

TEST

Sko til fitness

Løb, hop, vrid eller dansetrin? **Med et par allround fitnesssko i tasken er du fri til at vælge den træningsform, du har lyst til fra dag til dag.** Vi har haft de bedste par i træningslejr.

Se bedømmelsen af seks par fitnesssko på næste side.



Test af gear



Det skal du gå efter

1 KOMFORT

Den rigtige sko skal sidde godt fast, men samtidig være behagelig. Køber du for stort, rutsjer du rundt, når du træner. Køber du for småt, støder tæerne på. Prøv derfor altid skoen på, inden du køber. Materialet skal være åndbart, da den bruges indendørs.

2 STØTTE

Mens løbeskoen støtter foden under landinger og griber fast i underlaget, er fitnessskoen bygget, så det er let at dreje på forfoden og stå solidt fast. Allround fitnessskoen skal give dig støtte i svangen og have en fast pasform, der holder foden stabil.

3 STØDABSORBERING

Fitnesssko skal være til at hoppe i uden at være fjedrende som en løbesko. Det er forskelligt, hvor meget affjedring vi har brug for, men du kan som regel selv vurdere det, ud fra hvad du mærker, og hvilken støddabsorbering dine løbesko har.



TIP Er du mest til stram op eller dans? Sjældent er en træningssko optimal til alle træningsgenrer. Så gå efter en model, der er bedst til dine foretrukne træningsformer.



iFORM TEST- VINDER



Reebok

Reebok Speed TR Flexweave,
str. 35-42,5, 799 kr.

DESIGN: Vi er tæt på at udråbe den som testens designvinder! Den er ultralet og sprød og egner sig både til træning og hverdag. Overfladen består af et hulmønstret materiale med vævede strukturer, der er fleksibelt og yderst slidstærkt. Sålen er flad med et lille drop på 3 mm, og en gummimembran om tæer og hæl giver god holdbarhed.

KOMFORT: Ventilationen er helt i top på denne darling. Pasformen er rigtig god til styrketræning, fordi den er bred fortil og smal bagtil.

STØTTE: Støtte får du ikke meget af. Når først du får pulsen op at køre til en god omgang cardiotræning, får skoene svært ved at følge med. De er til gengæld eminente til styrketræning og CrossFit, hvor grebet i underlaget er afgørende.

PRIS: Er du primært til løb og vægte, er de absolut værd at investere i.



Craft

X165 Engineered W,
str. 35,5-42, 1.300 kr.

DESIGN: Den ligner mest af alt en klassisk løbesko med sin tykke sål og et drop på 9,5 cm. De to lag mesh med brede ventilationshuller, i øvrigt i smarte kontrastfarver, vidner dog om, at skoen egner sig fint til at svede i indendørs. To pink gummibånd, fastgjort til snørebåndene, pynter på siden og giver ekstra støtte.

KOMFORT: Halleluja, her er førsteklasses komfort med en nærmest soklignende pasform. Skoen er på en og samme tid støddabsorberende og fast. Når træningen begynder, mærker du dens fortræffeligheder som en god allround træningssko.

STØTTE: Så bliver det ikke meget bedre! En hård hælkappe, en stabiliserende ydersål og et godt greb rundt om foden. Decideret styrketræning egner den sig knap så godt til, men stort set alle andre tænkelige træningsformer i et fitnesscenter er du fornuftigt klædt på til. Især hvis du kan lide at lægge ud med en halvlang løbetur.

PRIS: Den rammer, grundet sin komfort og støtte, meget bredt udi mulige træningsformer. Skal du kun have én træningssko, så bør du gå efter den her!



Asics

DynaFlyte 3,
str. 35,5-44,5, 1.300 kr.

DESIGN: Hey, den vejer mindre end en pakke smør! 215 gram for at være helt præcis. Den har desuden en hældning fra hæl til tåspids på 8 mm. Det gør den til en af de få modeller, som egner sig lige så godt til træning som til løb, selvom du nok bør vælge retning af hensyn til slitagen. Overfladen er dækket af stof-lameller i mesh – og endda i den fineste himmelblå farve.

