



”Vi kan tydligt se om en specifik skos geometri och dämpning passar klart bättre för en löpare än motsvarande modell från ett annat märke.”

LÖPLABBETMETODEN 2.0

Hitta rätt sko med avancerad dataanalys

Ända sedan starten har Löplabbet erbjudit individuell utprovning av löparskor. Nu tar man ytterligare ett steg in i framtiden med den nya Löplabbetmetoden – ett system som hittar rätt skomodell för dig med hjälp av avancerad dataanalys. Så här fungerar det.

Löplabbetmetoden är en beprövad metodik som används för att hjälpa kunden att hitta rätt sko. Den individuella utprovningen, som alltid har varit Löplabbets signum, har funnits med sedan Löplabbet startade 1984 och har förstås utvecklats sedan dess. Men då det har skett en oerhörd utveckling av löparskor de senaste åren ställs också nya krav på utprovningen och butikspersonalens kunskaper. Inte minst har nya studsiga material, kraftiga mellansulor och integrerade kolfiberplattor satt fokus på skornas energiåtergivning, stötdämpning och framåt drivande geometri.

Detta är anledningen till att Löplabbet nu tar steget in i framtiden med den nya Löplabbetmetoden – ett helt nytt

och världsunikt system. Via kameror och sensorer i ett löpband och ett avancerat datasystem från Motionmetrix kan Löplabbet nu få fram data på hur en skomodell fungerar tillsammans med din löpsteknik när det gäller just energiåtergivning, stötdämpning och stabilitet.

– Systemet ger oss en tydlig förstärkning där vi kan visa faktiska siffror på hur väl skorna fungerar för dig som löpare. Det hjälper både oss och kunden att se vilka egenskaper olika skor har och hur väl de matchar löparens steg och behov. Testet ingår i vårt koncept, så det är förstås helt gratis för kunden. Är man nybörjare och inte har så stora erfarenheter av löparskor är det här förstås en jättebra hjälp, förklarar Jörgen Lindh på Löplabbet.

DET FÖRSTA STEGET i den nya utprovningssystemet består av en kundanalys där vi får ställa oss på spegellådan, något som funnits med i utprovningen sedan starten. Med hjälp av den kan Löplabbets skospecialister direkt få en

bild av fotens anatomi, det vill säga om man har en bred eller smal fot, höga eller låga fotvalv.

– Baserat på det får man en första indikation på vilken typ av löparsko som kan passa fotens uppbyggnad. Kunden får även berätta lite om sin bakgrund som löpare och hur den har tänkt sig att använda skorna.

I det andra steget tar Löplabbets personal fram några olika modeller baserat på den initiala information som kundanalysen gett. Sedan är det dags att testa de olika skorna på löpbandet som systemet är kopplat till.

– Systemet rankar de skor som jämförs utifrån ett helhetsbetyg, men anger även vilken sko som är mest följsam, har bäst stötdämpning och som är snabbast baserat på kundens löpsteknik.

FÖRST FOTOGRAFERAS skon av systemet när vi står på bandet, så att vi enkelt kan se vilken data som är kopplad till de olika skorna. Sedan börjar testlöpningen.

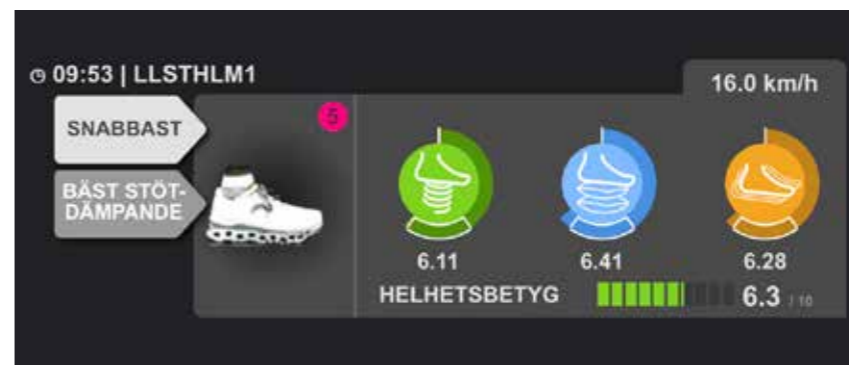
Farten på löpbandet sätts utifrån vår



Jörgen Lindh är skospecialist på Löplabbet.



