

**LM TEST**

# SHFT

DEN MEST AVANCEREDE VIRTUELLE  
LØBETRÆNER TIL DATO



Det var store ord, da folkene bag SHFT i sommers annoncerede, at de ville skabe den mest avancerede personlige løbetræner nogensinde. Nu har produktet ramt gaden, og det lever i høj grad op til de store ord.

**Tekst** Simon Lessel

I ført løbhandsker og min buff trukket godt op om ørerne klikker jeg på 'Start Running' på min iPhone. "Hello Simon" lyder det i ørerne fra min nye personlige træner – SHFT – mens hun gentager konklusionerne fra min sidste træning og i vanlig stil sender mig ud på seks minutters opvarmningsløb, hvor jeg ikke skal tænke på min løbestil, men blot fokusere på at få banket noget varme i kroppen og i de stænger, der undervejs skal dresseres til at løbe mere korrekt og effektivt, end de hidtil har gjort. Vi kender efterhånden hinanden godt. I halvanden måned har vi trænet sammen, og jeg er blevet målt, analyseret, rost og rettet på i forhold til parametre som eksempelvis antal skridt per minut, hvor på foden jeg lander og min kontakttid med jorden. Hvad min nye træner ikke ved er, at jeg også har haft hende under lup, og at udgangspunktet for denne test af det mest hypede produkt, jeg kan huske fra min tid i løbeverden, er at se, om SHFT lever op til forventningerne og som lovet kan gøre mig til en bedre løber.

#### FLERE SKRIDT PER MINUT

"Today's focus is to improve your steps per minute. We are now ready for the first technical exercise of today," lyder det fra min SHFT-coach, mens jeg træder ind på den røde cindersbane på mit lokale atletikstadion. Efter det første screening run, som alle løbere, der kommer under SHFT-coachens vejledning, skal igennem, var en af konklusionerne, at jeg kunne løbe mere effektivt, hvis jeg tog flere skridt per minut. Hovedpointen med SHFT er at få folk til at løbe mere korrekt og effektivt. 'Run right', som der står på det rør, som de to pods, der registrerer hver en bevægelse med 12.000 datamålinger i sekundet, kommer i. Min SHFT-coach kunne fra starten se, at jeg kunne løbe mere effektivt, hvis jeg øgede an-



*Watt-måling, der måler, hvor effektivt du løber.*

tallet af skridt per minut. Men det er langt fra det eneste, vi har arbejdet med. Arbejdet med at nå dertil, hvor jeg allerede på en måned kan se - ud fra min samlede SHFT-score - at jeg løber mere effektivt, har nemlig været brudt op i flere mindre forløb.

#### FILOSOFI SOM ET PROFESSIONELT TRÆNINGSFORLØB

På sin vis adskiller SHFT sig ikke fra et hvert andet træningsforløb i den filosofi, der kommer til udtryk. Din træner kigger på dig som løber, og I arbejder sammen om at gøre dig til en bedre løber. Det er der ikke rigtig nogle smutveje til, og derfor deles træningen op i mindre bidder af teknisk karakter. Sideløbende arbejder du måske på atletikbanen med en række koordinationsøvelser for at øge chancerne for, at du bedre kan udføre de øvelser, som træneren sætter dig til. Eksempelvis at tage flere skridt

per minut. SHFT er opbygget på samme måde. Hver træning består af seks minutters opvarmning efterfulgt af tre træningsblokke à seks minutters varighed med to minutters pause mellem hver blok. Efter hvert træningsforløb evaluerer træneren din indsats og giver dig forslag til koordinationsøvelser, du kan lave efterfølgende. Ligesom med en fysisk træner er der indbygget progression i forløbet. I starten

**"SIMON, YOU ARE DOING GREAT, BUT THERE IS STILL SOME WORK TO DO. THINK OF YOUR FEET AS SPRINGS."**

fik jeg som tidligere nævnt besked på at øge antal steps per minute og senere arbejde med den tid, jeg bruger på jorden, for at løbe mere effektivt, fordele belastningen på flere skridt og dermed mindske risikoen for overbelastnings-skader. Det er i øvrigt ikke noget, jeg selv har fundet, men noget, der kan læses udover selve coachens rapport. Som en form for fysiologisk forklaring fra en fysioterapeut, kan man sige. Senere i forløbet har vi arbejdet på en række delmål som for eksempel at nedbringe min kontakttid med jorden.

