

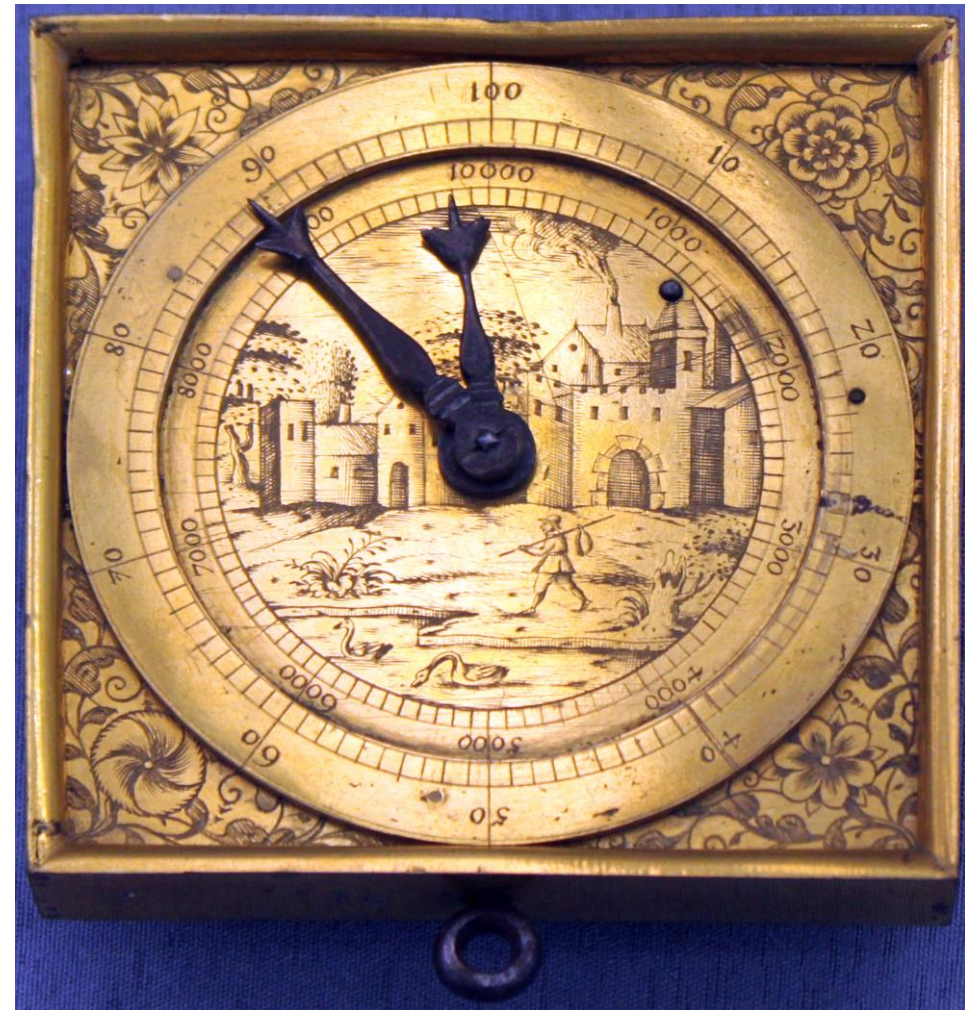
# TEKNIKEN SOM FRÄMJAR HÄLSAN

---

**Martin Appel**  
Journalist – PC för Alla

# Vad är det?

- Stegmätare från år 1590
- Nationalmuseet i Nürnberg
- Räknar stegen ...
- ... och avståndet



# Stegmätare



# Smartklocka (smartwatch)



# Smartklocka (smartwatch)

- **Apple Watch Series 11:** 5 000 kr
- **Samsung Galaxy Watch 8 Classic:** 4 900 kr
- **Oneplus Watch 3:** 2 900 kr



# En smartklocka kan ...

- ... ta emot/skicka meddelanden
- ... ringa samtal
- ... visa kalendern med mera
- ... betala i butik
- ... hantera digitala biljetter
- ... navigera och visa kartor
- ... styra musik och poddar
- ... visa tiden



