

# Elektronisk løbetræner giver gode råd skridt for skridt

Løb lettere, mere effektivt og undgå skader. Det lover SHFT, en ny dansk virtuel løbetræner, der coacher dig via mobilen. Men man skal stadig passe på sig selv, fandt motionsredaktøren ud af.

## TRÆNINGSTEKNOLOGI

PER MUNCH

**Y**our ground contact time is too long. We need to work on your ground contact time«.

Den venlige engelske kvinde formaner mig – lidt ligesom computeren HAL i 'Rumrejsen år 2001' – over høretelefonerne til at komme hurtigere i gang med næste skridt. Jeg skal nu løbe i seks minutter, mens hun holder øje med mikrosekunderne, jeg tilbringer på grusstien i Fælledparken på min løbetur til arbejdet.

»Well done, Per. You have decreased your contact time, but we still have to work on your landing«.

Hvem vil ikke gerne have en lettere gang på jord? Eller i det mindste en løbestil, hvor man minder lidt mindre om en elefant i tights? Jeg vil i hvert fald godt, og jeg kan mærke, at kampen for at få foden hurtigere op fra underlaget, betyder, at jeg tager flere skridt per minut og lander på midtfoden.

Begge dele er ønskværdigt ifølge SHFT, der er en appbaseret træner i høretelefonerne, udviklet på IT-Universitetet af danske iværksættere med tidligere eliteløber og træner Jacob Gliese i front.

»Vi har alle prøvet gps-ure, puls-ure og tracking som Endomondo. Men der er tale om passiv opsamling af data, som du i virkeligheden ikke rigtig kan gøre så meget ved, ud over at glæde dig over det, når du kommer hjem til computeren, eller dele det på Facebook«, forklarer Jacob Gliese.

»Det, vi ønskede at lave, var en træner, der indsamler enorme mængder data, men kun fortæller dig lige det, du har brug for at vide her og nu for at kunne ændre på din løbestil og blive den bedste version af dig selv. SHFT fortæller dig undervejs, om du er på rette vej, eller om du skal fokusere endnu mere på at tage hurtige skridt, lande på midtfoden, eller hvad der nu er dit træningstema i dag«.

SHFT har været under udvikling i knap tre år. Toptrænere og fysiologer har været involveret, blandt andet FCK og Spartas cheflege, Morten Boesen, og professor Marius Henriksen, ligesom man har brugt al den viden om løb, der er samlet sammen videnskabeligt for at nå frem til de matricer og ønskværdige løbemønstre, som

almindelige motionister kan have gavn af.

»Ingen andre kan tilbyde coaching i realtime, mens du løber. En god træner siger, at du skal hurtigere væk fra jorden eller læne dig lidt frem. Men det er hans intuition og noget, der plejer at virke. Her kan vi faktisk måle det i mikrosekunder«, forklarer Jacob Gliese, der tidligere har lavet tv om løb, grundlagt trænervirksomheden Running26 og været medstifter af en af Danmarks første specialbutikker for løb, Kaiser Sport.

»Vi vil simpelthen være de første i verden, der kan svare på det bibelske spørgsmål: Hvad skal der til, for at du kan blive en bedre løber?«.

For en almindelig løber er det sød musik, fordi det er svært at få kvalificeret input til teknik. De fleste løbeklubber tilbyder tempoture og intervaltræning, men her kan man pludselig få sagkundskaben i ørerne. På vej til arbejde. Sammen med toner, man selv vælger.

### Løbeskade trængte sig på

Jeg blev i hvert fald revet så meget med, at jeg ikke bare lavede tekniktræningen, men også gik hurtigt videre til de anbefalede øvelser, hælspark og hinkeskridt. Og trænede flere dage i træk. I en grad, så en løbeskade trængte sig på.

»Faktisk er appen indrettet, så du kun skal blive 2-3 procent bedre hver gang. Netop for at undgå skader«, fortæller Jacob Gliese.

