

TEST

Tränings skor

Dans måndag, styrketräning onsdag och HIIT lördag. Med ett par allround-tränings skor på fötterna kan du tryggt kasta dig ut i (nästan) vilken träningsform som helst. **Hitta dina favoriter här.**



Så här väljer du tränings skor

1 PASSFORM

Du ska stå stabilt i en tränings sko. Välj en modell som du inte kan röra foten så mycket i, så att fotleden hålls stabil och skaderisken minskas. Det behöver inte finnas plats för foten att svälla som i en löparsko.

2 STÖD

Skon ska kunna klara många snabba rikttningsbyten och rörelser och får därför varken vara för stel eller för mjuk. Gå efter känslan av en lätt kram om foten. Det ska vara stöd till foten och runt om hälen.

3 STÖTABSORBERING

Gillar du styrketräning med tunga lyft kan en sko med tunn sula vara bra. Funktionell träning, där du tränar både styrka och fart, kräver däremot en tjockare sula och mer stötabSORBERING.

TIPS Använd inte löparskor till gruppträning. De är gjorda för andra typer av rörelser och det kan leda till felbelastningar och skador.

iFORM
MEST
PRISVÄRD



Under Armour

Women's UA TriBase™ Reign 2 Training Shoes, 225 g, häldropp: 2 mm, **1.299 kr.**

Den snygga rosa skon är uppbyggd kring en stabil formstöpt hälkappa, en mycket fast mellansula och en relativt fast yttersula. Därmed känns fotleden skyddad, oavsett hur du rör dig. Sulan har ett zonuppdelat mönster, och framfoten är extra stabiliserad, så greppet i underlaget är intakt även när du jobbar på tårna, t ex när du hoppar, springer och sparkar. Skon är dessutom utrustad med ett gummimembran som ökar både slitstyrkan och stabiliteten.

Designen är värd att framhävas, för den är snygg. Den ljusrosa looken håller hela vägen till omklädningsrummet och blir extra snygg till svarta träningskläder. Meshen som formar sig som en strumpa om foten bidrar till en bra passform. Dessutom är skon enkel att ta på eftersom du bara drar på dig den som en strumpa. Stötabsorbering finns det tyvärr inte så mycket av och efter en hel dag i skorna är fötterna lite trötta och svettiga.

↑ **Hög komfort, bra passform och stöd.**

↓ **Sulan är lite stel och kan ge trötta fötter.**



Reebok

HIIT Shoes, 240 g, häldropp: 10 mm, **999 kr.**

Voila! En sko designad för den svettiga sportgrenen HIIT. Och aldrig har burpees känts så lätta som i den här skon! Meshen är uppbyggd kring nylon i olika hårdhetsgrader, och vid stortån och liltån finns det en gummibeläggning som ger extra förstärkning. Insidan av skon är gjort i flexibelt material som ger en behaglig passform och gör det enkelt att ta på och av sig skorna.

Det är svårt att föreställa sig att skorna någonsin kan glida. Sulan är gjord av skum, som är lätt och ger maximal stötdämpning, och yttersulan är en blandning av en grov och finare sula, vilket gör att skon griper tag i alla riktningar. Särskilt i en övning som mountain climbers märker du hur stabilt du står. Stödet är också imponerande oavsett om vi squattar eller gör box jumps. På kortare löpturer, t ex som uppvärmning får vi helt okej stötabsorbering och när vi spurtar känner vi oss nästan oöverbinnerliga.

↑ **Sulans grepp, behaglig passform och rimligt pris.**

↓ **Vi har ingenting att klaga på.**



Craft

V150 Engineered W, 250 g, häldropp: 6 mm, **1.200 kr.**

Om du både vill springa på löpband, köra crosstrainer och träna i maskiner, så ska du läsa mer här. Den här färgsprakande skon är nämligen uppbyggd kring ett så kallat energiskum som ger en fantastisk stötdämpning och energiåtergivning. Du märker tydligt att skon egentligen är en löparsko, men som också rekommenderas till allround-träning.

Hälkappan är fast och säkrar ett bra stöd till fotleden, och sulan är en kraftig Vibram®-gummisula – en kvalitetsstämpel för greppet på såväl torra som blöta underlag. Meshen på utsidan är lätt, luftig och andas, och invändigt är den väldigt fast. Det ger en bra passform och bra stöd. Eftersom sulan är mycket fast utmanar den foten lite efter några timmars användning. Därför passar skon bäst till träning med rörelser framåt, som löpning och cykling. Ska du träna annat bör du ha en mer flexibel modell.

↑ **Mjuk mesh som andas och fast grepp från sulan.**

↓ **För fasta för annat än löpning och andra monotona rörelser.**



iFORM
BÄST
I TEST



Diadora

Mythos Blushield Elite Hip W, 290 g, häldropp: 10 mm, **1.600 kr.**

Först känns skon lite som en stor och klumpig moonboot. Men när vi börjar att röra oss infinner sig en skön känsla av komfort. Den mjuka invändiga meshen ger en behaglig passform och överdelen är konstruerad i mesh som andas.

Stötaborberingen är i en liga för sig. Den har fått en del skum i bak och mellansulan består av två lager stötaborberande och lätt EVA-skum med märkets egen teknologi mellan. Det får sulan att anpassa sig ditt fotens form och löpstil – inte tvärtom. Resultatet är maximal stötdämpning, som särskilt kommer dig till godo om du har knäproblem eller väger några kilo extra. Varje gång du sätter foten i golvet känner du stödet. Det är absolut en sko som passar bra till löpbandet och klassiska styrketränings-gruppPASS. Till de mer dynamiska träningsformerna, t ex HIIT eller dans, där fötterna ska röras nära golvet, saknar vi lite mer kontakt med underlaget.