KOMFORT: En hel dag i de her sko, tak! De er overraskende rare for fødder, hæl og svang. Lamellerne søger for tilstrækkelig udluftning til fusserne uanset træningsform.

STØTTE: Det lave drop, de stærke hælkappe og en sål i et meget let, støddabsorberende skum giver dig den perfekte balance mellem støtte og fleksibilitet. Især god til cardio.

PRIS: Her får du både kvalitet og design for alle dine sparepenge.



TIP De ligner hinanden udenpå, men er som regel forskelligt opbygget. Brug derfor dine løbesko til løb, og dine fitnesssko til træning. Så får du færre skader.

iFORM
BEDST TIL
PRISEN



Skechers

GOtrain - Viper,
str. 36-41, 899 kr.

DESIGN: Designet er lidt firseragtigt ved første øjekast. Gummisålerne bringer tankerne tilbage til håndboldhallen. Ellers bemærker du også hurtigt den tykke polstring på indersiden, mens de yderst er dækket af tykstrikket mesh og ekstra gummibelægning for- og bagtil. Hun er en slidstærk dame, fru Skechers.

KOMFORT: Den massive polstring gør, at skoene er til den varme side, og selvom mærket lover god ventilation, er det svært at undgå svedige fødder. Har du tendens til varme fødder, er den ikke din ven.

STØTTE: Vi har ikke en finger at sætte på støtten. Hælkappen har godt fat, mellem- og ydersålen passer på din svang, og fleksibilitet i forfoden gør, at den er behagelig at bevæge foden i.

PRIS: Den er i top på holdbarhed og støtte, men skuffer på ventilation.



Nike

Metcon 4XD,
str. 35,5-44, 1.049,95 kr.

DESIGN: Ladies, meet the Metcon! En træningssko i særklasse, der både tjener som en sporty fashion-sko og en virkelig gennemtænkt træningssko. Skoen er smal bagtil og lidt bred fortil. For og bag er tydeligt adskilt af et luftigt mesh-stof fortil og et mere fast materiale bagtil. Fitnessskoene har et minimalt hæl-til-tå-drop.

KOMFORT: Allerede ved første træning føler du dig hjemme i den. Pasformen er sublim med en lidt bred forfod, og den er nem at komme i. Svedige fødder behøver du ikke at bekymre dig om med den her Nike-sko ved din side.

STØTTE: Ydersiden støttes op af et gummilag, der giver godt hold om svangen. Skoens sål er tynd, let bøjelig ved forfoden og fast ved hælen – en kombination, der giver et sublimt greb i underlaget. Fødderne har det bare godt i de her sko. De er ideelle til dig, der er vild med CrossFit, pump og styrketræning.

PRIS: De er ikke gratis, nej, men Nikes fede, lette design og gennemtænkte støtte hiver dem op allerøverst på vinderpodiet. Du får en fantastisk træningssko i et rent og æstetisk look.



Puma

Defy Women's Trainers,
str. 36-42, 750 kr.

DESIGN: Modellen er noget af det mest funky, vi længe har set, med sine 4 cm høje hæle. Oversiden er lavet af blødt, strikket mesh, mens udvalgte områder på hæl og svang støttes op af påsyet gummi. Du tager den på, som var den en sok.

KOMFORT: Der er ingen risiko for svedige fødder her – det sørger den strikkede overflade for. Desværre giver skoen sig efter nogle ganges træning, så du skøjter lidt rundt i den. Og så er den stor i størrelsen.

STØTTE: Hører du til dem, der ynder at løfte jern i letvægtsklassen, kan skoen fint gå an. Den solide sål giver god støddabsorbering, og forfoden har et godt greb i underlaget. Meeen ... vi savner noget mere støtte i hælkappen, hvis du vil squatte med tunge løft.

PRIS: Du skal købe den for designet og prisen og ikke for støtten.