#### SPÆNDSTIGE FØDDER OG MINDRE KONTAKTTID

"Simon, you are doing great, but there is still some work to do. Think of your feet as springs," lyder det entusiastisk fra min træner, mens jeg kæmper for at ramme den targetzone, som hun har defineret, jeg skal ligge i for at få det optimale ud af mit løb. Denne træning har fokus på at nedbringe min kontakttid med jorden, da det blandt andet vil medføre et øget antal skridt per minut. Det er ikke helt nemt, da vi er langt nede i detaljen

## SÅDAN FUNGERER SHFT

**DE TO PODS:** Det er de to små pods, man klipses fast henholdsvis på brystet og på siden af løbeskoen, der måler dataene og sender dem til app'en på din smartphone. Herefter fortolker SHFT-træneren lynhurtigt dataen i dit øre og fortæller dig undervejs, hvordan du skal løbe, så du løber mest effektivt. På de små pods sidder en lille klips, der sikrer, at pod'en sidder fast i brystbæltet og i løbeskoen.

**APP:** Med til SHFT følger en app, som er den, der sikrer, at du gennem dine høretelefoner har din engelske løbetræner i øret. En løbetur startes ved at klikke 'Start Running' på app'en, hvorefter overvågningen påbegyndes. I app'en er det samtidig muligt efterfølgende blandt andet at få visualiseret din skridtafvikling i 3D og få øvelser til, hvordan du eksempelvis kan mindske kontakttiden med jorden, når du løber.

## EN TYPISK TRÆNING MED SHFT

En træning med SHFT starter med, at træneren opsummerer, hvordan det gik sidst, samt hvad der skal arbejdes på til dagens træning. Herefter følger seks minutters opvarmning i roligt tempo. Efter de seks minutters opvarmning følger to minutters pause, hvor dagens første øvelse ud af tre introduceres. Her forklares, hvad du som løber skal arbejde med; for eksempel steps per minut og hvilken targetzone du skal ligge i undervejs. I alt arbejdes der i tre træningsblokke à seks minutters varighed med to minutters pause i mellem. Når træningspasset er slut, får man en vurdering af dagens indsats.

og arbejder med millisekunder her. Min targetzone for dagens løb ligger på 271-284 millisekunder og for at opnå det, prøver jeg at stykke de ting sammen, jeg har lært gennem de andre træninger: Fokuserer på mine arm-sving, læne mig lidt længere forover, forsøge ikke at lande på hælen og holde den samme hastighed for bare at nævne nogle af de ting, vi har arbejdet med. Samtidig er det væsentligt at nævne, at instruktionerne til, hvordan du mindsker din kontakttid, er ret gode. Det er for mig at se meget nødvendigt, at instruktionerne er meget billedlige, da man ikke har

en fysisk træner til at rette sig. "Think of your feet as springs," lyder det undervejs, og senere ved træningens afslutning, hvor jeg er ved at være træt, bliver jeg opmuntret og husket på, at jeg skal forestille mig, at jeg trækker mine hæle op under kroppen. De billedlige instruktioner fungerer ret godt, og det har overrasket mig positivt, at det også er tænkt ind som element. Jeg mener, at det især er vigtigt med disse billedlige instruktioner set fra den almindelige løbers perspektiv, der ikke har en opdragelse i atletikkens verden, hvor nogle af disse ting trænes igen og igen.

## DET HELE HÆNGER SAMMEN

Ovenstående skulle gerne give et indblik i en træningsdag med SHFT. Men SHFT er lige så meget et produkt, der henvender sig til folk, der vil analysere deres løb efterfølgende. Udgangspunktet er, at du ikke behøver at forholde dig til de mange data, din træner indsamler. Det oversættes for dig undervejs, men også efterfølgende. På baggrund af dit løb får du besked om, hvad I skal arbejde videre med næste gang. En ekstra kvalitet ved produktet er app'en og de visualiseringsmuligheder, der følger med produktet. For nogen, inklusiv mig selv, kunne man nemlig forestille sig, at det hjælper på evnen til at ændre på sit løb, at man via app'en kan gå ind og se præcis, hvor på foden man lander, ens skridtlængde helt ned til den præcise centimeter, eller hvor mange millisekunder man hænger i luften kontra den tid, man bruger på jorden. Muligheden for at få afspillet ens fodisæt som et 3D-videoklip er ret blæret, og muligheden for at analysere skridtafvikling på en stor skærm med sine løbemakkere enten på computeren eller ved at sætte sin iPhone til tv'et må friste mange.

*Gode og konstruktive instruktioner, der er nemme at følge - også for nye løbere.*

*Grafisk gennemarbejdet - lige fra designet i app'en til udformningen af pods.*





## BAGGRUND FOR TEST

I sommers besøgte LøbeMagasinet folkene bag SHFT for første gang ude på IT-universitet ved DR byen. Her fik vi det første spæde indblik i, hvordan de med udgangspunkt i et væld af datamålinger og de fremmeste eksperter på kroppens fysiologi, personlige trænere, tidligere eliteløbere, grafikere og dataanalytikere på holdet var i gang med at skabe det, som de allerede dengang kaldte den mest avancerede løbetræner til dato. Undertegnede har frem til deadline for denne test haft 17 træningsdage med SHFT, eller det der svarer til cirka 80 træningskilometer. Når jeg ikke tester for LøbeMagasinet, løber jeg tre til fire gange om ugen.