↑ **Oöverträffad stötaborbering.**

↓ **Den breda sulan får dig att se lite klumpig ut.**



Inov-8

F-Lite G 300 Women's Training Shoes, 300 g, häldropp: 6 mm, **1.950 kr.**

Den här skon är gjord av ett banbrytande material. Det heter Graphene och är dokumenterat starkare, mer elastiskt och slitstarkt än sina konkurrenter.

Passformen på den här motståndskraftiga skon är samtidigt lika bra som den ser ut. Meshen är tätt vävd och sitter nära foten och mitten av foten stötts av gummilameller på sidan som kan dras åt för extra stöd.

Även sulan är gjord i ett riktigt toppmaterial, som verkligen slår klorna i underlaget oavsett vad du gör på gymmet. Pressa, hoppa, skjut och spring hur du vill – skon tummar inte på stödet eller stabiliteten. Slitstark är den också. Även efter många träningar ser skon ut som ny.

När vi trodde att det inte kunde bli bättre, imponerar den med sina snygga nyanser av aubergine. Man blir ju riktigt sugen på att köpa ett par och ha till vardags också!

↑ **Slitstarkt material, bra passform och snygg design.**

↓ **Priset är lite i överkant.**



Saucony

Women's Kinvara 11, 200 g, häldropp: 4 mm, **1.280 kr.**

Det här är en av de mest bekväma skorna i testet. Meshen är mjuk och flexibel, snörena är platta och fodret kramar foten och gör både häl, fotled och fotsula glada.

Mellansulan är gjord i ett stötaborberande material som ger en fast sula som reagerar snabbt, vilket återger en hel del energi när det behövs. På insidan av skon går mellansulan högre upp än var foten står, och det ger ett riktigt bra stöd för fotsulan. Passformen och stötaborberingen är således helt fantastisk.

Ett bra grepp i underlaget försäkras genom ett extra lager gummi på yttersulan, som samtidigt ökar skon slitstyrka vid från skjut och landning. Skon är med sina lätta 200 gram utmärkt som mängdträningssko. Dock innebär fjädringen att vi saknar lite mer styvhet i sulan när vi gör de mer stillastående övningarna, till exempel bodypump och styrketräning med viktstång.

↑ **Den mjuka fodret och skons lätthet.**

↓ **Inte tillräckligt stel för att styrketräna i.**



TIPS Är skorna smutsiga?

Tvätta dem under kranen med vanlig tvål och låt dem torka. Tvättmaskin är no-no.

**Skechers**

Womens GOrun Steady, 175 g, häldropp: 3,8 mm, **1.199 kr.**

Här har vi ett par färgsprakande lättviktare! De är skapade för snabba, dynamiska rörelser. Själva uppbyggnaden består av ett foder som återger energin, och en mellan- och yttersula som ger bra stötabborbering. Ett lager mesh som andas och en speciell innersula gör att fötterna inte blir svettiga. Hälkappan är flexibel och fodrad, samtidigt som meshen är tunn. Det lätta materialet är i övrigt ytterst slitstarkt.

Lättheten går dock ut lite över stödet, och vi saknar fodring runt foten. Plösen som går upp över vristen är tunn och hård i kanten, vilket dessvärre gör att den skaver på framsidan av foten, så du behöver ha på dig ett par längre strumpor än de praktiska ankelstrumporna.

Lite av stödet kan man hämta in tack vare de platta skosnörena som kan spännas åt ordentligt, och passformen är okej. Det förändrar dock inte det faktum att skorna är mer lätta än bekväma.



De är lätta, har snygg färg och slitstark mesh.



Plösen skaver och stödet är inte optimalt.

**Puma**

Provoke XT Women's Training Shoe, 275 g, häldropp: 10 mm, **950 kr.**

Skon är mycket fast tack vare stötabborberande skum och uppbyggd plast på häl och utsida. En plastbaserad mellansula bidrar också till ett storslaget stöd oavsett om du styrketränar eller gör box jumps.

Tillsammans med det höga häldroppet gör yttersulans sublima grepp i underlaget skon särskilt bra för styrkelyft och högintensiv träning där vikten automatiskt pressas fram på framfoten. En mjuk hälkappa och extra höjd på hälen, plösen och den tjocka meshen ser till att passformen är bra.

Stötabborberingen är, trots den hårda plasten överraskande bra, och trots många långa timmar i skon blir foten inte trött.

Gillar du den färgglada looken kan du absolut köpa den här puman till träningssko. Var dock uppmärksam på att den – trots det snabba namnet – är skapad för styrketräning och inte funkar särskilt bra till löpning.



Snygg design och stabilt stöd.



Funkar inte så bra på löpbandet.

**Merrell**

Trail Glove 5, 196 g, häldropp: 0 mm, **1.400 kr.**

Som handen i handsken. Så bra är passformen. Hela skon är nämligen uppbyggd kring fotens naturliga rörelser. Det gör den mer komplicerad att träna i jämfört med vanliga träningskor med häldropp, men komforten är på topp.

Skon består av grov mesh som andas och gummi som skonar de utsatta ställena mot slitage. Samma gummi fördelar draget från snörningen mot sulan, så det ger ett fast grepp om foten. Sulan nästan klistrar sig fast mot underlaget, oavsett om du tränar utomhus eller inomhus. Den är relativt tjock, hela 11,5 mm, så du får faktiskt lite stötabborbering i landningen. Mellansulan avlastar också bra, så att fötterna inte blir ömma.

Designen behöver man kanske vänja sig vid, men det är premissen för en sko utan häldropp. Använd den till styrketräning, HIIT och löpning. Går du däremot ofta på steppass behöver du mer stöd.



Annorlunda och mycket behagliga.



Kräver invänjning om du inte är van med skor utan dropp.

