

TEST

Sko til innetrening

Dans mandag, styrke onsdag og HIIT lørdag. Med en god allroundsko kan du trygt kaste deg over (nesten) hvilken som helst treningsform. **Vi hjelper deg med å finne den nye favoritten.**



Slik velger du riktig

1 PASSFORM

En treningssko må ha godt grep. Velg en du ikke kan bevege foten så mye i, så fotleddet holdes stabilt. Det gir mindre risiko for skader. Det behøver ikke være plass til at foten hovner opp, som i en løpesko.

2 STØTTE

Skoen skal kunne klare bevegelser i mange retninger, og derfor bør den verken være for stiv eller for myk. Sats på følelsen av en lett klem rundt foten. Skoen må gi støtte både til fotbuen og rundt hælen.

3 STØTDEMPING

Hvis du først og fremst driver med styrketrening og tunge løft, anbefaler vi en sko med tynn, fast såle. Funksjonell trening, der du trener både styrke og fart, krever derimot en tjukkere såle og mer demping.

iFORM
BEST
PRIS

TIPS Ikke bruk løpesko til andre treningsformer. De ulike bevegelsene sliter forskjellig på skoene, så løping ødelegger litt av den støtten en allround-innesko skal gi.

**Under Armour**

Women's UA TriBase™ Reign 2 Training Shoes, 225 g, hældropp 2 mm, **kr 1300.**

Den flotte rosa saken er bygd opp rundt en stabil, formstøpt hælkappe, en svært fast mellomsåle og en passe fast yttersåle. Dermed føles fotleddet godt beskyttet uansett hvordan du beveger deg. Sålen har et soneinndelt mønster og forfoten er ekstra stabil, så grepet i underlaget er intakt også når du jobber på tærne og hopper og sparker. Skoen er dessuten utstyrt med en gummimembran som øker både slitestyrken og stabiliteten.

Designet må framheves, for det er råfint. Den rosa stilen lyser flott opp hvis du har mange svarte plagg i treningsgarderoben. Meshen (nettingstoffet) former seg som en sokk rundt foten og bidrar til en god passform. Dessuten er skoen lett å få på, ettersom du bare smetter foten inn i den og trekker den på som en sokk. Støtdemping er det derimot ikke mye av, og etter en hel dag i denne skoen er føttene litt trøtte og svette.



God komfort, passform og støtte.



Sålen er litt stiv og kan gi litt trøtte føtter.

**Reebok**

HIIT Shoes, 240 g, hældropp 10 mm, **kr 1000.**

Hurra! En sko designet for svette-dryppende HIIT-trening. Og aldri har burpees føltes så lette som i denne skoen. Meshen er bygd opp rundt nylon i forskjellige hardhetsgrader, og ved stor- og lilletåa sikrer et gummibelegg ekstra forsterkning. Innsiden er av et fleksibelt materiale som gir skoen en behagelig passform og gjør det lett å ta den på og av.

Det er vanskelig å forestille seg at denne skoen i det hele tatt kan skli. Sålen er lagd av skum, som er lett og gir maksimal demping, og yttersålen er en blanding av en grov og en tynnere såle, noe som gjør at du har godt feste i alle retninger. Det kjenner du spesielt når du gjør en øvelse som fjellklatter. Støtten er også imponerende både ved knebøy og kassehopp. På korte løpeturer, for eksempel under oppvarming, kan du få ok støtdemping, og når du spurter, føler du deg nærmest uovervinnelig.



Såle med godt grep, behagelig passform og grei pris.



Vi fant ingen mangler.

**Craft**

V150 Engineered W, 250 g, hældropp 6 mm, **kr 1400.**

Hvis du liker å sette inn støtet både på tredemølla, ellipsemaskinen og andre apparater, så følg godt med nå. Denne fargesprakende skoen er nemlig bygd opp rundt et såkalt energiskum som gir fantastisk støtdemping og sender energien rett tilbake. Du kjenner godt at det egentlig er snakk om en løpesko som også anbefales til andre treningsformer.

Hælkappen er svært fast og sikrer god støtte til fotleddet, og sålen er en kraftig Vibram®-gummisåle – et kvalitetsstempel for godt grep på så vel tørre som våte underlag. Meshen på utsiden er lett, luftig og pustende, og innvendig er den overraskende fast. Det gir fin passform og god støtte. Fordi sålen også er svært fast, blir senen i fotbuen litt sliten etter noen timers bruk. Derfor egner denne skoen seg best til framoverrettede bevegelser som løping og sykling. Til andre ting trenger du en mer fleksibel modell.



Myk, pustende mesh og såle med godt grep.



For fast til annet enn løping og andre monotone bevegelser.



iFORM
TEST-
VINNER



Diadora

Mythos Blushield Elite Hip W, 290 g, hældropp 10 mm, **kr 1600.**

Først føles den litt som en klumpete månestøvel. Men når vi begynner å bevege oss, sprer en behagelig følelse av komfort seg. Den myke innvendige meshen sørger for en behagelig passform, og overdelen er konstruert av et luftig nettingstoff.

Dempingen er i en klasse for seg. Den inneholder en del skum, og mellomsålen består av to lag lett og støtabsorberende EVA-skum med merkets egen teknologi imellom. Sålen tilpasser seg fotens form og løpestil, og ikke omvendt. Resultatet er ypperlig støtdemping, som er spesielt bra hvis du har kneproblemer eller veier mye. Hver gang du setter foten i bakken, kjenner du støtten. Dette er helt klart en sko for tredemølla og klassiske styrketimer. Til mer dynamiske treningsformer, som for eksempel HIIT eller dans, der føttene skal bevege seg kjapt over gulvet, savner vi litt mer kontakt med underlaget.