FOTO BRIANLEGEJBERG

### » WATT SKAL DET TIL FOR?

En af de ting, der yderligere er med til at adskille SHFT fra andre produkter på markedet, er watt-målingen. SHFT måler ikke puls, men har i stedet valgt at gå all-in på watt-målingen, som man kender det fra cykelsporten. Det interessante ved watt-målingen er ikke watt-tallet i sig selv, men at watt-målingen kan sige noget om, hvor effektivt du løber, hvilket er det interessante set fra en almindelig løbers synspunkt. De dage, hvor jeg har formået at opfylde målene med hensyn til steps per minute, ground contact time og det rigtige fodisæt, kan jeg af træningsrapporten i app'en aflæse, at min samlede løbeeffektivitet er højere. På en træningsdag i slutningen af januar havde jeg et samlet wattforbrug på 199 watt, men en brake effect på 14 watt. Sidstnævnte svarer til den kraft, jeg mister i mit løb i landingsfasen – altså decelerationen i mit løb. Cirka 14 dage og en del træningsdage senere kan jeg i midten af februar konstatere, at jeg har fået nedsat mit energiforbrug til 160 watt, og

bremseeffekten i mit løb er blevet sænket til 12 watt. Det betyder, at jeg har forbedret min løbeeffektivitet fra 2,13 til 2,37 målt på den såkaldte SHFT-score. Eller mere simpelt sagt, så løber jeg nu mere effektivt, end jeg gjorde tidligere. Selvom det lyder nørdet, er det motiverende for ens træning at se, at der ved at følge træningsøvelserne er positiv kontant afregning ved kasse 1. Samtidig forestiller jeg mig, at det er det, der på sigt kan være med til at give bedre tider, når man stiller op til konkurrencer. Simpelthen fordi man kommer til at løbe mere effektivt.

### KONKLUSION

Den korte konklusion er, at SHFT er et gennemført produkt. Lige fra den minimalistiske indpakning og designet af produktet til selve coachingen fra den personlige træner. Igen bør de gode instruktioner fra træneren fremhæves og have stor ros. På samme måde bør initiativet og udførslen af watt-målingen roses for dens udformning samt brugerven-

lighed. Det er samtidig en fornøjelse, at alle data oversættes, idet vi er i en tid, hvor ikke alle udnytter de mange funktionaliteter, som deres gadgets besidder. Det giver mulighed for at få fuld effekt af produktet, hvad enten man er supernørd og vil gå helt ned i detaljen med vinklen på fodisæt, eller man 'blot' gerne vil have hjælp til at blive en bedre løber. Ser man på prisen, befinder vi os selvfølgelig i den høje ende af skalaen for en træningsgadgets, men sammenlignet med, hvad en personlig løbetræner koster, skal man ikke løbe mange måneder med SHFT, før pengene er tjent ind igen. Selv på skadesfronten er SHFT en god hjælp. Skulle man rende ind i en skade, føler jeg mig overbevist om, at man vil kunne få bedre vejledning af en fysioterapeut ved at forelægge vedkommende for dataene fra SHFT. Det bør også tages med som endnu et plus. På negativsiden er der ikke specielt mange ting at fremhæve. Selvfølgelig mangler man den personlige kontakt med en fysisk træner, og det faktum, at instruktionerne og app'en er på engelsk, bør haves i mente. Ligeledes ville indbyggede træningsprogrammer, der giver muligheden for at træne sammen med SHFT-træneren frem mod eksempelvis et halvmarathon, være et element, der kunne bringe SHFT helt op på en topkarakter. Disse mindre ankepunkter tager dog ikke for alvor fokus fra en sublim helhedsoplevelse af et produkt, der henvender sig til de fleste løbere, der vil have det maksimale ud af deres træning. 🏃

## KORT OM SHFT

- SHFT registrerer din skridtafvikling i 3D og kommer derudfra med en live analyse til at justere din løbeteknik. Den måler blandt andet skridt per minut, hvor længe din fod har kontakt med underlaget, kropshældning, pronation, bounce, skridtlængde, landingsposition (9 zoner) og G-kraft.
- Bruger watt-måling til beregning af din løbeøkonomi og -effektivitet.
- Har engelsktalende løbecoach.
- Medfølger: To pods, en oplader og et bælte til brystet.
- SHFT kræver, at man har en smartphone, da den fungerer via app til iPhone (iOS) og Android.



**Vejl. pris:** 2.000,-  
**Web:** www.shft.run  
**Stjerner:** 5/6