

# Gym Skor

Det kan verka frestande att använda löparskor på gymmet för att spara pengar. **Men i längden kommer du att tjäna in ett par riktiga gym skor i ren träningsglädje** i form av stöd och stabilitet, oavsett om du tränar själv eller går på pass.



## Få träningsglada fötter

### Välj rätt skor

När du tränar är fötterna under extra hård press. Det kräver bra skor som passar för den motionsform du utövar, så lägg lite tid på att hitta rätt skor.

### Lägg i sulor

Får du ont i fötterna efter träning kan sulor hjälpa. Gå till en fotterapeut som är specialiserad på ortopedi, som kan göra sulor som passar dig och din träning.

### Undvik fotsvamp

Athlete's foot, som det kallas på engelska, drabbar många idrottsutövare på grund av alla de timmar som fötterna är instängda i svettiga skor, vilket ofta leder till svamp. Tvätta fötterna noga efter träning, och låt dem torka helt för att minska risken.

### Ta bort hård hud

Vissa träningsformer skapar tryck på vissa delar av foten, där det bildas hård hud. När det har bildats tillräckligt mycket kan det göra ont. Fotbad ofta, följt av slipning med t ex pimpsten kan hjälpa dig att hålla den hårda huden i schack – och kom även ihåg att smörja med fuktkräm.

iform.se

### Få ut mesta möjliga av gymmet.

Vilka maskiner är bra? Vilka pass ska jag välja? Och hur planerar jag min träning? På [iform.se/gym](http://iform.se/gym) guidar vi dig till hur du får ut maximalt av ditt gymkort.

iFORM  
BÄST I  
TEST

Hälen är mjuk  
men inte för hög  
– perfekt  
till gymmet!



## Diadora

Swan 2 W, stl 36–42, 799 kr.

Har Diadora byggt in en massageapparat i den här skon? Så känns det nästan, för skon är superskön att träna i. Sulans mjuka skummateriale gör att du studsar när det är dans eller step, men samtidigt är hälen så pass platt att du inte tappar fotfästet när du styrketränar. Du kan därför träna hur hårt du vill, och alla de små lufthålen gör dessutom att du aldrig kokar över. Grädden på moset? De kan bli dina för endast 799 kronor, vilket motsvarar ca två månaders gymmedlemskap – och de här skorna kommer verkligen få dig att vilja utnyttja gymkortet!

- ↑ Ultrabekvämlig sko, som du kan använda till allt på gymmet. Priset är också mycket bra.
- ↓ Vi kan faktiskt inte hitta något negativt alls med skon.



## Reebok

Speed TR Flexweave, stl 35–42,5, 999 kr.



- ↑ Snugg sko med ett bra grepp. Fötterna har gott om plats och ventilationen är bra.
- ↓ Hård sula, nästan utan fjädring, så den passar inte till träning med många stötar.



### Vi har tittat noga på ...

- Komforten. Den rätta skon ska sitta fast bra, men samtidigt vara behaglig att ha på sig.
- Stötabsorberingen. Den ska inte vara hög och fjädrande som en löparsko, men bekväm att hoppa i.
- Ventilationen. Då skorna används inomhus får de inte vara för varma.



## Under Armour

Women's UA Squad 2.0 Training Shoes, stl 36–42, 749 kr.

- ↑ En riktigt bra allroundsko, som du står stabilt i. Dessutom har den superbra ventilation.
- ↓ Den är mycket liten i storleken, och stötabsorberingen kunde gott varit bättre.



**Asics**

RoadHawk FF, stl 36–42, 1 300 kr.



**Snygg sko med bra ankelstöd och stötdämpning. Dessutom är ventilationen på topp.**



**Den höga hälen gör att vi inte står så stadigt när vi lyfter vikter. Små i storleken.**

**Motverka svettlukten**

Prova de här husmorstipsen innan du köper en dyr produkt:

- Frys in dina skor i en plastpåse.
- Lägg citronskal eller pappersnäsdukar, som suger upp fukt, i skon.
- Pudra lite bakpulver i skon. När du håller ut det dagen efter, tar det lukten med sig.

**Skechers**

GORun 600, stl 36–41, 899 kr.



**Superskön sko med massor av fjädring. Lufthål håller nere temperaturen.**



**Den är stor i storleken, speciellt framtill, där det kan hända att en smal fot åker runt.**



Tyget är både mjukt och luftigt vid träning.



**iFORM  
MEST  
PRISVÄRD**

**Nike**

Flex Trainer 8, stl 35,5–43, 750 kr.

Testets billigaste sko är bland de snyggaste. Så om du inte har den till gymmet kan du ha den som cool vardagssko – men du kommer älska att träna i den. Den är mjuk och skön, men lite mer stötabsorbering hade inte skadat. I gengäld står du stabilt i den både när det gäller crossfit och dans. Men vad du än tränar på gymmet får du en riktigt fin och bekväm sko till ett bra pris.



**Snygg, mjuk och inte minst budgetvänlig sko med mycket bra fotfäste.**



**Stötabsorberingen kunde gott varit bättre.**





## Tänk på detta

### Hälkappan

Denna ska se till att foten inte glider upp, men den får inte heller strama åt för hårt.

### Snörning

Du ska kunna snöra åt ordentligt, och snörena ska inte lossna innan du knyter upp dem.

### Materialet

Ett luftigt material som andas är ett måste, eftersom skon ska användas inomhus i ett varmt gym.

### Hälen

”Droppet” mellan häl och framfot ska vara mindre än på en löparsko, så du har god markkontakt under t ex styrketräning.

### Sulan

En god stötabSORBERING är viktig, så det känns bra att hoppa. Den ska dock inte fjädra lika mycket som en löparsko.

## Salomon

Sonic Ra Pro W, stl 36–45, 1 500 kr.



Perfekt kombination av fotfäste och fjädring. Bra ventilation och smart snörning.



Skon känns lite hård och priset är mycket högt.



### Vanliga misstag

- Du väljer den snyggaste skon istället för den som sitter bäst och passar din träningsform.
- Du köper skon för stor, så du åker runt i den när du rör dig. Eller så köper du den för liten, så att du stöter i fram och får skav. Få hjälp i butiken med att hitta rätt storlek.



## Puma

Defy Wn's, stl 36–42, 1 000 kr.



God passform och bra stöd vid ankeln.



Den höga, breda hälen och det tjocka, varma tyget gör den obekväma. Saknar fjädring.

