

Pressmeddelande 2011-03-31

Äntligen utomhusträning: Så tar du hand om dina löparskor och undviker belastningsskador

Nu i mars öppnar Gå & Löpkliniken en ny butik på Hornsgatan i Stockholm. På hyllorna finns bland annat färgglada skor från det återlanserade, finska varumärket Karhu. Men det gäller att tänka till kring valet av sko och hur man bäst tar hand om dem.

Årets löparsäsong har tagit fart och **Gå & Löpkliniken** öppnar dörrarna till en ny butik på Hornsgatan i Stockholm. Vårens nyheter bjuder på återvinningsbara material, starka färger och skor som är speciellt utformade för att undvika belastningsskador. Bland nyheterna återfinns det finska varumärket **Karhu**, som nu återlanseras med färgsprakande löparskor.



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. Men det gäller också att ta hand om sina löparskor på rätt sätt så de håller längre:

Gå & Löpkliniakens bästa tips för rengöring av smutsiga löparskor

- Tvätta absolut inte dina löparskor i tvättmaskinen. Varmt vatten och tvättmedel sliter väldigt mycket på skons fibrer, vilket gör att livslängden förkortas markant.
- Ett bra sätt att tvätta dina skor på är: Ta först ut inläggssulan. Borsta sedan av smuts med en mjuk borste och duscha av skon utvändigt och invändigt i rumstempererat vatten. Torka skon i en skotork alternativt lägg i tidningspapper som drar ut fukten. Torka inte skorna på element eller liknande, då skon då kan krympa.

Gå & Löpkliniakens tips för att undvika skador i vår:

- Det är viktigt med rätt utprovade skor. En stabil sko med bra dämpning ligger i prisklassen 1000 kr och uppåt.
- Smyg igång träningen försiktigt genom att gå eller lunka de första veckorna. Då hinner benhinnor, ligament och muskler vänja sig stegvis. Även du som löptränat vintertid bör mjukstarta, då snö är ett betydligt mer sviktande underlag än t ex asfalt.
- Försök att variera underlaget du springer på. Asfalt blir exempelvis väldigt hårt i längden. Terrängspår (elljusspår, barkspår) är mjuka och ojämna, något som ger bra stötdämpning men som även kan öka risken för stukningar. Grusvägar är ett bra alternativ med förutsägbart underlag och hyfsad dämpning.
- Variera din träning med att lägga till cykel, gruppträning eller simning.
- Undvik att springa samma runda varje löptur. Det finns många bra sidor på nätet där du kan planera och mäta upp olika löprundor för att få variation.

För pressbilder eller mer information, kontakta:

Anna Lundström, presskontakt: anna.lundstrom@gaochlopkliniken.se, 070 – 299 25 40

www.gaochlopkliniken.se

www.facebook.com/GaochLopkliniken

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 gymmaskor.