

Få bedre løbeteknik med en virtuel træner i ørerne

Det danske firma SHFT vil forsøge at gøre løbetræningen mere effektiv ved en kombination af sensorer, mobilapp og virtuel træner.



Der skal en sensor på brystet, en anden i skoen, og hovedtelefoner i ørerne. (Foto: Camilla Hylleberg © © Camilla Hylleberg Photography)

Af **Anders Høeg Nissen** (<mailto:ahn@dr.dk>)

Hvor mange skridt tager du i minutter når du løber? Hvor mange millisekunder er dine fødder i berøring med jorden? Og hvor meget af den energi du forbruger bliver brugt på at drive din krop fremad?

Det er nogle af de spørgsmål, [danske SHFT \(http://shft.run\)](http://shft.run) gerne vil besvare, i håbet om at forbedre brugernes løbeteknik og mindske risikoen for skader.

- Vi er de første, der fokuserer på analyse af løbeeffektiviteten ved at måle på energiforbruget, og kan se hvor godt man udnytter den energi man forbrænder under løbet, siger salgs-manager Jacob Gliese, der også er tidligere dansk mester på 800 meter.

Pods, app og en træner i ørerne

Løsningen er - ifølge SHFT - en kombination af to sensorer, massiv dataindsamling, en mobilapp og en virtuel løbetræner, som giver råd og vejledning i hovedtelefonerne under løbeturen.

- I første omgang er det nok til mere erfarne løbere, der allerede er igang med pulsure og aktivitetsmålere, men håbet er at gøre den virtuelle træner så ligetil at bruge, at alle kan få nytte af systemet, siger direktør Tony Motzfeldt fra SHFT.

På trods af den relativt avancerede teknologi bag, er systemet allerede forholdsvis enkelt i brug, hævder folkene bag.

Massevis af data indsamles og analyseres

Man sætter sensorerne - de såkaldte 'pods' - på kroppen inden turen: én på brystet, og den anden på skoen.

Sensorerne er blandt andet udrustet med gyroskop og accelerometer, og kan måle alt fra overkroppens vinkel til hvor hårdt fødderne rammer jorden.

De små pods kobles til mobilappen via Bluetooth, og så er man klar til at løbe. Under turen vil appen så analysere de data, sensorerne indsamler.

Efter nogle minutter kan appens indbyggede 'coach', en slags virtuel træner, så begynde at komme med råd til hvordan man forbedrer sin teknik.

Noget af det første vil formodentlig være at tage flere skridt i minuttet, og at prøve at afkorte den tid fødderne er i kontakt med jorden. Senere kan man så arbejde med fodens vinkel mod jorden og andre mere specialiserede justeringer.

Udover analyse og feedback under selve løbet laver træneren også et program for de næste løbeture, med en langsom, kontrolleret progression, og giver tips til øvelser man kan lave for at forbedre sig.

Start forsigtigt og gå langsomt frem

På spørgsmålet om hvorvidt man nu kan stole på sådan en virtuel træners råd, eller om man risikerer at pådrage sig skader, siger Jacob Gliese:

-Vi har arbejdet meget med analysen af de 12.000 data som strømmer fra vores pods hvert sekund, og fokuserer på at lave et langsomt og forsigtigt forløb for den enkelte, netop for at forsøge at undgå skader.

LÆS OGSÅ: [Rigtige mænds træner: Sådan undgår du skader som ny motionist](http://levnu/fritid/rigtige-maends-traener-saadan-undgaar-du-skader-som-ny-motionist)
([/levnu/fritid/rigtige-maends-traener-saadan-undgaar-du-skader-som-ny-motionist](http://levnu/fritid/rigtige-maends-traener-saadan-undgaar-du-skader-som-ny-motionist))

SHFT er dog langt fra den eneste selvmålingsteknologi til motionister.

I de senere år er der kommet alt fra mobilapps som [Endomondo](https://www.endomondo.dk) (<https://www.endomondo.dk>) og aktivitetsmålere som [Fitbit](https://www.fitbit.com/dk) (<https://www.fitbit.com/dk>) til [sokker](http://www.sensoriafitness.com) (<http://www.sensoriafitness.com>) og [indlægssåler](http://www.retisense.com) (<http://www.retisense.com>), der hævder at kunne tracke vores bevægelser og forbedre vores teknik.

Man kan i øvrigt høre mere om SHFT i [ugens Harddisken på P1](http://www.dr.dk/p1/harddisken/harddisken-2016-02-19) (<http://www.dr.dk/p1/harddisken/harddisken-2016-02-19>), der også fortæller om en social løbe-app fra startup-byen Singapore.