

NYA SKOR
Vi guidar dig rätt

STÄRK KROPPEN
Med funktionell träning

PADEL
Roligt och skadligt?

GÅ & LÖP

Magasin 2021 | gaochlopkliniken.se

**SÅ UNDVIKER
DU SMÄRTA
VID ARBETE
I HEMMET**

**RÄTT HJÄLP MOT
TENNISARMBÅGE**

**BEHANDLINGSPAKET
GER SNABBARE
LÄKNING**



Hjälpmedel
ARM, RYGG, KNÄ, FOT

Slipp skavsår
BÄSTA OCH ENKLASTE TIPSEN

I perfekt balans
GE DIN KROPP RÄTT FÖRUTSÄTTNINGAR

Ortopediska inlägg
KOMFORT, SMÄRTLINDRING & BEHANDLING



SMÄRTSAM SANNING

*När fötterna inte fungerar
påverkas hela kroppen*

En förändrad vardag

Fredagen den 13. Det datumet i mars månad 2020 förändrade hela världen. Nu har det gått över ett år och vi hoppas att 2021 och efterkommande år ska bli allt bättre rörande Covid-19. Vad har det här året inneburit för vår hälsa? Det kommer forskarna att reda ut framöver, men redan idag kan vi se en direkt konsekvens. Vi på Gå & Löpkliniken har upptäckt att belastningsskadorna ökar. Smärtor uppkommer på nya ställen i kroppen på grund av nya sätt att arbeta, men även av att vi testat andra motionsformer. Nya trender inom motion och hälsa har tagit fart. Allt på grund av att vi tvingats leva i en utbredd social distansering.

Vårt nya sätt att leva har även inneburit mer arbete i hemmen och andra förändrade levnadsförhållanden. I det här magasinet ger vi dig som arbetar hemma råd om vad du ska tänka på, när belastningsmönstret inte ser likadant ut som på ditt kontor. En annan förändring är att vardagsmotionen som vi tidigare fått till och från arbetet i stort sett har försvunnit om du arbetar hemma. Vad innebär det för hälsan när vardagsmotionen försvinner?

Vi vill att människor ska leva ett aktivt liv och under pandemin ökade besöken i de svenska fjällen, på golfbanor och padelhallar och folk började promenera allt mer. Men att vandra i fjällen är en helt annan belastning än att träna på ett hemmagym. Och vad uppstår det för skador om du går från att inte vara särskilt fysiskt aktiv, till att träna padel fem dagar i veckan? Här får ni veta vilka de vanligaste skadorna är och hur du ska undvika dem.

Vi har stor erfarenhet av vad nya rörelsemönster innebär för kroppens leder. Kroppens biomekaniska rörelse är vi experter på och kan förändra dem så att din kropp minskar risken för onödiga belastningsskador.

Ta hand om varandra!
Vi ses.

//Personalen Gå & Löpkliniken

Rörlighet är livskvalitet.

Mediroyal Nordic utvecklar innovativa produkter för rehabilitering, patientsäkerhet och ökad funktionalitet. Hos oss hittar du ett av marknadens största sortiment av smarta ortopedprodukter.

mediroyal

mediroyal.se



MR2260

Origo kort handled

Vår storsäljare Origo, kort handledsortos, är tillverkad i ett slitstarkt material med bra kompression och stabilitet samt hög komfort. Origo kommer i beige och svart och levereras med vår stabila handledsskena som kan värmas om vid behov. Ortosen kan användas vid en mängd olika sjukdomar och besvär såsom handledsinstabilitet, postoperativt efter frakturer, artrit, tendinit, karpaltunnelsyndrom, arbetsrelaterade besvär m.fl. Origo finns även som lång modell vilket ger ytterligare stabilitet.



MR8809

Problem med handleden?

Mediroyals universal tum- & handledsortos är en mycket flexibel och användbar ortos tillverkad i neopren. Ortosen ger ett lätt stöd för både tumme och handled och fungerar som ett extra ledband vilket hindrar dig från att komma i ytterlägen vid aktiviteter som belastar och/eller gör ont.

Ortosen är av universell storlek och fungerar bilateralt.



EU2055

För Padel och andra verktygsanvändare

Manex Tendens är en unik ortos som ger avlastning för senorna runt handleden och stödjer vid repetitiva rörelser.

Ortosen lämnar handflatan fri och fungerar utmärkt vid racketsporter, men även vid arbetsrelaterade handledsproblem. För exempelvis snickare, målare och bilmekaniker.



It's time to move your mind.

You don't need to break any records.