Testlöparens löparprofil: Easy strider.



normala träningsfart, eller den fart som vi avser att främst hålla när vi springer i skorna. I testet utgår vi från 5.00 minuter per kilometer (12 km/h).

När bandet är uppe i rätt fart och vi har hittat rätt i löpningen startar mätsekvensen, som sträcker sig över 20 sekunder. Längre tid än så tar det inte att få fram ett antal värden (se rutan) som kan jämföras med övriga skor som vi testar.

NÄR SAMTLIGA skor har testats visar det sig att helhetsbetyget spannar mellan 5.3 och 5.9. Men man kan också se att en sko sticker ut när det gäller hur väl den matchar testlöparens löpsteknik, bland annat fotisättningen och hälrrotationen. Den modellen anges även vara den mest följsamma skon i testet.

– Olika skor kan ligga nära varandra i helhetsbetyg, men vi kan också tydligt se om en specifik skos geometri och dämpning passar klart bättre för en löpare än motsvarande modell från ett annat märke.

Vi kör också några tester i snabbare

farter, och tar även in några tävlingskor med kolfiberplatta i urvalet. Som resultat av det kan man se en liten förbättring i löpstekniken generellt, och att skorna får ett högre helhetsbetyg när de matchas med testlöparens löpsteknik.

– Ja, det är en bonus att vi även kan titta på löpstekniken. Då kan vi få fram saker som löparen kan ha nytta av att tänka på, vilket inte minst är viktigt för nybörjare eller löpare som inte själva vet vilken teknik de har. Men även elitlöpare använder sig av testet. Genom att göra vissa justeringar av löpstekniken kan man både minska skaderisken och höja prestationen, menar Jörgen Lindh.

DET NYA SYSTEM som Löplabbetmetoden bygger på visar tydliga löpstekniska parametrar som knäriktning, hälrrotation och typ av fotisättning.

– Kundens känsla är så klart fortfarande mycket viktig – skon ska ju kännas skön när man springer i den. Men står det mellan två skor som känns lika bra kan systemet hjälpa kunden att välja den modell som gynnar löpningen allra

Det här är den nya Löplabbetmetoden

Systemet använder sig av en sensor i löpbandet som känner av kraften i steget. Löparen filmas också av en 3D-kamera som kan registrera rörelsemönstret väldigt exakt. Systemet gör sedan en sammanvägning av löparens teknik och den testade skons funktion. Dessa data ger även en löparprofil för kunden, som bygger på processad data insamlad från 50 000 unika löpare och därför har mycket hög träffsäkerhet.

Dessa parametrar mäts i testet:

Energiåtergivning

Rekyl av elastisk energi lagrad i skon och benet. Ju mer rekyl, desto mer energiåtervinning.

Stötdämpning

Ju högre poäng, desto bättre dämpning har skon.

Stabilitet

Hur bra du kan upprepa ditt löpsteg. Högre poäng innebär att skon harmoniserar med din naturliga rörelsebana.

Detta sa testet om löparens löpsteg:

”Här vill vi ha mer löpning och mindre jogging. Råta ut hållningen och förbättra bälens styrka för ökad rigiditet i hela kroppen och för en bättre löpekonomi. Målet är att ha en fotisättning rakt under kroppen i stället för framför och en förkortad kontakttid genom att implementera ett mer aktivt steg med en elastisk studs. Frekventa löp- och snabbhetsövningar samt en ökad medvetenhet kommer att utveckla din löpning i rätt riktning.”

Läs mer: loplabbet.se

mest, förklarar Jörgen Lindh.

Den nya Löplabbetmetoden finns redan i hälften av Löplabbets butiker, och de närmaste månaderna kommer testsystemet att implementeras i alla butiker runtom i landet.

– Är man medlem i Löplabbets kundklubb, vilket också är gratis, sparas data så att man kan plocka fram den även vid framtida skoköp. Det är enkelt att registrera sig i kundklubben inför besöket – och man behöver inte ens boka tid för att göra testet, avslutar Jörgen Lindh på Löplabbet.

