

Pressinformation 2011-04-27

Löpträning barfota eller med sko som stödjer? Så vet du vad som passar just dig

Barfotalöpning är en hype som diskuteras friskt i träningsvärlden. Men det är samtidigt en form av löpning som kräver kunskap för att inte ge skador. Gå & Löpkliniken analyserar dagligen olika typer av fötter och vet att helhetsbilden är en viktig del i bedömningen, då alla har olika träningsbakgrund och vana av belastning.

En tydlig tendens i träningsvärlden är att vi letar oss tillbaka till det genuina och okomplicerade. Enkla motionsformer så som löpträning har växt enormt i Sverige de sista åren och Gå & Löpkliniken märker att frågor kring olika typer av träning och skor ökar.

Ett annat område som diskuteras flitigt är barfotalöpning. Hype kring den här typen av löpning grundar sig förenklat på att det förr i tiden inte fanns skor med dämpning och att fotens naturliga rörelse då stärkte fotvalv och fotleder. Platta skor kommer helt enkelt tillbaka med argumentet att musklerna inte ska förlita sig på materialet i skon. Samtidigt gäller det att komma ihåg att ca 70-75% av den svenska befolkningen är i behov av stabila skor med bra dämpning.

- *Om du hakar på trenden med barfotalöpning utan att ha fått en analys, kan du få problem på sikt. Det viktigaste innan du sätter igång är att veta vad du har för typ av fot och hur mycket du kan använda olika typer av löparskor, säger Johan Svedelius på Gå & Löpkliniken.*

Om du vill utveckla din löpning, är en sund inställning att se det som att du ger dina fötter olika utmaningar. En väg kan vara att börja med en mängdträningssko och sedan addera en lättviktssko som passar för intervaller eller tävlingar, alternativt en barfotasko som stärker foten. All belastning är en tillvänjning och kräver bara en noggrann planering och successiv upptrappning.

För pressbilder eller mer information

Anna Lundström, presskontakt: anna.lundstrom@gaochlopkliniken.se, 070 – 299 25 40
www.gaochlopkliniken.se, www.facebook.com/GaochLopkliniken



Vilken sko passar dig?

Att välja rätt typ av skor kan förebygga vanliga belastningsskador. Gå & Löpkliniken, med butiker runt om i Sverige, är specialister på att ge råd och prova ut rätt skor till rätt tillfälle.

Mängdträningssko: En grundlöparsko som alla som tränar bör ha.

Lättviktssko (även kallad Performance): En lättare löparsko som är optimal vid tävling eller intervallträning. En löpare som vill ta sin träning ett steg längre kan exempelvis varva med en lättviktssko eller en dubbad sko för vinterlöpning.

Racesko: Vanlig bland den riktigt erfarna löparen. Ännu lättare än lättviktsskon.

Barfotasko: Det finns olika typer av barfotaskor. Det gemensamma målet för alla varianter är dock att ge löparen en känsla av att springa barfota.

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.