All you need to do is move. Because the mental benefits of being active are endless and all it takes is a first step.


sound mind, sound body

Utprovning & undersökning

KUNSKAP OCH EXPERTIS

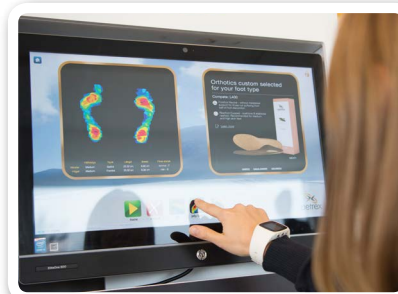
Vårt koncept bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund. **Vi behandlar alla olika** av den anledningen att alla har olika förutsättningar och mål, allas kroppar och fötter är individuella, och belastas därefter. Bara genom att se varje individ som just en unik individ kan optimala förutsättningar uppnås. Så här undersöker vi dig. **Och det kostar dig inget extra.**



1. SPEGELLÅDA

Hur ser dina fötter ut?

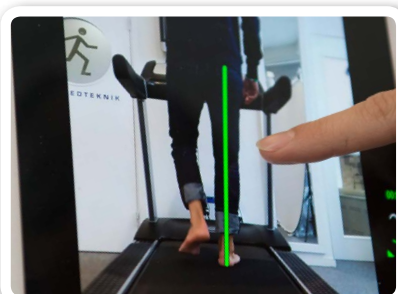
Först undersöker vi dina fötter statiskt med din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda. Här tittar vi på dina fotvalv, fotens form och eventuella avvikelser. Detta ger oss information om dina förutsättningar, och vilka skor som kommer att fungera optimalt för dig.



2. SCANNING

Hur belastas dina fötter?

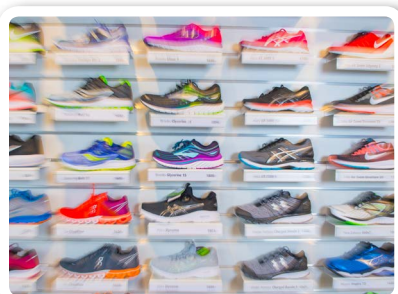
Vi använder oss av olika hjälpmedel, tillsammans med kunskap. Vid steg två undersöker vi dina fötter med en digital belastningsplatta. Den mäter ut din tryckbelastning och ger oss en fingervisning om vilka delar av din kropp som är mest utsatta.



3. LÖPBAND

Vad har du för stegsättning?

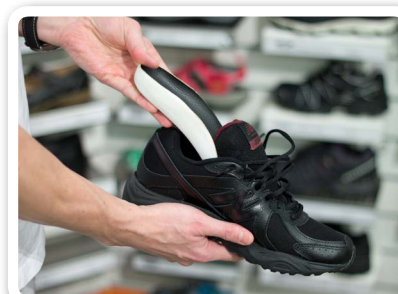
Nästa steg är att låta dig gå eller springa i en neutral testsko, för att se hur dina fötter reagerar på belastning. Ditt steg analyseras på ett löpbånd, där fötterna filmas av videokameror från olika håll.



4. TESTDAGS

Vilken sko passar dig bäst?

Efter detta test plockar vi fram några olika skomodeller i varierande prislägen som passar just dina fötter. Allt detta utan att det kostar dig något extra. Resultatet blir att dina motionsaktiviteter blir mer njutbara och du kan maximera din träning.



5. HJÄLPMEDEL

Är rätt skor inte tillräckligt?

Kanske hjälper det inte med den grundligaste utprovningen av skor, då måste andra åtgärder till. En snedställd fotled eller nedsjunkna fotvalv kan leda till onödiga överbelastnings-skador i fötter, knän, höft, rygg och nacke. Detta kan såväl förebyggas som avhjälpas med individuellt anpassade fotbäddar och inlägg.



gaochloppkliniken.se

Mycket mer än fötter och skor

Måhända är vi experter när det kommer till fötter och skor. Men vi har kunskap och produkter för så mycket mer än det. Ortoser för artros i knät eller tummen. Skydd vid tennisarmbåge, ländryggssmärta och instabila axelleder. Hjälpmedel för att hålla dig aktiv året runt, oavsett väder och underlag. Vi kan våra produkter, hur de fungerar och hur de används på bästa sätt. Vi kan kroppen och hur den påverkas av belastning i olika former. När du går, springer, hoppar eller arbetar. Chansa inte, hos oss får du rätt utrustning och råd direkt.

Saucony's Bright Future!

Guide14

Go-To Favoriten!

Guide 14 är go-to favoriten för dig som söker en lätt pronationssko med maximal löpkänsla. Årets version har uppdaterats med en djupare och tajtare hälkappa för bättre hälgrepp, mindre padding för bättre ventilation, samt förbättrad stabilitet och passform.



Se hela vårt sortiment på www.saucony.se



@sauconysverige



Saucony Sverige

saucony

run for good

Nyheter & Pryltips

SKONS LÄST - HUR ÄR SKON FORMAD?

