

10 gode sko

til favorittimene dine!



Er du en svoren tilhenger av innetrening med vrikkende hofter, klatring og svette spark? Høstens store utvalg av kule treningssko gjør det lett å finne det perfekte paret. I FORMs erfarne eksperter har testet 10 nye modeller på mer enn 120 saltimer for å finne de aller beste.

Løpesko er fantastiske. Vel å merke når du løper i dem. Når du trener innendørs, er ikke løpesko tingen – da trenger du sko som er spesialdesignet til helt andre typer bevegelser. Det stilles nemlig ganske andre krav til skoene når du skal danse eller løfte tunge vekter.

Mens løpesko minsker skaderisikoen ved blant annet å gi godt feste i underlaget og optimal støtte under landingen, er innesko bygd opp slik at de f.eks. gjør det lettere å dreie riktig på forfoten og stå godt plantet under sparkeseriene.

De fleste inneskoene på markedet kan brukes til alle typer saltrening. Det er bra at man kan klare seg med én modell til det meste, men det betyr også at den må være svært allsidig. På de fleste saltimer vil du som regel hoppe, gjøre sidebevegelser eller løfte vekter, derfor er det viktig at skoen er fleksibel, gir støtte og har god kontakt med underlaget. I tillegg vil du sikkert også gjøre øvelser der du trener kroppen rundt et fast punkt, f.eks. når du gjør knebøyninger, og det krever god passform, stabilitet og støtdemping. Det er selvfølgelig også kjempeviktig at skoene føles behagelige på. Hvis du ikke liker dem, får du ikke så stor nytte av de tekniske kvalitetene.

Denne sesongen har det kommet et vell av nye innesko. I FORMs treningsglade kvinnepanel har danset, hoppet og svettet seg gjennom denne testen for å kåre de parene som passer best for deg og dine treningsbehov.



GUIDE: Finn den perfekte inneskoen

De fleste av dagens sko til innetrening har allsidig bruksområde, og du kan som regel bruke dem til alle typer trening i sal. Men hvis du planlegger å kjøpe nye, kan det likevel være lurt å tenke på hva slags trening du driver mest med. De forskjellige treningsformene stiller nemlig litt ulike krav til skoene.

BOKSETRENING

Skoene må ha godt feste i gulvet fordi koreografien ofte inneholder spark, kneløft og raske bevegelser over gulvet fra side til side eller fram og tilbake. Men skoene må ikke klistre seg for

mye til underlaget, for da er det lett å vri kneet, f.eks. når du beveger deg fra side til side. Dessuten er det lurt å være oppmerksom på støtabsorberingen. Den bør være relativt god, slik at du ikke får vondt i knærne når du hopper. Det er individuelt hvor mye støtabsorbering man trenger, men du kan som regel vurdere det ut fra hva du kjenner og hvilken støtabsorbering løpeskoene dine har.

CROSSFIT

Crossfit er svært allsidig trening, og du utsettes for et stort spekter av bevegelser. Derfor trenger du en

fleksibel såle. Den bør også være lav fordi crossfit krever at du har optimal føling med underlaget når du klatrer, hopper og løper. Skoen må tåle alt fra klatring i tau til hopp og landinger, så overdelen må være slitesterk. Når øvelsene inneholder mye hopping og løping, er det en fordel med litt støtabsorbering. Dessuten bør skoene ha god passform og stabilitet, slik at du kan holde balansen under de tunge vektløftene.

DANS

Her trenger du en lett sko som støtter godt rundt foten når du hopper, vrir

på kroppen og lander på det harde gulvet. Det aller viktigste er at skoene ikke sitter fast i underlaget. Du må være fri til å gjøre vridninger på forfoten og ta små salsatrinn. En god tommelfingerregel er at du ikke skal kunne høre skoene knirke eller vri seg fra skosålene når du bruker dem. Om man trenger støtabsorbering eller ikke, er svært forskjellig fra person til person. Generelt er det ikke så mye støtabsorbering i dansesko, men hvis du har behov for solid støtabsorbering og støtte i de treningsskoene du bruker ellers, gjelder det sannsynligvis også for skoene du danser i.