Uslåelig støtdemping.



Den brede sålen gjør at du ser litt klønete ut ...



Inov-8

F-Lite G 300 Women's Training Shoes, 300 g, hældropp 6 mm, **kr 1850.**

Denne skoen er lagd av et banebrytende materiale som heter Graphene og som er beviselig sterkere, mer elastisk og slitesterkt enn konkurrentene. Samtidig er passformen på denne solide modellen like god som den ser ut. Meshen er tettvevd og svøper seg rundt foten, og midtfoten får støtte av en rekke gummilameller på siden som kan strammes for å gi ekstra støtte.

Også sålen er av et materiale i verdensklasse som virkelig slår klørne i underlaget på absolutt hele treningssenteret. Press, hopp, skyv og løp så mye du vil – denne skoen slakker verken på støtten eller stabiliteten. Slitesterk er den også. Selv etter mange økter ser den nesten ny ut.

Akkurat da vi trodde at det ikke kunne bli bedre, blir vi slått av de avstemte nyansene av aubergine. Du kommer sikkert til å få lyst til å bruke den utenfor senteret også.



Solid materiale, god passform og pent design.



Ganske stiv pris.



Saucony

Women's Kinvara 11, 200 g, hældropp 4 mm, **kr 1340.**

Dette er en av de mest komfortable skoene i testen. Meshen er myk og fleksibel, lissene flate, og polstringen klemmer foten og gjør både hælen, fotleddene og fotbuen glade. Mellomsålen er av et støtabsorberende materiale som gir en fast såle som responderer fort og sender en del energi tilbake når du først har fått fart på beina. På innsiden går mellomsålen høyere opp enn der foten står, og det gir svært god støtte til fotbuen. Det gjør også passformen og dempingen formidabel.

Godt feste i underlaget sikres av et ekstra lag gummi på yttersålen som samtidig øker skoens slitestyrke ved fratråkk og landing. Med en vekt på bare 200 gram er den veldig lett og fungerer perfekt som mengdetreningssko. Fjæringen betyr imidlertid at vi savner litt mer stivhet i sålen til mer stillestående øvelser som for eksempel knebøy med vektstang.



Letthet og myk polstring.



Ikke stiv nok til ren styrketrening.



TIPS Er skoene skitne?

Vask dem under springen med vanlig såpe, og sett dem til tørk opp mot veggen. Glem vaskemaskinen.

**Skechers**

Womens GOrun Steady, 175 g, hældropp 3,8 mm, **kr 1100.**

Sjekk denne fargerike lettvekteren, som er skapt for raske, dynamiske bevegelser. Selve oppbygningen består av en polstring som sender energien tilbake, og en mellom- og yttersåle som gir fullverdig støtdemping. Et pustende lag mesh og en spesiell innersåle gjør at du slipper å bli svett på føttene. Hælkappen er fleksibel og polstret, samtidig som meshen er tynn. Det lette materialet er for øvrig veldig slitesterkt.

Lettheten går imidlertid litt ut over støtten, og vi savner polstring rundt foten. Pløsen, det vil si lappen oppå vristen, er tynn og skarp i kantene, noe som dessverre gjør at den gnager litt, så her holder det ikke med ankelsokker. Du er nødt til å bruke litt høyere strømpes.

Litt av støtten får du tilbake takket være de flate lissene som kan strammes godt, og passformen er også ok. Det forandrer likevel ikke det faktum at det er lettheten, og ikke komforten, som preger skoene.



Letthet, flott farge og slitesterk mesh.



Pløsen gnager, støtten er mangelfull.

**Puma**

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

Denne skoene er veldig fast og basert på støtabsorberende skum og plastplater på hælen og utsiden. En plastbasert mellomsåle bidrar også til utrolig god støtte enten du trener styrke eller gjør kassehopp.

Sammen med den høye hældroppen gjør yttersålens unike grep i underlaget at skoene egner seg spesielt godt til styrkeløft og høyintensiv trening hvor vekten automatisk presses fram på forfoten. Passformen har vi heller ikke noe å utsette på, takket være en myk hælkappe og ekstra høyde på hælslipp og pløse, samt tjukk og myk mesh. Støtdempingen er overraskende god til tross for de harde plastplatene, og selv etter mange timer i denne skoene er ikke foten sliten.

Hvis du liker det oppsiktsvekkende designet, kan du godt kjøpe denne pumaen. Men vær klar over at den – til tross for navnet – er ment for styrketrening og ikke egner seg til løping.



Kult design og stabil støtte.



Uegnet for trede-mølla.

**Merrell**

Trail Glove 5, 196 g, hældropp 0 mm, **kr 1400.**

Som fot i hose – så god er passformen. Hele skoene er nemlig bygd opp rundt fotens naturlige bevegelser. Det gjør den mer komplisert å trene i sammenlignet med vanlige treningssko med hældropp, men komforten er på topp.

Skoene består av grov, pustende mesh med gummipartier som skåner utsatte steder mot slitasje. De samme partiene (med mønster) fordeler trekket fra snøresystemet mot sålen og gir et fast grep rundt foten. Sålen nærmest limer seg til underlaget enten du trener inne eller ute. Den er passe tjukk, hele 11,5 millimeter, så du aner en viss form for støtdemping i landingen. Mellomsålen avlastar også føttene fint, og de blir ikke støle.

Du må venne deg til designet, som minner om en andefot, men det gjelder flere sko uten hældropp. Bruk den til styrketrening, HIIT og løping. Hvis du trener mye step, trenger du mer støtte.



Litt annerledes og veldig behagelig.



Krever tilvenning hvis du ikke er vant til sko uten dropp.

