

TEST

Sko til fitness

Dans mandag, styrketræning onsdag og HIIT lørdag. Med et par allround-fitnesssko på fødderne kan du trygt kaste dig over en (næsten) hvilken som helst træningsform. **Find dit favoritpar her.**



Sådan vælger du fitnesssko

1 PASFORM

Du skal stå godt fast i en træningssko. Vælg en, som du dårligt kan bevæge foden i, så fodleddet holdes stabilt, og skaderisikoen mindskes. Der behøver ikke være plads til, at foden hæver som i en løbesko.

2 STØTTE

Skoen skal kunne klare mange modsatrettede bevægelser og må derfor hverken være for stiv eller for blød. Gå efter følelsen af et let kram om foden. Der skal både være støtte til svangen og rundt om hælen.

3 STØDABSORBERING

Er du mest til styrketræning med tunge løft, kan en sko med tynd fast sål anbefales. Funktionel træning, hvor du både træner styrke og hastighed, kræver derimod en tykkere sål og mere stødabsorbering.

TIP Brug ikke løbesko til fitness. De to træningsformer slider forskelligt på skoene, så løb ødelægger noget af den støtte, en fitnesssko skal give.

iFORM BEDST TIL PRISEN



Under Armour

Women's UA TriBase™ Reign 2 Training Shoes, 225 g, hældrop: 2 mm, **999 kr.**

Den lækre lyserøde sag er bygget op omkring en stabil formstøbt hæl-kappe, en meget fast mellemsål og en tilpas fast ydersål. Dermed føles fodleddet godt beskyttet, uanset hvordan du bevæger dig. Sålen har et zoneopdelt mønster, og forfoden er ekstra stabiliseret, så grebet i underlaget er intakt, selv når du arbejder på tæerne, fx ved hop, spring og spark. Skoen er desuden udstyret med en gummimembran, der både øger slidstyrken og stabiliteten.

Designet skal fremhæves, for det er lækkert. Det lyserøde look holder hele vejen til omklædningsrummet og vil fx lyse flot op, hvis du har meget sort træningstøj. Meshen, der former sig som en sok om foden, bidrager til en god pasform. Desuden er skoen nem at få på, da du blot smækker foden i og trækker den på som en sok. Støddabsorbering er der til gengæld ikke meget af, og efter en hel dag i skoene er fødderne lidt trætte og svedige.



Høj komfort, god pasform og støtte.



Sålen er lidt stiv og kan give trætte fødder.



Reebok

HIIT Shoes, 240 g, hældrop: 10 mm, **799 kr.**

Voila! En sko designet til den sveddryppende sportsgren HIIT. Og aldrig har burpees føltes så lette som i denne sko! Meshen er bygget op omkring nylon i forskellige hårdhedsgrader, og ved store- og lilletåen er der gummibelægning, der giver ekstra forstærkning. Indersiden af skoen er lavet i fleksibelt strik, der giver en behagelig pasform og gør det nemt at få skoen på og af.

Det er svært at forestille sig, at skoen nogensinde kan skride. Sålen er lavet af skum, som er let og giver maksimal støddæmpning, og ydersålen er en blanding af en grov og en finere sål, hvilket gør, at skoen griber fast i alle retninger. Især i en øvelse som mountain climbers mærker du, hvor godt du står fast. Støtten er også imponerende, hvad enten vi squatter eller laver box jumps. På korte løbeture, fx til opvarmning, kan du sagtens få o.k. støddabsorbering, og til sprint føler vi os nærmest uovervindelige.



Sålens greb, behagelig pasform og fair pris.



Vi fandt ingen mangler.



Craft

V150 Engineered W, 250 g, hældrop: 6 mm, **1.000 kr.**

Hvis du gerne vil fyre den af på både løbebånd, crosstrainer og i maskiner, så spær øjnene op. Denne farvestrålende sko er nemlig bygget op omkring en såkaldt energiskum, der giver en fabelagtig støddabsorbering og sender energien tilbage. Du mærker tydeligt, at skoen egentlig er en løbesko, der også anbefales til allround-træning.

