



TESTRESULTAT

Nya tider

Jag är inte lastgammal, men jag kan känna mig så ibland när jag tänker tillbaka på min löpträning på den "gamla goda tiden". För tittar man på den tekniska utvecklingen när det gäller löparprylar, och på mängden saker som finns att välja på idag, så känns mina första år som löpare som fjärran forntid. På den tiden (vi snackar alltså om runt år 2000) mätte man tiden. Var man mer seriös mätte man även pulsen. Nuförtiden är vi sedan länge vana vid att notera tempo, sträcka, höjdmeter och mycket mer, och nu tyder en hel del på att nästa stora data-revolution är här. SHFT och liknande prylar förberedda en tid då löpstilsdata också blir en del av den information som vi kan få och förhålla oss till när vi löptränar. Det blir intressant att se hur stort det kommer att bli när det slår igenom.

LASSE LYHNE

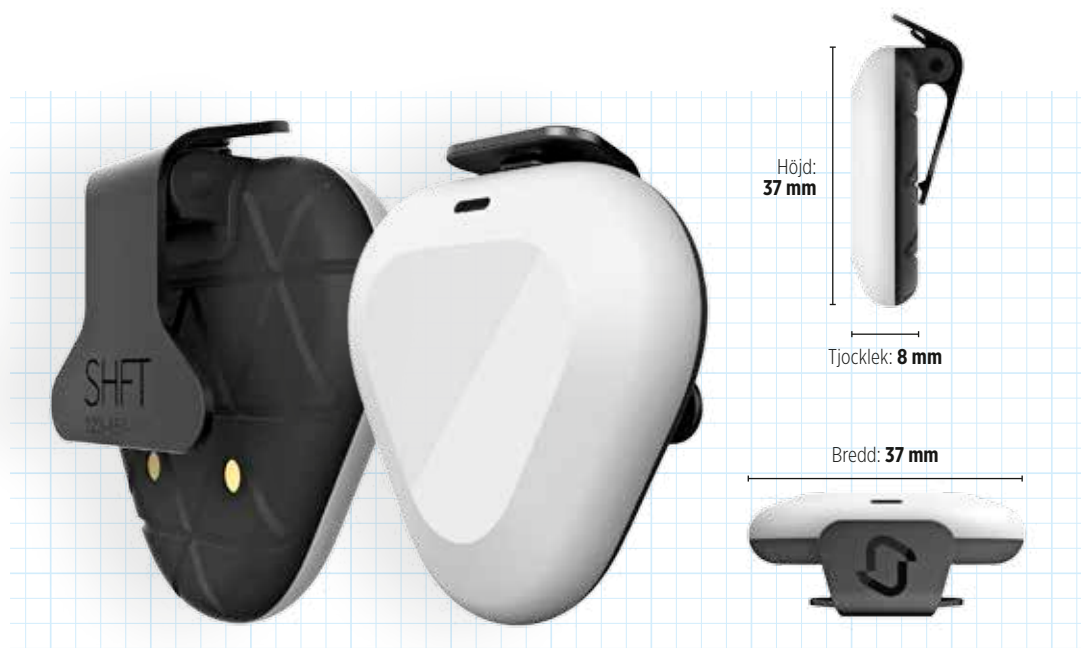
Lasse Lyhne,
testredaktör

SHFT är det senaste exemplet på tekniska prylar vars syfte är att mäta och förbättra löpstilen. SHFT mäter bl.a. kadens, watt, pronationsgrad, kontakttid och mycket mer.

BETYGSSKALAN

- 0 × ☆ = bedrävligt
- 1 × ☆ = dåligt
- 2 × ☆ = under medel
- 3 × ☆ = medel
- 4 × ☆ = över medel
- 5 × ☆ = mycket bra
- 6 × ☆ = utmärkt

Vi testar nya träningsprylar. Den här gången har vi bl.a. testat skoöverdrag med blinkande ljus, vinterlöpskor från Icebug och en pryl som mäter allt om löpstilen.



Siffror på löprundan

Tack vare ett genomtänkt gränssnitt och en bra app lyckas SHFT med ambitionen att ta fram en **väl fungerande virtuell löptränare.**

SHFT

2 500 kr

» sft.run

Fakta: Två sensorer som placeras på bröst-korgen och i skon registrerar xx olika data om löpstilen. Batteritid: 12 timmar.