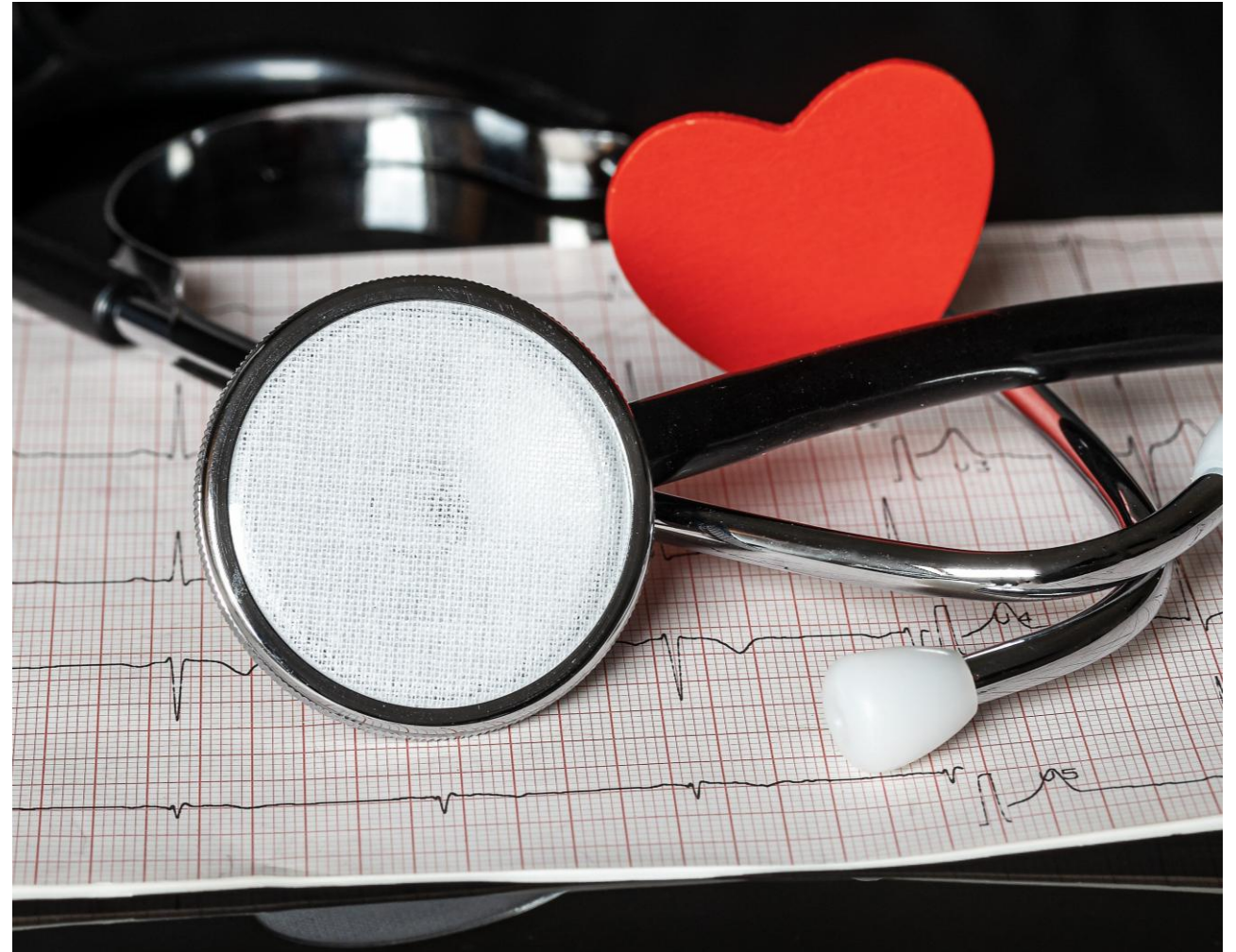
# Träning

- Stegräknare
- Aktivitetspåminnelse
- Träningsövervakning
- Kaloriförbrukning



# Hjärtat

- Pulsmätare
- Varningar (förmaksflimmer)
- Ekg (hjärtats aktivitet)
- Syremättnad i blodet (SpO2)
- Blodtryck



