



Sådan vælger du din sko

Det er nu løbeskoene skal forvandle dig fra buttet julemand til hurtig supermand. Er der ikke flere kilometre i de gamle mølædte slævere, er det på høje tid at købe nye. Her er en lille guide i kunsten at købe løbesko.

Af Michael Rughede

For at du kan træffe det rigtige skovalg, er det vigtigt, at du på forhånd ved, hvilke sko du skal bruge og hvorfor. Skal skoene bruges til at træne lange seje kilometre i roligt tempo, eller tempoture i opskruet tempo?

Jo hurtigere du vil løbe, jo mere skal du se på skoens vægt. Er formålet med skoen f.eks. de lange seje ture, som det er årstiden til netop nu, så vær ligeglad med, hvor tung skoen er.

Hvilken type fod har du

Fødder inddeles groft sagt i tre typer, som kan aflæses af fodbuens (svangens) udformning, og som kræver hver sin specielle sko. Den platfodede type, hvor svangen er flad og tæt på underlaget, den "normale" svang, hvor fodbuen er "normal", og den hulfodede type, hvor svangen buer højt op fra underlaget.

En platfodet løber har tendens til at falde indad i skoen (pronation), en hulfodet har tendens til at falde udad i skoen (supination), mens den "normale" fod opfører sig neutralt og ikke kæntrer til nogen af siderne (fig. 1).



Ved at se på et par af dine gamle sko bagfra, kan du se om de kæntrer til en af siderne. Sæt skoene på et plant underlag: Falder skoen indad indikerer det, at du har tendens til at pronere, udad så supinerer du og er den lodret løber du neutralt.

Bemærk dog, hvis dine sko i forvejen var bygget til at modvirke pronation vil de stå mere lige selv om du pronere. Husk derfor at tjekke, hvilken slags sko du har, og køb samme slags, hvis du har haft mange sorgløse ture i den gamle sko.

En måde at tjekke din fodtype er f.eks. ved at se på dine våde fodaftryk i badeværelset eller lade andre hjælpe dig med afgørelsen (læs også artiklen om fodtyper og skader andetsteds i bladet).



I butikken

Kig på skoens ydersål. En bred, næsten lige, sål er lavet med meget materiale inde i svangen for at modvirke pronationen. Den er lavet som en stabil træningssko. En bananformet sål er lavet til den neutrale fod og dem, der supinerer. Rene racersko har også denne facon, og er endnu smallere og mere "bananformede" i sålen.

Kig på siden af skoen og se på sålens opbygning. Farvede felter med forskellig hårdhed i sålen bruges ofte til at stabilisere en sko, og nogen gange er der ligefrem, bygget plasticiler og støttestolper ind i siden på pronationsskoene. Sko beregnet til de neutrale løbere behøver ikke denne stabilitet og har derfor normalt ikke disse kendetegn.

Sålens udformning giver altså en indikation af, hvad den sko, du har i hånden, er god til.

Af hensyn til komfort, og risiko for skader, er det vigtigt, at kende sig selv. En super-pronationssko er som oftest en stiv sko uden samme lette afvikling i løbet. Men hvis du køber den forkerte sko, mangler du måske støtten det rigtige sted, eller din fod hindres måske i sin naturlige arbejdsmåde, og det kan give skader.

Din vægt og løbestil afgør, hvilken støddæmpning du har behov for - og naturligvis din personlige smag. Jo større og tungere du er, jo mere gods skal der være i skoen, for at dine sener og led ikke udsættes for hårdere stød end nødvendigt. Har du samtidig tendens til at træde udad (supinere) i skoen tilhører du en løbetype, der har ekstra brug for dæmpning, pga. den måde foden afvikler skridtet på.

Prøv skoene

Gå til en special butik, hvor udvalget er stort og ekspedienterne ved meget om løbesko, hvis du ikke allerede ved, hvilken sko der er perfekt til dig.

Stik foden i skoen og snør til. Skoen skal sidde fast til uden at stramme og når du går i skoen, må du ikke "kæntre" i skoen - den skal føles stabil.

Foden må ikke kunne rutsche eller glide rundt i skoen, og der må ikke være overskydende materiale i skoen, der kan sidde og gnide på din fod - det giver problemer med vabler senere.

Skoen må ikke kunne gå helt sammen ved snørebåndene, så kan den ikke strammes yderligere, når den har udvidet sig efter de første træningsture.

Eneste sted, der skal være ekstra plads er fremme ved tærne. De skal til gengæld have god plads, ca. en halv centimeter, ellers vil du miste neglene på tærne når du løber.

Så begynder den vanskelige og umulige opgave at forestille sig, hvordan skoene vil være at løbe i. Da man ikke kan levere sko tilbage, der har kysset asfalt, er der et par nødløsninger. Har butikken løbebånd eller plads til at løbe indendørs, er det en mulighed. Det næstbedste alternativ er at tage dem med hjem og gå rundt med skoene på 1-2 timer og mærke, om de har tendens til at genere. Lav på forhånd en aftale om, at du kan levere skoene tilbage, hvis du ikke synes om skoene.

Når du har fået skoene med hjem og tager første tur, så lad den første tur være kort. Du skal kunne komme hjem, hvis sålen alligevel trykker forkert eller giver dig vabler efter 5-6 kilometer.

Køb aldrig sko bare fordi de er på tilbud

Køb aldrig en sko ud fra udseendet alene

Lyt til venner og bekendte, men lad din fod vælge din nye sko

Få evt. en løbetest og få klar besked om, hvilke type sko, du behøver.

Brug ekspedienterne - gå videre til næste forretning, hvis de ikke ved noget om skoene

Pronations-sko

Stift materiale eller hård kile langs indersiden af skoen

Lige læst langs inderkanten af skoen, med meget materiale i svangen

Bred sål under bagfoden
God svangstøtte
Godt snøresystem, som holder hælen fast
Udskærring til achillesenen
Bøjelig sål ved forfoden

Supinations-sko
Meget stødabsorberende sål
Ingen kiler på indersiden af sålen
Gerne smal læst
Evt. svangstøtte
Generel god pasform

Neutral-sko
Lige hård i hele mellemsålen
Generel god pasform