Vi vill veta mer och mer om vårt löparliv, och en av de största trenderna just nu är apparater som inte bara registrerar hur långt och hur snabbt vi löper, utan också hur vi löper – alltså data om vår löpstil. De första produkterna finns redan ute på marknaden och nu lanseras en ny pryl: SHFT.

Rent fysiskt består SHFT av två små sensorer: en som ska fästas på skon och en som ska sitta på bröst-korgen. Därefter startar man den medföljande appen, sensorerna får kontakt med mobilen och det är bara att börja springa. Under tiden registrerar SHFT alla möjliga data om din löpning och ger röststyrning i realtid om hur du löper. Allt det har vi dock sett förut. Det som utmärker SHFT

är att den inte bara visar siffror på hur många millisekunder fötterna har markkontakt vid varje stegsättning; den ger också en subjektiv bedömning av hur effektiv löpstilen är (SHFT-score). Det gör att SHFT blir både lättöverskådlig och rolig att använda. Gränssnittet i appen är

”SHFT ger en subjektiv bedömning av hur bra löpstilen är och hjälper till att göra den bättre.”

också bra. Det är lätt att komma igång och urvalet av data är väl genomtänkt. Vi upplevde dock ett par mjukvarukraschar under testperioden, men det ska vara åtgärdat i uppdateringarna. SHFT är ett renodlat träningsverktyg som kan användas till träningspass där man fokuserar lite mer på löpstilen. Man behö-

ver ha mobilen med sig, och all information om löpstilen gör att det är lätt att tappa fokus om man t.ex. löper intervaller.

Man kan självklart diskutera hela idén med SHFT. Finns det verkligen en enda formel för en bra löpstil? Har alla nytta av att öka stegfrekvensen och löpa på framfoten? Det är inte säkert att det alltid är så, men ett är säkert och det är att om man vill jobba med sin löpstil så är SHFT ett av de bästa och mest motiverande träningsverktyg som finns.



- ➕ Bra gränssnitt. Enkel att använda.
- ➖ Man måste alltid ha med mobilen.

Slutsats: För de flesta är det kanske överkurs, men om man vill jobba målinriktat med löpstilen, och om man vill ha ännu fler träningsprylar i sin samling, så är SHFT ett utmärkt verktyg som ger en helt ny dimension till löpningen.

3 bra detaljer



ANALYS

En grafisk animation från löprundan visar hur man landar på foten och hur man skjuter ifrån.



COACHNING LIVE

Med hjälp av röststyrning ger SHFT konstant information om hur man löper, samt små tips om hur löpstilen kan förbättras.



LEK OCH SPEL Man kan se hur löpstilen utvecklas och jämföra stilen med andra löpare.

Varma vinterskor med "isdubbar"

Icebugs vinterlöpskor är tunga och dyra, men ger ett suveränt grepp på isiga vägar.

ICEBUG DTS2 BUGRIP GTX
2 000 kr » icebug.com

Fakta: Löparsko med ståldubbar. Goretex. Vikt: 385 gram. Dropp: 14 mm.

Icebug har specialiserat sig på vinterskor för löpning i nordiska förhållanden och DTS2 BUGrip är en mängdträningsko för snö, is och slask. Skon är bekväm, sitter bra och är varm. Och de dynamiska ståldubbarna levererar! Inte ens på isiga underlag i mörkret behöver vi oroa oss för att halka, och på kortare asfaltspartier fungerar skon också hyfsat.

På steniga grusvägar och längre asfaltssträckor känns däremot skon inte lika skön att springa med. Under lugna långpass fungerar skon riktigt bra, men till tempopass finns det bättre val. Köksvågen visade 385 gram (stl 45) och vi hade gärna bytt ut en del av mellansulan och goretexmaterialet för att få ned vikten. Det är en utpräglad vinterlöpsko, men med tanke på det ostadiga vinterväder som ofta råder nuförtiden, behöver man ha ett par löpskor till. Och då är priset för högt. Droppet på 14 mm är också högt.

Icebugs sko har hela 19 karbidståldubbar integrerade i sulan.



Utmärkt grepp. Bra passform och dämpning.

Hög vikt. Stor höjdskillnad mellan häl och tå. Högt pris.

Slutsats: En bra sko för långa löprundor på snö och is – om man står ut med den höga vikten och droppet på hela 14 mm. Till tempopass, asfaltslöpning och i regnväder håller inte skon riktigt måttet vilket begränsar användningsområdet.