# Stress

- Stressnivåmätning
- Uppmaningar till paus
- Andningsfrekvens



# Sömn

- Sömntiden
- Sömnfaser
- Sömnkvaliteten
- Smart väckarklocka



# Olyckor

- Falldetektor
- Nödsamtal



# Fler funktioner

- Kvinnlig hälsa
- Hudtemperatur



# Andra hälsoprylar



# Aktivitets- armband

- Fitbit Charge 6. 1 300 kr



# Andra klockor

- Halvsmarta klockor
- Äventyrsklockor



# Smarta ringar

- Oura Ring 4. 4 700 kr
- Samsung Galaxy Ring. 4 200 kr



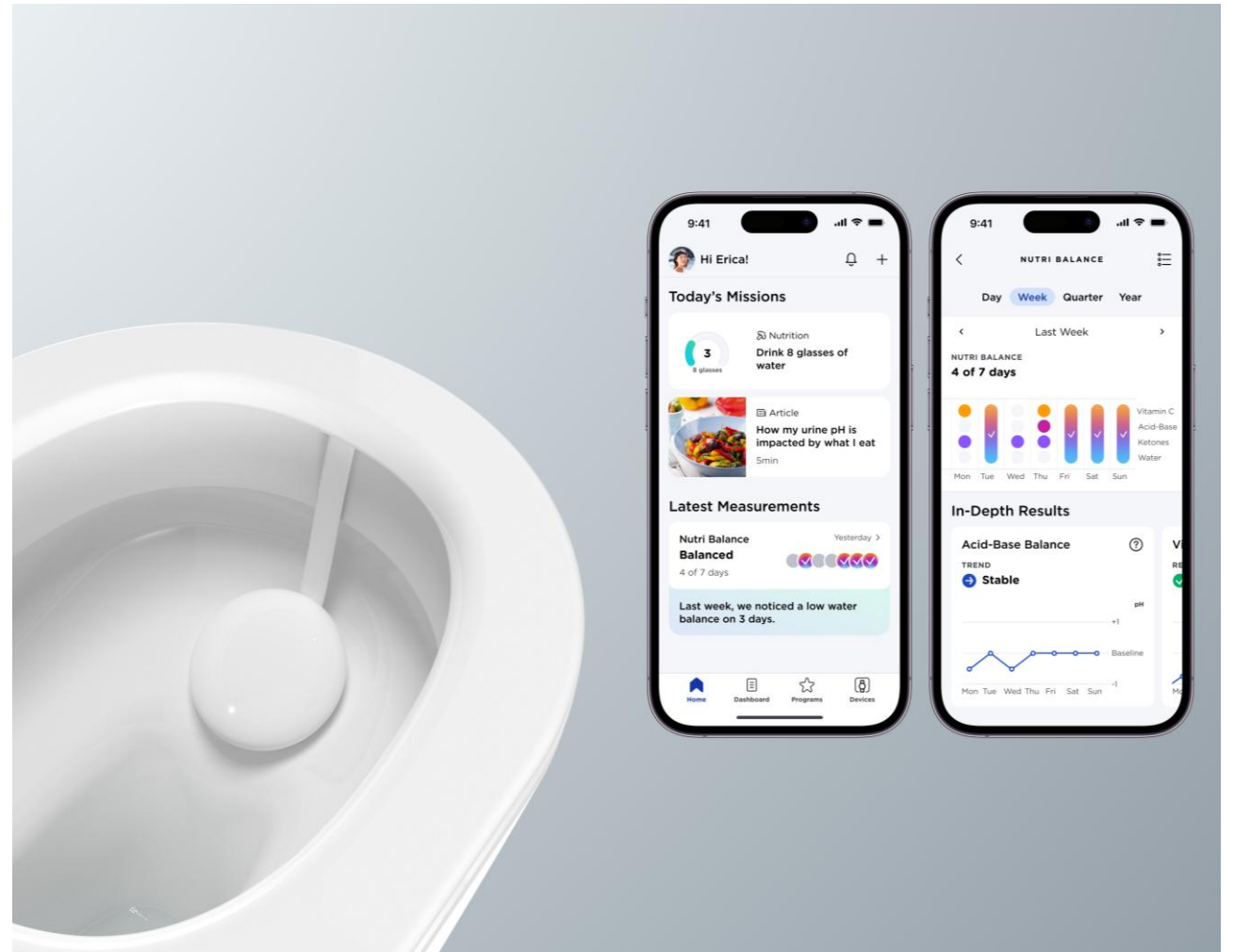
# Smarta vågar

- Eufy Smart Scale P3. 1 100 kr
- Withings Body Scan. 4 000 kr



# Urinmätare

- Withings U-Scan. 3 800 kronor (abonnemang från 430 kr/mån)



