



TESTAT! SHFT

Att lära sig löpa på nytt.

En grupp danska och svenska ingenjörer, designers, löpare och programmerare har de senaste åren jobbat på att utveckla små rörelsekänsliga poddar för löpanalys. Projektet, som du kunde läsa om i novembernumret av *Runner's World*, heter Shft (uttalas shift) och består av två sensorer och en app. Då var inte produkten tillgänglig för test, men nu har vi haft möjlighet att utvärdera den noggrant – och försökt lära oss att löpa på nytt.

Inuti de två sensorerna, eller poddarna, sitter en accelerometer, ett gyro och en magnetometer som tillsammans utför 12 000 mätningar i sekunden. All denna information berättar för en app i din telefon hur du rör dig. Genom att använda två poddar, en på foten och en på överkroppen, kan Shft känna av hur mycket av framåtrörelsen som bromsas av din fötisättning, liksom vinkeln på överkroppen och hur överkroppen rör sig i sidled. Din löpeffektivitet mäts i watt och det gör också de bromsande krafterna.

Första löpturen börjar med en analys av hur du löper, vilket återkommer var tionde pass för att hålla koll på din utveckling.

Efter uppvärmning och en analys av ditt rörelsemönster påbörjas ett teknikpass, där syftet är att korrigera ditt löpsteg och din hållning utifrån vad Shft har sett under analysen (eller screeningen som appen själv kallar det). Det går att ställa in hur ofta du ska få tips, och alla instruktioner får du i lurarna som du kopplat till din telefon. Skulle du under teknikpasset sänka farten eller stegfrekvensen under det uppsatta målet för passet, så får du direkt en uppmaning om att öka antalet steg eller höja farten.



Efter passet kan analysen läsas i en utförligare textversion. Parametrar som löpeffektivitet, landningar och rörelsemönster bedöms också, med hjälp av ett poängsystem. Du får sedan tips på rörelseövningar, som illustreras med en kort instruktionsfilm. Även ditt löpsteg kan du analysera i detalj med hjälp av en animerad film, där du i slow motion kan se hur din fot landar och skjuter ifrån.

Shft-poddarnas batteritid är inte så lång, och om du bär runt dina löpargrejer i en väska hela dagen finns det dessutom en risk att batterierna tar slut då rörelsen startar Shft-poddarna. Det bästa är därför att ladda dem inför varje pass – laddtiden är relativt kort som tur är. En annan sak att tänka på är att kommunikationen mellan poddarna och telefonen kan störas av att du till exempel har ett vattentätt mobilfodral (Lifeproof i vårt fall) och mobilen nerstoppad i jackfickan.

Men instruktionerna är enkla att följa, och det krävs inga förkunskaper för att använda Shft. Vi tror att man kan bli en bättre löpare med hjälp av Shft – precis som man kan bli det med hjälp av en duktig löpcoach. Men det förutsätter förstås att man följer instruktionerna och lyder – den efter ett tag ganska irriterande – rösten i hörlurarna. Shft kostar cirka 2 300 kronor.