Hælkappen er meget fast og sikrer god støtte til fodleddet, og sålen er en kraftig Vibram®-gummisål – et kvalitetsstempel for grebet på såvel tørre som våde underlag. Meshen på ydersiden er let, luftig og åndbar, og indvendigt er den forbavsende fast. Det giver en fin pasform og en god støtte. Da sålen også er meget fast, udtrætter den dog svangsenen lidt efter nogle timers brug. Derfor egner skoen sig bedst til fremadrettede bevægelser som løb og cykling. Skal du træne andet, får du brug for en mere fleksibel model.



Blød, åndbar mesh og fast greb fra sålen.



For fast til andet end løb og andre monotone bevægelser.



iFORM
TEST-
VINDER



Diadora

Mythos Blushield Elite Hip W, 290 g, hældrop: 10 mm, **1.300 kr.**

Først føles skoen lidt som en stor og klodset moonboot. Men når vi så begynder at bevæge os, breder der sig en rar følelse af komfort. Den bløde indvendige mesh sørger for en behagelig pasform, og overdelen er konstrueret i åndbar mesh.

Stødabsorberingen er i en liga for sig. Den har fået en del skum i rumpetten, og mellemsålen består af to lag stødabsorberende og let EVA-skum med mærkets egen teknologi imellem. Det får sålen til at tilpasse sig fodens form og løbestil – ikke omvendt. Resultatet er en maksimal støddæmpning, der især kommer dig til gode, hvis du har knæproblemer eller en høj vægt. Hver gang du sætter foden i gulvet, mærker du støtten. Det er klart en sko, der egner sig godt til løbebånd og de klassiske styrkehold. Til de mere dynamiske træninger, fx HIIT eller dans, hvor fødderne skal bevæges tjept over gulvet, savner vi lidt mere kontakt til underlaget.



Uovertruffen stødabsorbering.



Den brede sål får dig til at se lidt klodset ud.



Inov-8

F-Lite G 300 Women's Training Shoes, 300 g, hældrop: 6 mm, **1.500 kr.**

Skoen her slår sig op på at være lavet af et banebrydende materiale. Det hedder Graphene og er dokumenteret stærkere, mere elastisk og slidstærkt end sine konkurrenter. Pasformen på denne modstandsdygtige dame er samtidig lige så god, som den ser ud. Meshen er tæt vævet og svøber sig om foden, og midtfoden støttes op af en række gummilameller på siden, der kan strammes ind og give ekstra støtte.

Også sålen er lavet i et verdensklassemateriale, der virkelig slår klørerne i underlaget hele vejen rundt i fitnesscenteret. Pres, hop, skub og løb lige så tosset, du vil – skoen slækker hverken på støtten eller stabiliteten. Slidstærk er den også. Selv efter mange træninger ser skoen ud som ny.

Bedst som vi troede, det ikke kunne blive bedre, imponerer den med sine afstemte nuancer af aubergine. Man får jo helt lyst til at bruge den uden for fitnesscenteret!



Slidstærkt materiale, god pasform og pænt design.



Lidt pebret pris.



Saucony

Women's Kinvara 11, 200 g, hældrop: 4 mm, **899 kr.**

Her er en af de mest komfortable sko i testen. Meshen er blød og fleksibel, snørebåndene er flade, og polstringen krammer foden og gør både hæl, fodled og svang glade. Mellemsålen er lavet i et stødabsorberende materiale, der giver en fast og hurtigreagerende sål, som sender en del energi tilbage, når der først kommer smæk på benene. På indersiden går mellemsålen højere op end der, hvor foden står, og det giver en rigtig god svangstøtte. Pasformen og stødabsorberingen er således formidabel.

Et godt greb i underlaget er sikret af et ekstra lag gummi på ydersålen, der samtidig øger skoens slidstyrke under afsæt og landing. Skoen er med sine bare 200 gram meget let og fungerer perfekt som mængdetræningssko. Dog betyder affjedringen, at vi savner lidt mere stivhed i sålen til de stillestående øvelser som fx squat med vægtstang.



Den bløde polstring og skoens lethed.



Ikke stiv nok til decideret styrketræning.



Så vask dem under hanen med almindelig sæbe, og lad dem tørre op ad væggen. Vaskemaskine er no go.



Trail Glove 5, 196 g,
hældrop: 0 mm. **999 kr.**

Designet, der minder om en andefod, skal man vænne sig til, men det er præmissen for flere sko uden hældrop. Brug den til styrketræning, HIIT og løb. Er du mere til stepbænken, får du brug for mere støtte.

A horizontal row of six stars. The first four are dark blue, and the last two are white.