# Smart feber- termometer

Withings Beamo. 2 500 kr



# Smart blodtrycksmätare

- Omron Evolv. 2 000 kr



# Smarta hörlurar

Sennheiser Momentum Sport. 3 490 kr

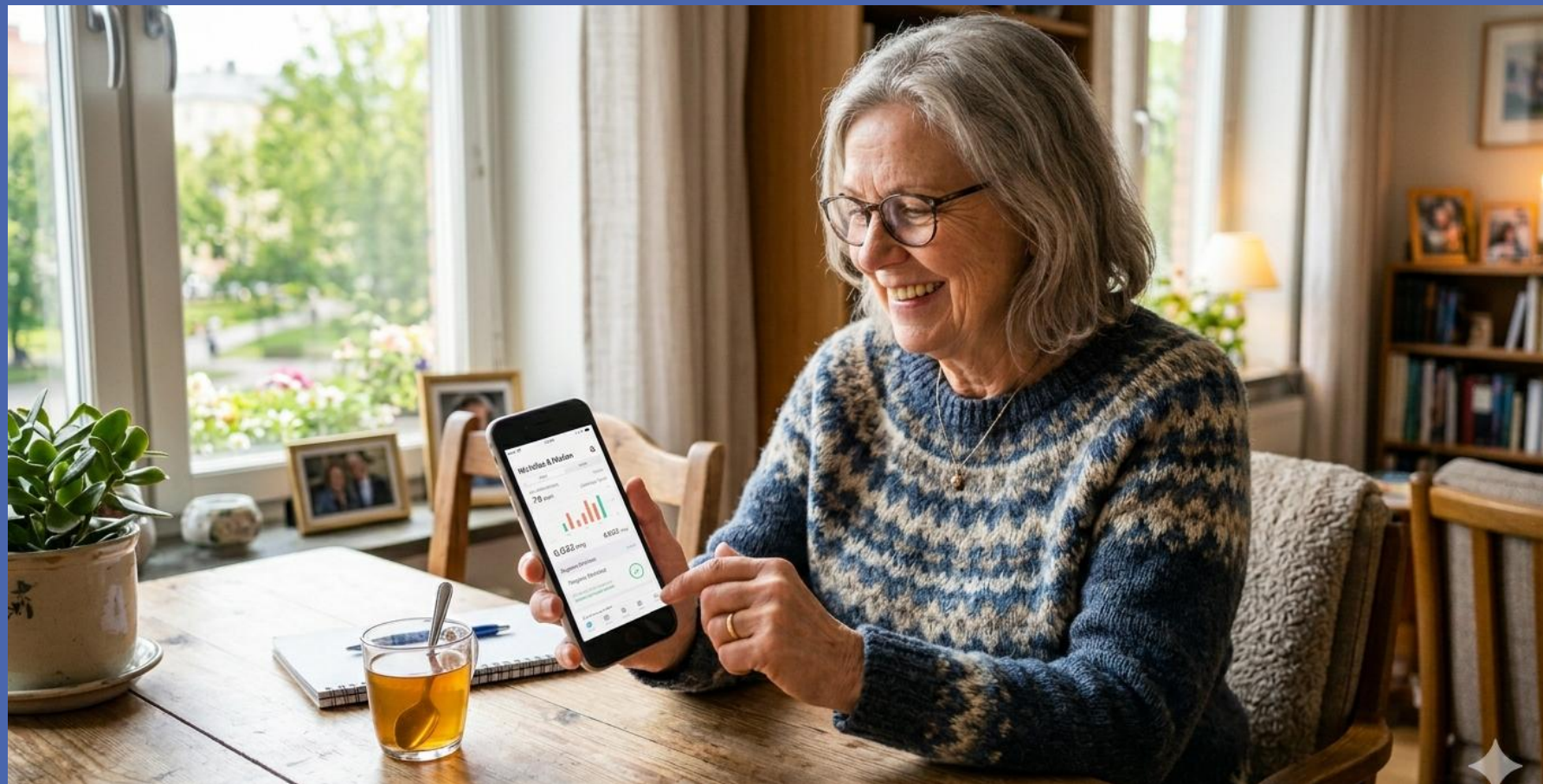


# Smart luftrenare

Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite.  
1 500 kr