I FORM TESTER INNESKO

Vi har testet
flere modeller!
Se resten på
iform.nu/
skotest

I FORM
**TEST-
VINNER**

Slik testet vi

Det finnes enkelte sko på markedet som er spesialdesignet for crossfit eller zumba, men de aller fleste innesko er allroundmodeller. Derfor har vi utelukkende testet allroundsko fra noen av de største merkene.



Modell	New Balance WX20v3	Adidas Adipure Trainer 360	Carite Action Shoe	Nike Free Trainer Fit 3	Reebok Zignanofuse Train 4.0
Pris	Kr 1000	Kr 1000	Kr 550	Kr 900	Kr 1100
Vekt	162 gram	190 gram	222 gram	187 gram	262 gram
Info fra produsenten	Den lette WX20v3 er laget spesielt for crossfit-trening. Skoen har Vibram-yttersåle, som også brukes til barfotsko, og det gjør den stabil og robust.	Høstens nye Adipure Trainer 360 er utviklet med TechFit-materiale, som stabiliserer forfoten. De fleksible rillene på yttersålen gir god bevegelsesfrihet.	Sålen er skliskikker, og Action Shoe har tre såkalte dreiesoner, som gjør den optimal til dans og gymnastikk. Lettvektsskoen har snøring over vristen, og materialet er svart skinn.	Free Trainer Fit 3 er oppdatert med lettere vekt og Deep flex-riller, som skaper mer naturlige bevegelser og barbeintfølelse. Phylite-mellomsålen gir lettvektsstøtdemping.	Skoen har fått bredere såle, som gir bedre stabilitet og komfort. Zignanofuse er utviklet med pivotpunkter, som gjør det lettere å gjøre dansebevegelser. Overdelen er i pustende nettmateriale.
Testernes vurdering	Skoen sitter som støpt på foten, og tåboksen beskytter optimalt uten å klemme. Alle testerne er enige om at WX20v3 gir god stabilitet, og den flate sålen gir god føling med underlaget. Den minimale fjæringen egner seg spesielt til crossfit, men testerne savner mer støtabsorbering under hopping og dans. Til tross for den litt harde sålen, er den likevel svært fleksibel, og skoen gir godt feste i underlaget.	Adipure har glimrende passform, og testerne opplever en fantastisk bevegelsesfrihet, samtidig som foten får god støtte. Den er passe fleksibel og gir god kontakt med underlaget. Hele testpanelet er enige om at den høye komforten gjør skoen virkelig behagelig å trene i – den er så lett at den gir en deilig følelse av å trene barbeint, og materialet puster svært godt.	Passformen er litt smal, og det er ikke så mye plass til tærne foran, men skoen klemmer heller ikke. Grei kontakt med underlaget. Materialet er behagelig og deilig mykt, men selv om skoen er myk, kjenner ikke testerne noen støtabsorbering eller fjæring. Skinnoverdelen gjør at materialet ikke puster så godt, så man blir fort varm på føttene.	Alle testerne er enige om at Free Trainer Fit 3 er en behagelig og myk sko med en hælkappe som gir godt grep rundt hælen uten å sjenerer. Skoen er imponerende skliskikker, selv når det er belastning fra vekter. Sålen er svært fleksibel, og støtabsorbering og fjæring er minimal. Derfor er kontakten med underlaget supergod. Testpanelet elsker designet og fargene.	Passformen er god, og skoen sitter tett rundt foten. Testerne synes likevel at hælkappen er litt for høy, noe som kan irritere akillesen hvis man ikke bruker strømper som beskytter den. Du har god kontakt med underlaget og står godt fast under forskjellige øvelser. Den fleksible sålen føles behagelig og har god fjæring. Pga. det tette materialet føles skoen fort varm.
Kommentarer fra testerne	"Skoen er svært stabil, og den støtter foten godt, spesielt når jeg tar tunge løft." "Det er mange luftehull ved forfoten, og de gjør at skoene puster godt."	"Sålen er utrolig fleksibel, og derfor kan jeg bruke skoen til mange forskjellige typer innetrening." "Skoen sitter kjempegodt på foten og har utrolig kul design." "Savner litt mer støtte når jeg trener pump."	"Skoen gir god bevegelsesfrihet og fin kontakt med underlaget." "Jeg savner mer støtte i skoen, men den er ikke designet til det. Etter min mening er dette mer en turnsko enn en allround treningssko."	"Det fine mønsteret i det tynne stoffet på overdelen gir glimrende utluffing." "Jeg står godt fast på gulvet når jeg f.eks. gjør utfall, selv om jeg bruker vekter samtidig."	"Sålen er fleksibel og kan lett bøyes i forskjellige retninger. Jeg synes at skoen egner seg spesielt til bodypump og bodystep." "Materialet er for stivt, men det er en god innesko, og den blir bedre jo flere ganger jeg prøver den."
Vår vurdering	Skoen er ideell for deg som primært driver med funksjonell trening eller crossfit fordi den har fleksibel såle og god kontakt med underlaget. Fargerik design trekker opp.	Adipure Trainer er en fleksibel sko som kan brukes til mange forskjellige salter. Den får ros for både komfort, bevegelsesfrihet og passform.	En god, myk og klassisk sko for deg med smale føtter som trener mye turn og dans. Materialet puster ikke godt nok, og fjæringen kunne vært bedre.	Den lette og myke skoen passer for deg som ønsker fleksibilitet, optimal kontakt med underlaget og minimal støtabsorbering. Skoen kan brukes til mange treningsformer.	Utmerket allround innesko med god passform og skliskikkerhet. Testerne savner mer fleksibilitet i overdelen og litt lavere hælkappe.