Varma överdrag som lyser

SEALSKINZ NEOPRENE HALO OVERSHOE
449 kr » sealskinz.com

Fakta: Skoöverdrag av neopren med reflexdetaljer och vattentät diodlampa på hälen. Batteritid: 120–240 timmar.

Sealskinz är kända för sina vattentäta strumpor och handskar. Nu utökar de sitt sortiment så att det också innehåller skoöverdrag för cyklister. Halo är tillverkad av ett tjockt och flexibelt neopren. Den sitter tajt på foten, utestänger allt vatten och värmer bra. Den mest utmärkande detaljen är dock den lilla diodlampan som sitter på hälen. Det är bra tänkt eftersom rörlig belysning är något som syns riktigt bra i mörker. Själva lampan är gjord av gummi och är både tålig och vattentät. Den sitter i en liten ficka som är påsydd utanpå hälen. Liksom resten av överdraget är den tåliga fickan av bra kvalitet.

Dragkedjan längs sidan är vattentät och har reflex.



Bra funktion och välfungerande belysning.

Lite besvärliga att ta på sig.

Slutsats: En bra och väl genomförd idé som gör att man syns bra i trafiken. Det välfungerande skoöverdraget sitter också bra på foten och värmer skönt under vinterns cykelrundor.

Ylletröja med bra detaljer

INOV-8 RACE ELITE HOODIE LSZ
1 100 kr » inov-8.com

Fakta: Tunn tröja av 96 % merinoull. Isydda tumgrepp samt huva och lång dragkedja i halsen. Stl XS–XL.

Brittiska Inov-8 är inte rädda för att tänka utanför ramar. Det gäller också för deras nya tunna överdel som är försedd med ett par rätt originella detaljer. Mest utmärkande är de isydda vantarna. De är mycket lätta och stoppa in fingrarna i och värmer förvånansvärt bra. När de inte används kan de dras upp utanpå ärmarna så att de inte är i vägen. Tröjan har dessutom en välfungerande huva och en hög, mjuk krage. Dragkedjan kan dock irritera när den är uppdragen i kragen. Materialet är 96 % merinoull. Den isolerar bra och luktar inte. Däremot har den en tendens att kli. Så ta på dig en undertröja innanför om du har känslig hud.

Den halvlånga dragkedjan kan dras ned om det blir för varmt.



Passformen, materialet och de isydda vantarna.

Dragkedjan skaver mot halsen.

Slutsats: En skön och mycket allsidig ylletröja med välfungerande detaljer. Kan användas som enda plagg eller som ett tunt, lätt och isolerande mellanplagg under en jacka eller en väst.



Passformen är vid runt bröstkorgen och ärmarna, och hade gärna fått vara tajtare.

Lätt och vattentät

Superlätt, vattentät löparjacka från Montane med **många bra detaljer, men också ett litet skönhetsfel.**

MONTANE MINIMUS SMOCK

1500 kr » montane.co.uk

Fakta: Löparjacka av anoraksmodell av vattentät/luftig pertex Shield+.

Formsydd huva, packficka medföljer.

145 gram visar köksvågen. Det är bra för att vara en vattentät löparjacka. Och vattentät är verkligen den här jackan som ingår i Montanes trailserie Via. Den är tillverkad av Pertex Shield+, ett s.k. ripstop-material med bra slitstyrka, vattentät och ventilation. Jackan tål hällregn och ventilerar bra även när tempot är högt. Det är bara ärmarna som känns lite varma. Materialet är också bekvämt och känns inte alls klabbigt, inte ens

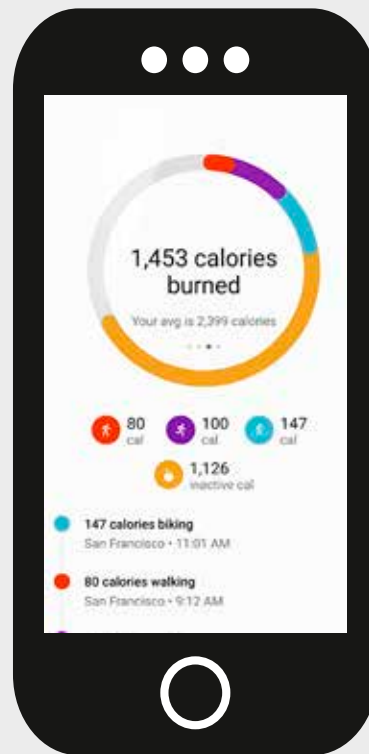
mot bar hud. Jackan har en dragkedja av bästa kvalitet från YKK som går halvvägs ner på jackan. Den har även en stor ficka av samma kvalitet med plats för en karta, en energikaka eller något liknande. För att optimera passformen är jackan försedd med gummiband i alla öppningar - huvan, ärmarna och midjan. Det fungerar bra i ärmarna som sitter åt lagom hårt, och i huvan som skyddar bra och har en passform som följer huvudets form. I midjan sitter dock gummibandet åt för hårt, och jackan har en tendens att åka upp på magen när man springer. Det uppskattade vi inte.