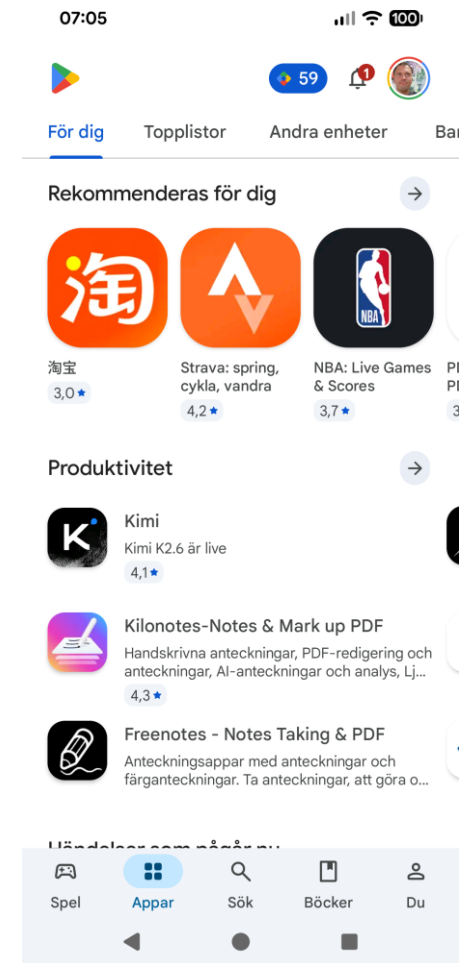


# Hälsaappar för din smartphone



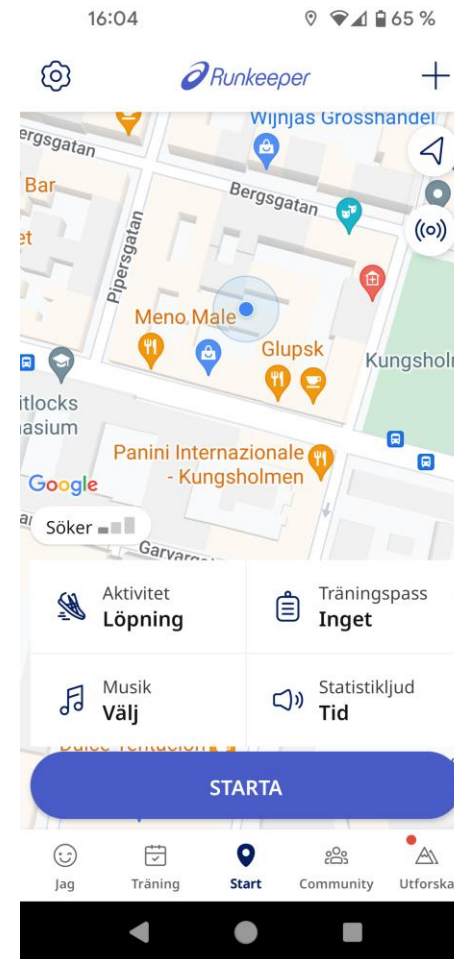
# Hämta appar

- Apple App Store
- Google Play Butik



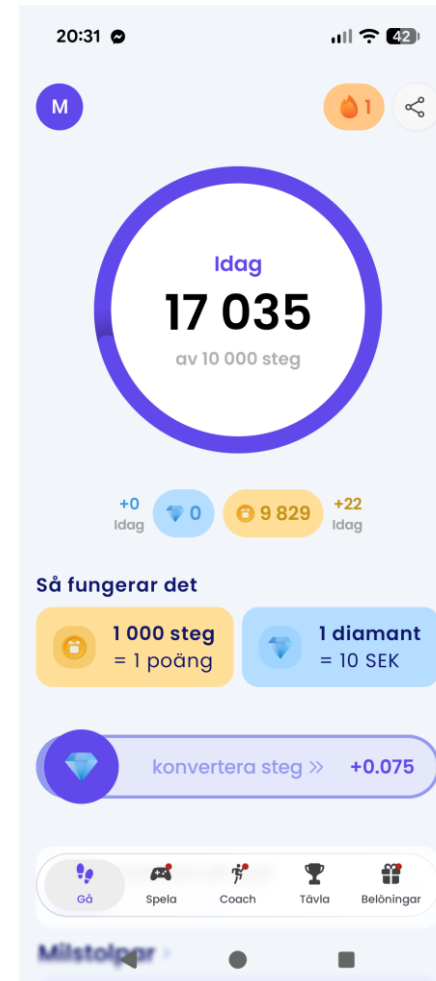
# Löpning etc

- Runkeeper




# Löpning etc – Udda appar

- Stepler
- Charity Miles



