



Fakta: 2 pods, der monteres på brystet og i skoen og registrerer 16 forskellige data om din løbestil. Batteritid: 8 timer.

Tal til løbeturen

Takket være et gennemtænkt interface og en god app lykkes SHFT med ambitionen om at lave en velfungerende virtuel løbetræner.

27. januar 2016 [#Anmeldelser \(/tags/anmeldelser\)](#) [#5 stjerner \(/tags/5-stjerner\)](#)

SHFT | |



Plus: Godt interface. Nem at bruge.

Minus: Kræver, at mobilen er med.

Konklusion: Til de fleste er det overkill, men ønsker du at arbejde målrettet med din løbestil, og har du svært ved at få gadgets nok, er SHFT virkelig et fremragende redskab, der føjer en ny dimension til din løbetræning.

Pris: 2.000 kr.

www.shft.run (<http://www.shft.run>)

Vi samler mere og mere data om vores løb, og en af de største trends lige nu er apparater, der ikke bare registrerer, hvor langt og hvor hurtigt vi løber, men også hvordan vi løber – altså vores såkaldte løbestil. Vi har allerede set de første produkter på markedet, og nu lanceres den dansk-udviklede SHFT.

Rent fysisk består SHFT af to små pods: en, der monteres på skoen, og en, der monteres på brystet. Derefter åbnes den medfølgende app, og podsene parres til mobiltelefonen, og så er det bare at løbe, mens SHFT registrerer alverdens data om dit løb og giver dig realtime-stemmefeedback på, hvordan du løber. Alt det er sådan set gjort før.

Der, hvor SHFT gør sig særligt bemærket, er ved ikke bare at give os et objektivt tal på, fx hvor mange millisekunder vores fod er i jorden for hvert skridt, men også give os en subjektiv vurdering af, hvor god vores løbestil er (kaldet SHFT-score). Det gør SHFT overskuelig og virkelig sjov at arbejde med.

Interfacet i appen fungerer glimrende. Den er nem at gå til, og udvalget af data er velovervejet. Vi oplevede dog et par softwarecrashes undervejs, men det skulle blive rettet med opdateringer.

SHFT er et rendyrket træningsredskab, der skal bruges målrettet på udvalgte træningspas, hvor du har fokus på din løbestil. Du skal have telefonen med dig, og de mange input om løbestil stjæler hurtigt fokus, hvis du løber intervaller eller en tempotur.

Man kan naturligvis diskutere hele præmissen bag SHFT, for findes der virkelig en formel for god løbestil? Vil alle i udgangspunktet have godt af at øge deres skridtfrekvens og løbe længere fremme på forfoden? Det er ikke sikkert, men det er sikkert, at hvis du ønsker at arbejde med de her ting, er SHFT et af de bedste, mest motiverende redskaber, du kan få.

3 skarpe detaljer ved SHFT

- **Analyse:** En grafisk animation viser dig efter løbeturen, hvor du lander på foden, og hvordan du sætter af.
- **Live coaching:** Gennem stemmeinput giver SHFT dig konstant info om, hvordan du løber, samt små tips til, hvordan du forbedrer din løbestil.
- **Leg og spil:** Du kan se, hvordan din løbestil udvikler sig, og sammenligne den med andre løberes.