+ Låg vikt, bra ventilation och vattentät. Huvan.

- Lite väl rymlig. Jackan åker upp på magen.

Slutsats: En bra löparjacka av utmärkt kvalitet både när det gäller material och design. Såväl vattentätheten som ventilationen är bättre än snittet. Jackan har inte så många detaljer, men de som finns är genomtänkta. Det finns dock plats för ett par förbättringar.



Träna med Google

GOOGLE FIT

ANDROID

Gratis



Google har med ett finger nästan överallt och naturligtvis har de även utvecklat en träningsapp. Google Fit håller koll på all daglig aktivitet genom mobilens accelerometer. Appen innehåller också specifika träningsfunktioner för löpning och cykling, som man själv aktiverar och som använder sig av mobilens gps. De är enkla att använda. Appens styrka är gränssnittet, vilket är enkelt och tilltalande, och som via grafer och staplar visar hur aktiv man har varit varje dag.

Perfekt väska för gymbesöket

SALOMON PROLOG 25 BAG

500 kr » salomon.com

Fakta: Liten träningsväska med geden, tät gummibotten, långa handtag och blixtlåsinneficka. 25 liter. 3 färger.

De flesta som tränar på gym vill knappast släpa med sig för mycket kläder och prylar. För dem har Salomon tagit fram en genomtänkt och praktisk minigymväska som löser uppgiften utmärkt. Prolog 25 rymmer utan problem det nödvändigaste som skor, träningskläder, handduk m.m. Vi uppskattade särskilt att det finns två rymliga blixtlåsförsedda innerfickor där man t.ex. kan förvara hörlurar och andra småsaker. Väskans botten är tillverkad av kraftigt gummi vilket gör att väskan kan ställas ned var som helst. Och handtagen, som tyvärr inte kan justeras, är så långa att väskan kan bäras på ryggen som en rygsäck om man t.ex. cyklar.

Handtagen är lagom långa för att väskan ska kunna bäras på axeln eller på ryggen.



+ Storleken, gummibotten, handtagen.

- Ej justerbara handtag, priset.

Slutsats: Praktisk och användbar kvalitetsväska som både är slitstark och vädertålig. Bra material och smarta detaljer som gummibotten, kraftigt blixtlås och stora innerfickor gör att väskan är klart bättre än genomsnittet. Lite för dyr.

3 full- träffar

Prylar som har imponerat på våra testare på sistone.



**RAPHA PRO TEAM
RAIN GILET**



Skön regnväst av bästa kvalitet till ett mycket högt pris.

EB AT #1 2016



**CRAFT ACTIVE
COMFORT**



Ny underställströja som är bättre än succéföregångaren.

EB AT #1 2016



**REEBOK RFC KEV-
LAR COMP TIGHT**



Dyra och specialiserade crossfittajts. Mycket funktionella.

EB AT #1 2016

**SE ALLA TEST-
RESULTAT HÄR:**
[aktivtraning.se/
prylar/
produkttester](http://aktivtraning.se/prylar/produkttester)

Snygg design, bra funktion

LEZYNE DRIVE 300XL

385 kr ▶ lezyne.com

Fakta: Framlyse, 300 lumen, 10 timmars batteritid på låg styrka. 81 gram.

Snyggt designat cykellyse av CNC-fräst aluminium. Den kompakta, lätta lampan monteras enkelt med hjälp av ett tjockt och elastiskt gummi-band. Det gör att den är lätt att sätta dit och ta bort när den ska laddas – men också att den är lätt att stjäla. Lyset tänds genom att man håller en knapp intryckt länge. Därefter växlar man mellan de fem ljuslägena genom att man trycker lätt på knappen. På starkaste ljusläget ser man riktigt långt i mörker.



