne handlinger. I stedet for å lære hvordan de kan ta ansvar for sin egen tid og sikkerhet, kan barnet føle at det ikke er nødvendig å være så oppmerksom på sitt eget velvære.

Sosialt press og mobbing:

- Som med alle former for teknologi, kan det oppstå sosialt press blant barn. De kan begynne å sammenligne klokkene sine med andres, noe som kan føre til mobbing eller følelser av utilstrekkelighet hvis barnet har en enklere modell enn vennene sine.

Fordeler og **ulemp**er med smartklokker for barn

Risiko for misbruk av funksjoner:

- Det kan være fare for at barnet misbruker enkelte funksjoner på klokken, som å sende meldinger til ukjente personer, selv om mange smartklokker har restriksjoner. Dette kan føre til uønsket kontakt eller digitale farer.

Selv om smartklokker for barn kan gi trygghet og praktiske løsninger, er det viktig å vurdere disse ulempene og bruke klokken på en balansert og ansvarlig måte.



Smartklokker for barn

avXperten®

Forever KW-60 Call Me 2 Smartklokke for barn (med kamera) Rosa

[FORSIDE](#) > [MOBIL](#) > [SMARTWATCH](#) > [SMARTKLOKKER FOR BARN](#)



309 kr

✓ På lager
(Levering: 3-5 virkedager)

1

KJØP

GRATIS FRAKT

Bestill før 2 timer, 16 min, 28 sek og bestillingen din vil bli sendt i dag!

Gratis frakt - Ingen toll
Alle prisene inkluderer 25% mva

60-dagers åpent kjøp
Få hjelp via chat, e-post eller telefon

★ ★ ★ ★ ★ 4.9 fra 2194 omtaler

Smartklokke med 2G og LBS/GPRS-sporing, for barn.

Forever KW-60 Call Me 2 [Smartwatch](#) med app for iOS og Android.



- Smartklokke for barn
- Rosa
- 1,44 tm skjerm
- IP67 støv- og vanntett
- LBS/GPRS-sporing
- Ring eller send meldinger til klokken
- Med kamera

Smartklokker for barn

avXperten®

Botslab E3 Smartklokke for Barn - Blå

[FORSIDE](#) > [MOBIL](#) > [SMARTWATCH](#) > [SMARTKLOKKER FOR BARN](#)



989 kr

1

KJØP

Fjernlager

(Levering: 6-10 virkedager)

Senest 25. mars 2025

GRATIS FRAKT



Gratis frakt - Ingen toll

Alle prisene inkluderer 25% mva



60-dagers åpent kjøp

Få hjelp via chat, e-post eller telefon

★★★★★ 4.9 fra 2194 omtaler

vøpps

PayPal

Klarna.

VISA

mastercard



helthjem



bring

Denne smartklokken er designet spesielt for barn og kombinerer funksjonalitet med moro. Den er perfekt for aktive barn som ønsker å holde styr på hverdagen sin. Klokken har en vakker blå farge som mange barn vil elske.

- Multifunksjonell: Inkluderer funksjoner som skritteller, søvnmonitor og kalender.
- Slitesterk design: Tåler daglig bruk og er laget av trygge materialer.
- Intuitiv betjening: Enkel å bruke slik at barnet raskt kan navigere rundt.
- LED-skjerm: Klar og fargerik skjerm som er lett å lese under forskjellige lysforhold.

Gi barnet ditt muligheten til å utforske teknologi på en morsom og trygg måte. Denne smartklokken kan hjelpe deg med å lære om helse og aktivitet samtidig som den er underholdende.

