



BLIV DEN BEDSTE

Løber

En træner i ørene, der følger dine bevægelser ned til mindste detalje og giver tips under hele løbeturen. Det er, hvad den nye løbegadgets SHFT lover. fit living har testet.

Af Susanne Knutzen



Susanne Knutzen

Jeg har været fast løber i mindst 10 år og nyder mine 2-3 ugentlige løbeture, hvor jeg får vind i hovedet og koblet hjernen fra. Jeg har aldrig været til de lange distancer, 5-6 km er så fint for mig, derimod udfordrer jeg mig selv ved at løbe hurtigere ... en gang imellem. Jeg har været medlem af flere løbeklubber, hvor vi har trænet interval og løbeteknik, så jeg føler mig rimelig overbevist om, at jeg har styr på mit løb ... Lige indtil jeg får SHFT sat på min krop. Med sine to måleapparater, et, der placeres på min sko og det andet på brystet, kan SHFT nemlig monitorere mit løb ned til mindste detalje. Informationerne bliver sendt til en app i min smartphone, så jeg kan få gode råd både under og efter mit løb.

TROEDE, JEG VAR BEDRE

Allerførst skal jeg løbe et testløb på tre minutter, hvor SHFT måler mit løb, når det gælder skridt pr. minut, hvordan jeg lander med foden, og hvor hurtig jeg er i mit afsæt. Efter de tre minutters løb får jeg en udførlig løbsrapport, der skitserer, hvad jeg kan gøre bedre. En kvindestemme – min digitale løbecoach – fortæller mig, at jeg åbenbart lander på min hæl – jeg er overrasket, for det er jo totalt no go, når det gælder løb, derudover har jeg foden for længe på jorden. Begge dele betyder, at jeg slet ikke løber effektivt nok, jeg trætter kroppen, og det kan resultere i trætte muskler. Heldigvis

tager jeg 176 skridt i minuttet, og det er jo ganske tæt på de optimale 180, så lidt gør jeg da rigtigt.

Nu hvor vi har fået fastlagt mine løbedata, har SHFT noget at arbejde med, og nu skal jeg i gang med at forbedre min teknik. For hvert løb, jeg tager i selskab med SHFT, kan jeg heldigvis blive bedre.

Jeg kan altid vælge, hvilket fokus jeg gerne vil have, vi har på mit løb, hvad enten det er skridt pr. minut, kontakttiden med jorden eller landingsposition.

GODE RÅD I ØRET

Under hvert løb holder min digitale løbecoach nøje øje med min teknik, og hvert 30. sekund får jeg en kort besked om, hvordan det går og tips til, hvad jeg kan gøre for at blive bedre. Det kan være, at jeg skal visualisere, at jeg løber på brandvarmt sand for derfor at få mig til at løfte fødderne hurtigere.

Jeg bliver bedt om at læne mig frem, at prøve at løbe på forfoden osv. Alle sammen tips, der skal hjælpe mig til at blive den bedste løber ud fra mit eget

”Først laver jeg et testløb, hvor jeg får målt skridt pr. minut, landinger og hvor hurtig, jeg er i afsættet”

niveau. For SHFT tager det i et tempo, hvor jeg kan følge med. Jeg skal heldigvis ikke gå fra middel til perfektion på et løb. SHFT er nemlig så intelligent, at den godt ved, at går man for hurtigt frem og force-

rer hastighed, løbestil eller kilometer, er faren for skader høj. Derfor gør den mig også opmærksom på, hvis jeg begynder at blive træt og derved løber uhensigtsmæssigt.

Når jeg er færdig med mit løb, får jeg en rapport over, hvordan det er gået. Om

”For hvert løb, jeg tager i selskab med SHFT, kan jeg heldigvis mærke, at jeg bliver bedre.”

jeg har forbedret min teknik, og hvis ikke, er der gode råd til, at jeg kan blive bedre. Der er små videoer med forskellige øvelser, som jeg kan lave for at blive bedre, hvad enten det gælder skridt, landing eller tid. Det kan være høje knæløft, at læne mig frem mod en mur og sprinte, små hop frem, trappetræning osv. Jeg kan også se mine fødder og bens løbestil i en 3D-video og data som tid, kilometer og watt, som bliver brugt til at udregne min løbeeffektivitet, så jeg kan blive en endnu bedre løbeversion. Supersmart.

Med SHFT i ørene føler jeg mig godt hjulpet på vej til at blive den optimale løber ud fra mine forudsætninger. Der er selvfølgelig ikke det sociale aspekt i en gadget, som du ellers vil få i en løbeklub, men SHFT er et godt supplement til dig, der er vild med at løbe og gerne vil blive bedre og få det bedste ud af hvert løb, du tager. Og så er den ret brugervenlig og enkel at betjene, hvilket er et stort plus i min bog. *

➔ Bag om SHFT

SHFT er en ny løbegadgets, der sætter nye standarder for, hvordan du kan måle dit løb. SHFT kombinerer analyser af hver løbetur, animationer og coaching, både live, men også efter hver tur, så du kan blive den allerbedste løber på netop dit niveau.



SHFT koster 2.400 kr. Se mere på shft.run