Alle skoene er testet på mange forskjellige gruppetimer, fra kickboksing, step og funksjonell trening til zumba, crossfit, vanlig styrketrening og vektløfting. Til sammen har de 10 modellene vært med på mer enn 120 timers saltrening, og er testet av I FORMs dedikerte testpanel,

som driver med mange forskjellige typer trening. Testene har prøvd flere modeller, slik at de har fått et godt sammenligningsgrunnlag, og hver enkelt modell er testet av tre forskjellige kvinner. Testen er bare veiledende, så det er viktig at du prøver skoene før du kjøper.

Karakterskala:


Modell	PureLime Dance Shoe	Skechers Go Train	Puma FormLite XT Ultra	The North Face Single Track	Inov-8 F-Lite 195
Pris	Kr 600	Kr 800	Kr 800	Kr 950	Kr 1345
Vekt	173 gram	160 gram	130 gram	270 gram	180 gram
Info fra produsenten	PureLime Dance Shoe har såkalte spinsoner og glir lett bortover gulvet, noe som gjør den velegnet til dans. Materialet er lett, puster godt og leder svetten bort.	Go Train har en 360-graders bøyelig og veldig lett Resalyte-såle, som gir god føling med underlaget. Innleggssålen er antibakteriell, slik at det ikke så lett blir lukt i skoene.	Den ultralette FormLite XT Ultra har en overdel i pustende nettmateriale og en EVA-mellomsåle som øker støtabsorberingen. Yttersålen er designet som en fjær for å øke fleksibiliteten.	Skoen er designet med en Snake Plate, som gir optimal forfotsbeskyttelse når du beveger deg. Den solide hælpolstringen gir stabilitet og god passform.	Den lette F-Lite har forsterket nettmateriale på overdelen, som øker beskyttelsen når du f.eks. klatrer i tau. Skoen har stor kontaktflate mot underlaget, noe som gir god feste og stabilitet.
Testernes vurdering	Den lette skoene blir ikke klam. Med god støtte og støtabsorbering fungerer den spesielt godt til zumba. Dance Shoe har virkelig god kontakt med underlaget. Den gir god bevegelsesfrihet, slik at du kan reagere fort når du skifter retning, og rotere uten problemer. Til styrketrening er den ikke optimal – da trengs det en fastere såle.	Skoen er svært lett, støtter godt rundt hælen og har en behagelig passform. Tåboksen er ganske bred, men kan justeres hvis man snører den godt inn. Testerne synes likevel at skoene er generelt for bred. Derimot er den fleksibel og puster godt. Undersålen har spesielle knotter som gir god støtte når du hopper mye, og under styrketrening bidrar de til å gi god kontakt med underlaget.	Testpanelet er svært begeistret for skoene, som har svært god passform og glimrende støtte. Den utrolig lette skoene er luftig og puster godt. Kontakten med underlaget er super, og skoene er fleksibel med god bevegelsesfrihet. Den myke sålen gir optimal fjæring, og de små putene i sålen føles støtdempende. Under trening med mye hopping savner enkelte testere likevel litt mer støtdemping.	