- Utmärkt design, bra ljusstyrka.
- Lätt att ta av och att stjäla.

Slutsats: Utmärkt kvalitet och konstruktion samt snygg design och kompakta former gör att Lezyne tar hem segern med minsta möjliga marginal före Cateye. Batteritiden kunde dock ha varit bättre.

DUELLEN

• Cykellyse med usb •

Led-lampor med usb-laddning är en trend inom cykelvärlden. Men vem vinner när dessa två cykeljättar duellerar?

Lång batteritid och bra fäste

CATEYE VOLT 200

449 kr » cateye.com

Fakta: Framlyse med 200 lumen. 30 tim. batteritid på låg styrka. 58 gram.

Cateyes större, men lite lättare, framlyse monteras på styret med hjälp av en liten robust plastskruv. Det är lite krångligt, särskilt när man fryser om fingrarna, men lampan sitter stadigt och är svår att stjäla. Ljusstyrkan är svagare än duellantens, men i praktiken är det svårt att se någon skillnad såvida det inte är helt mörkt. Det är lätt att skrolla mellan de olika ljuslägena med små tryck. På låg ljusstyrka är batteritiden imponerande lång.



- Batteritiden, handhavandet.
- Lite stor. Tillverkad av plast.

Slutsats: Den lite större Volt 200 är en riktig kvalitetsprodukt. Det är ett framlyse som passar till många olika cykelstyren och ger ett starkt ljus, även där det är riktigt mörkt. Den förlorar dock duellen främst pga. att designen inte är den bästa.



Flashig dunväst

Nikes dunväst utmärks av **bra komfort och trafiksäkerhet**. Men priset är högt ...

NIKE AEROLOFT FLASH

2 000 kr

» nike.com

Fakta: Dunväst för löpare. Bra länderyggsficka och många reflexer. Vikt: 198 g (stl M). Kan maskintvättas.

Det orsakade förvåning då Nike för ett par år sedan lanserade en dunväst för löpare. Den måste väl ändå bli för varm, tung och klumpig, trodde man då. Dock visade det sig att så inte blev fallet, och det gäller även för den senaste versionen av västen. För det första använder Nike gåsdun av mycket hög kvalitet. Det innebär en mycket låg vikt och bra isoleringsförmåga. För det andra är dunet inlagt i små

kanaler åtskilda av laser-skurna ventilationshål. Det ger lite sämre vindtäthet, men gynnar vikten och ger i kombination med flexibla nätvävszoner över axlarna och under ärmarna maximal rörelsefrihet. Västen passar bäst då det är torrt och kallt ute, men även i regn och snö fungerar den bra eftersom dunet är behandlat för att tåla vatten. Vindtät är den dock inte. Den här versionen av västen har fått namnet Flash som tillägg. Det syftar på det reflexmönster som täcker hela västen. Det är diskret i dagsljus, men syns bra i mörker. Kvaliteten är utmärkt, men västen är också hutlöst dyr.

Västen har tvåvägsdragkedja vilket ökar ventilationen effektivt.



➕ Bra isoleringsförmåga, hög kvalitet, mycket allsidig.

➖ Priset. Lite för öppen under ärmarna.

Slutsats: Nikes dunväst är mycket bekväm att ha på sig i vinterkylan, antingen utanpå en underställströja eller innanför ett skalplagg. Detaljerna är många och bra, och reflexerna är effektiva. Men priset kommer nog att verka avskräckande.



Ladda ned den nya appen till mobilen och kom i gång redan i dag

Gratis för Aktiv Tränings prenumeranter

CROSS - NY APP FRÅN Aktiv Träning

ALLT ÄR SJÄLVKLART PÅ SVENSKA!

KUL OCH EFFEKTIV TRÄNING. VAR DU VILL. NÄR DU VILL.

Crossfit är den hetaste träningstrenden just nu. Med appen **CROSS** kan du prova dina krafter med den mycket effektiva träningsformen hemma hos dig själv - eller där det passar dig allra bäst.

SE FRAM EMOT...

- Bra träningspass med filmer, instruktioner och tajmning
- Träna precis var och när det passar dig
- Inga prylar behövs
- Många övningar och pass ger effektiv och trygg utveckling
- Klar på mindre än 30 minuter

GRATIS FÖR AKTIV TRÄNINGS PRENUMERANTER