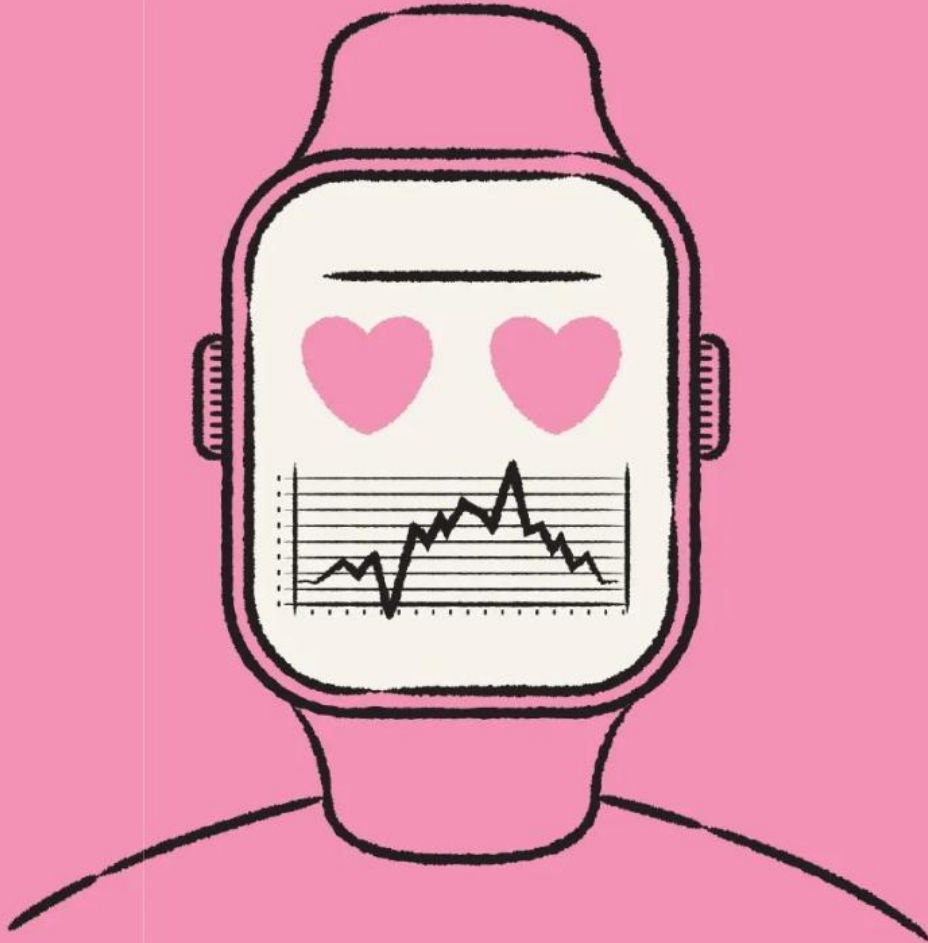
Varenummer: 157613



Hjelp til hjemme-trening



Gir pulsklokken bedre helse?



Aftenposten
A-magasinet
6.9.2024

Kahve Rashidi
Fastlege, TV-profil og
forfatter

HRV - Hjerterefrekvensvariabilitet

PULSSONEN

[Forside](#)

[Blogg](#)

[Guider & anbefalinger](#)

[Topplister](#)

[Tester](#)

[Om Pulssonen](#)

[Kontakt](#)



Disse klokkene måler HRV – og slik bruker du det til din fordel

Guider, Guider & anbefalinger

Publisert: januar 19, 2023, Oppdatert: mars 18, 2025



Lenker til noen «Best i test 2025»

<https://hardworkout.no/pulsklokke/>

<https://hardworkout.no/pulsklokker-billig-budsjett/>

<https://www.prisjakt.no/c/smartklokker?offset=1936>

<https://best-i-testen.no/smartklokke/>

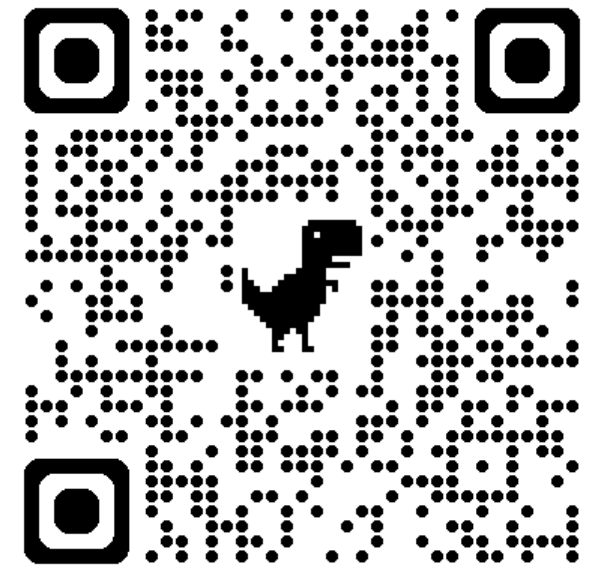
<https://www.tekguide.no/smartklokke-test/>

<https://global.techradar.com/no-no/best/beste-treningsapper>

<https://www.youtube.com/watch?v=6YLpHIQbNoU>



Les av QR-koden for å åpne
Seniornett sin omtale av smartklokker



Hva er en smartklokke og hva kan den brukes til?

Du har sikkert hørt om smartklokker. Eller kanskje ikke? Trenger man smartklokke? Her får du noen svar på om du trenger en og smartklokke og hva du kan bruke den til..

[Les mer om smartklokker her](#)

Takk for oppmerksomheten