# Gym och träning


- Nike Training Club



**Quick-Hit Abs**  
With Cristiano Ronaldo

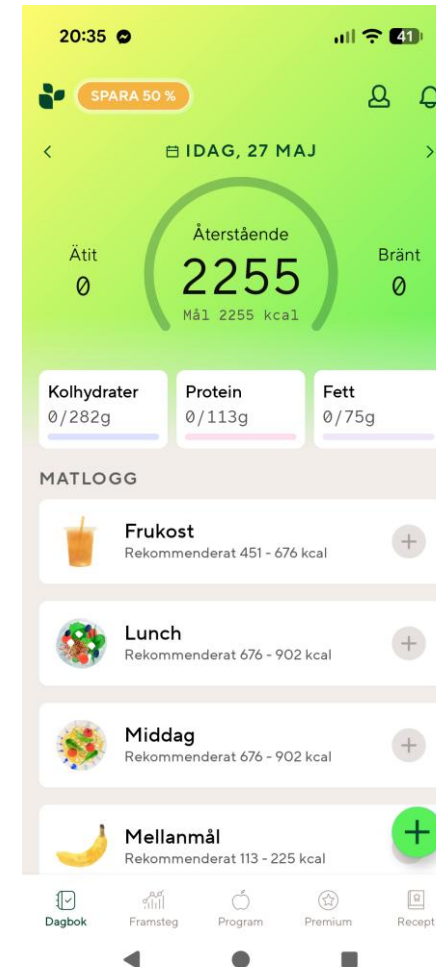
- 🕒 15 mins, Intermediate
- 🏃 Abs, Core Strength
- 🔒 None
- 📺 Class Format

Staying motivated is hard. Everything has to start from you.

[Starta träningspass](#) 