Skoen er romslig, men gir støtte rundt hælen, og hælappen er godt polstret. Komforten er god, men skoene kan føles tung, og det er et minus hvis du skal gjøre mange retningsskift. Testpanelet er enige om at sålen er veldig stiv og tykk. Det forringer fleksibiliteten og gir dårligere føling med underlaget. Til gjengjeld står du solid plantet i underlaget, og skoene egner seg spesielt til styrketrening.	Passformen er kjempebra, og skoene puster godt på grunn av det tynne stoffet i overdelen. Skoen er veldig lett og fleksibel og gir god kontakt med underlaget. Den myke sålen er også svært fleksibel, men under trening med mye hopping etterlyser testpanelet litt mer støtabsorbering. Skoene er optimal til crossfit og boksetrening, der testerne opplever F-Lite som perfekt.
Kommentarer fra testerne	"Skoene er perfekt til zumba og andre gruppetimer der man gjør danseliggende bevegelser. Den er myk, fleksibel og sitter godt på foten." "Jeg legger spesielt merke til at jeg har super kontakt med underlaget."	"Den er genial til bodystep og zumba, der man beveger seg fort. Under knebøyninger og vektløftingsøvelser i bodypump og stram opp-klasser er skoene svært stabile." "Skoene er så lett at jeg nesten glemte at jeg hadde den på."	"Det føles som om jeg går på små luftputer – støtte på den deilige måten!" "For meg er det veldig enkelt: Skoen er rett og slett en drøm å ha på."	"Skoene føles stor og tung, og den sitter godt fast i underlaget." "Den passer meg fint når jeg løper korte turer, men har lite støtdemping. Jeg synes den er litt for romslig for en innesko."	"En svært behagelig sko som gir stor bevegelsesfrihet. Jeg glemmer faktisk at jeg har den på." "Når jeg hopper, f.eks. under step, skulle jeg gjerne hatt litt mykere støtabsorbering foran i skoene."
Vår vurdering	Pustende materiale, bevegelsesfrihet og støtte gjør skoene perfekte til forskjellige typer dansetimer. Den er ikke fullt så god til f.eks. styrketrening.	Perfekt minimalistisk sko for deg som går på mange forskjellige timer. Komfort, stabilitet og vekt er helt på topp, men skoene er litt for bred.	Lett og luftig allround innesko med optimal passform. Fjæring og bevegelsesfrihet er super, men litt for lite støtdemping når man hopper.	God sklisikkerhet og komfort, og en støttende hælappen gjør at den egner seg til styrketrening. Men sålen er stiv og bevegelsesfriheten begrenset. En tung sko.	F-Lite 195 er perfekt hvis du ønsker en minimalistisk, lett og fleksibel allround innesko som er optimal til crossfit. Den mangler litt støtabsorbering under hopping.