

## 15 HEARABLES

I 2016 snakker man ikke blot om wearables, men også om hearables. Danske Jabra var først, men ikke desto mindre er fremkomsten af høretelefoner, som måler forskellige faktorer, et område, som mange producenter vil satse voldsomt på i fremtiden. Blandt flere andre brands har Under Armour meldt sig på banen som udviklere af hardware til løbere i form af høretelefoner. Det gør Under Armour konkret i et samarbejde med Harman med et formål om at forbinde sundheds- og fitnesssteknologi, hvor deres produkter måler løberens hjerterytme direkte fra øret og sender resultaterne videre via den indbyggede forbindelse.

## 16 WATT SLÅR PULS

Pulsmåling har indtil nu været løbernes primære redskab til at holde øje med arbejdet, men nu melder der sig en ny måleenhed, som er værd at holde øje med. Vi så det allerede lidt i slutningen af 2015, da SHFT blev lanceret, men ikke desto mindre er det værd for dig at holde et skarpt øje med watt-måling for løbere i denne sæson også. Watt-målingen er et udtryk for dit energiforbrug, og formålet med målingen er for dig som løber, at du ved at kende og arbejde med dit energiforbrug kan øge din løbeeffektivitet. I modsætning til puls har watt-måling en langt højere grad af troværdighed, og du kan bruge målingerne som indikator på din form og dine forbedringer. Der er altså al mulig grund til at holde godt øje med watt. 🏃



FOTO SHFT/BRIAN EGBERG