For hele ideen er jo netop, at en bedre løbestil burde give et hurtigere, mere skånsomt løb.

Men efter fem træningspas har jeg lært at tage det lidt mere med ro. Og faktisk kan jeg se, at mit ubesværede rolige tempo har flyttet sig fra omkring 6 minutter per km til 5:25 per kilometer, når jeg løber fra Østerbro til Rådhuspladsen.

»Good run, Per, I would like to show you the data of your last run. A look at your steps showed that you went from 160 to 184 per minut. Your ground contacttime was 284 microseconds in the beginning and 279 at the end of the run. Well done. I am looking forward to seeing you again«.

I lige måde, SHFT.

Vi ses til endnu en tur, hvor jeg vil forsøge mig med lokal levitation og ben, der suser så hurtigt over jorden, at de dårligt rører overfladen. Så jeg et kort mikrosekund kan opnå at være nærmere Gud til dig, som salmen lyder. Løb er skam en alvorlig ting for os motionister.

per.munch@pol.dk

Munch tester SHFT-træneren

Skan qr-koden, eller skriv dette i browseren: [pol.dk/3094341](http://pol.dk/3094341)



10



## ! Sådan virker SHFT-træneren

**1 & 2** Såkaldte pods (hvide trekanter) på brystet og på skoen registrerer bevægelse, og hvor de to pods befinder sig i forhold til hinanden, og sender data trådløst 12.000 gange i sekundet via bluetooth. Pods, oplader og brystbælte koster 2.000 kroner.

**3** Gratis app i smartphone (iPhone eller Android) modtager informationer fra de to pods og kan derefter analysere løbestilens faktorer.

**4** Via hovedtelefoner eller telefonens højttaler får løberen besked af en engelsk kvindestemme om, hvad han eller hun skal optimere i 3 x 6 minutter. Hvorefter man får et resumé og trænerens bud på nyttige øvelser, man kan lave for at blive en bedre løber.

**5** SHFT kan registrere, hvor på foden man lander, samt registrere, hvor mange procent man lander på forfoden, midtfoden og hælen på hver løbetur. Man får det mest dynamiske og effektivt skånsomme løb ved at lande på midtfoden.

**6** Poden analyserer, hvor længe man bliver på jorden, jo kortere kontakttid, jo bedre. Den registrerer også antal skridt per minut. En hurtigere kadence giver også kortere kontakttid.

**7** De to pods kan holde øje med, hvor tæt på kroppen løberen sætter foden. Det gælder om at lande tæt på kroppens tyngdepunkt, det belaster kroppen mindst. SHFT registrerer også kroppens vinkel.

**8** SHFT kan analysere, hvor lange løberens skridt er. Et kortere skridt gør det lettere at få en hurtig kadence og lande tættere ved kroppen.

**9** SHFT-træneren kommenterer undervejs mange af løberens vægner, for eksempel armsving, som er mest effektivt, hvis det foregår med 90 grader i albueleddet og i løbets retning, ikke på tværs af kroppen.

**10** Fremdrift bliver selvfølgelig målt i kilometer i timen, men vigtigere er watt-udregningen, som sammenholdt med løbedata fra pods kan fortælle, hvor effektivt personen løber.

**Bonusinfo:** SHFT kan også bruges som almindelig tracker (a la Endomondo), hvor løberen selv vælger, hvor tit speakeren skal bryde ind, og hvilke data det er, man gerne vil have oplyst (f.eks. hastighed, kadence, kontakttid, position ved landing, watt, opbremsningseffekt og løbeeffektivitet).

**MOTIVATION.** Tidligere eliteløber Jacob Gliese ved IT-Universitetet på Amager med den virtuelle løbetræner, han er været med til at udvikle. Målet er at give motionister et lettere, mere effektivt løb, der belaster kroppen mindre. Hvilket vil give hurtigere tider, mere løbeglæde og motivation.

Foto: Ivan Riordan Boll