# Mat och dryck

- Lifesum



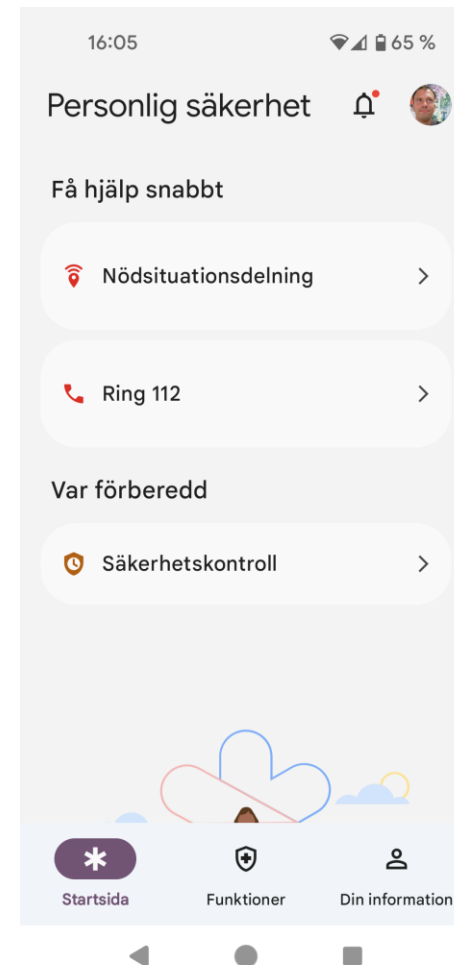
# Vård

- 1177



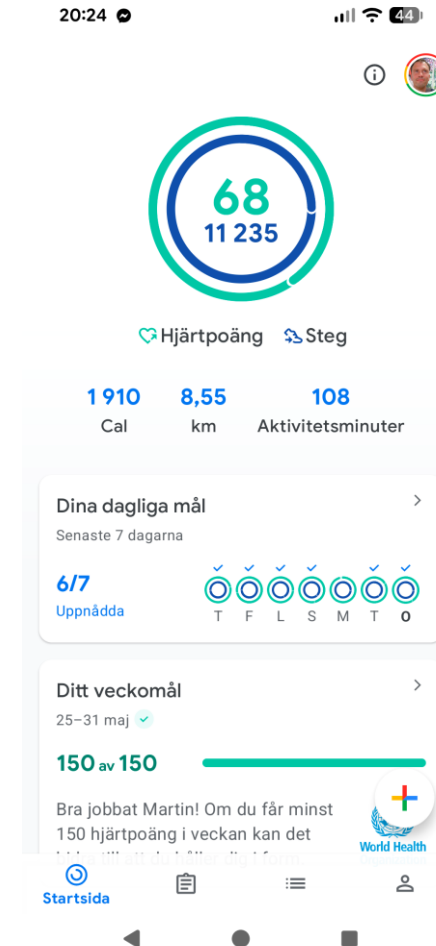
# Personlig säkerhet

- Google Personlig säkerhet (Säkerhet)
- Apple Hälsa (Medicinskt ID)



# Inbyggda appar

- Google Fit (Google Fitness)
- Google Health Connect
- Google Health
- Apple Health
- Samsung Health



# Risker med hälsotekniken

- Felaktiga mätningar
- Inte medicinskt godkända
- Meningslösa värden
- Integritetsproblem
- Ökad stress
- Högt pris
- Teknikstrul





# PC för Alla

Martin Appel

[martin@pcforalla.se](mailto:martin@pcforalla.se)

PC för Alla

[pcforalla.se](http://pcforalla.se)

PC för Allas nyhetsbrev

[pcforalla.se/nyhetsbrev](http://pcforalla.se/nyhetsbrev)

Prenumerera till halva priset

[www.seniornet.se](http://www.seniornet.se)

The screenshot shows the homepage of the website <https://pcforalla.idg.se>. The browser's address bar and various extension icons are visible at the top. The website header includes the logo "PC FÖR ALLA DIGITALA HEMMET FROM IDG" and a search bar with the text "Sök i M3-nätverket". A navigation menu contains links for "TESTER", "GUIDER", "WINDOWS 10", "SÄKERHET", "EFORUM", "GRATISPROGRAM", "KUNDKLUBB", and "PRENUMERERA". The main content area features two article teasers: "Audacity: Ta bort bakgrundsbruset i dina inspelningar" (with a microphone image) and "Här är sajten som innehåller... ingenting" (with a laptop image). Below these is a newsletter sign-up form with the headline "MISSA INGET VIKTIGT – ANMÄL DIG TILL VÅRT NYHETSBRÄV" and a "JA TACK!" button. At the bottom, there is a sponsored article section and a "ANDRA LÄSER" section with a list of related articles.