Skor kommer i många utföranden och i vitt skilda former. Samma sak med fötter. Breda skor är något av det mest efterfrågade hos oss och där har vi gott om alternativ för dig med bredare fötter. Spana in modellerna i vår skoguide eller sortera upp dem på vår web. Sen är det bara att testa!



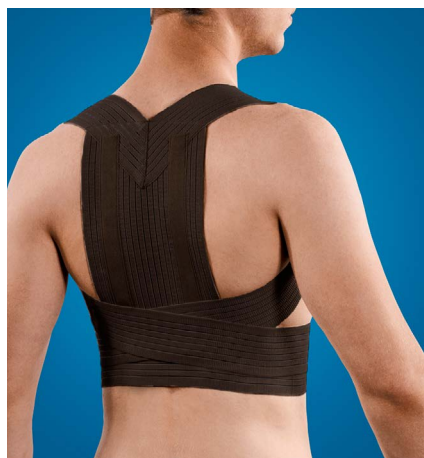
Re:Claim

Re:Claim Original Tvättmedel är ett svensktillverkat tvättmedel fritt från fosfat och zeoliter. Ett bra val som **skonar miljön**. Och ett val som också skonar dina kläder. Den unika formulan tvättar inte bara kläderna rena utan bryter ned de molekyler som orsakar dålig lukt. Rena kläder, mindre lukt och en bättre miljö. Vinst för alla! Finns också som en spray som du enkelt sprayar på dina träningskläder eller skor. Säg farväl till dålig lukt.



BEHANDLINGSPAKET

Ibland finns det ingen tvekan eller fundering, man vill bara bli av med smärtan så snabbt det går. Då gäller det att sätta in åtgärder från flera olika håll. Med det som grund har vi satt ihop en rad behandlingspaket kring de vanligaste diagnoser och symtom vi stöter på. Hålsporre, hallux valgus, benhinneinflammation samt ländrygg- och brösttryggs smärta. I paketen har vi plockat ut hjälpmedel som både avlastar och behandlar, samt produkter som du själv bör arbeta med för att så snabbt som möjligt bli smärtfri. Spana in samtliga varianter på gaochlopkliniken.se/produkt-kategori/behandlingspaket/



STRÄCK PÅ DIG!

Hållningen och muskulaturen kopplat till den är en stor bov när det gäller ryggvärk. Många är vi som går med framtrotterade axlar och därav får smärta i bröstryggen. Tyvärr sker många av våra arbetsuppgifter i just den positionen, armarna sträckta framåt och axlarna roterade. Stärkande träning och koll på sin hållning. Där har vi ett enkelt recept som fungerar smärtlindrande och förebyggande för väldigt många. Mediroyal Posture är ett finurligt och smidigt hjälpmedel som förbättrar din hållning. Både att det stödjer upp axlarna och bröstryggen samt att det gör användaren mer medveten om hur hen håller sin position i axlar och rygg. Finns på både våra kliniker och på vår webshop. Kika in på vår hemsida gaochlopkliniken.se för mer info.

Mediroyal Posture 500:-

2,5%

Den vanligaste artrosförändringen i foten sitter på leden där stortån börjar. Cirka 2,5 procent av befolkningen drabbas av detta och det kallas hallux rigidus. Råkar du ut för detta innebär det att stortån blir stel och rörligheten upptät och neråt blir begränsad. Många drabbas då av smärta i leden när den böjs eller får tryck mot sig. Behandlingen vid denna diagnos syftar till att minimera tryck och minska böjningen i leden. Det görs enkelt med ett tunt och smidigt inlägg med en förstärkning av kolfiber i framfoten. På så vis tillåts inte foten böja sig. Självklart kan inlägget flyttas mellan olika skor. Det här inlägget finns såväl på våra kliniker som i vår webshop på gaochlopkliniken.se

Schein kolfibersula 1200:-



Passform & funktion

Eftersom fötter och ben kan vara känsliga områden för många, inte minst diabetiker, lägger vi stort fokus på att hitta riktigt bra strumpor och sportsockar. Tästrumpor, Softsock med lös resår över benet och dubbelsydda modeller som förhindrar skavsår, är bara några av de varianter vi varmt rekommenderar. Lägg därtill en rad varianter med kompression (stödstrumpor) för både vardagsbruk och träning, samt specialmodeller för både hallux valgus och hålsporre så täcker vi in de flesta små problem som kan frågas efter. Merinoull, bambu och coolmax är några av de material vi gillar när de används i strumporna. De håller längre, transporterar fukt bättre och ger klart bättre passform än exempelvis bomull. Att många av våra strumpor också är höger- och vänstersydda, alltså anpassade för respektive fot, garanterar än bättre passform och skydd för olika delar av fötterna.

PURE WANDERLUST



100 YEARS

WWW.HANWAG.COM



HANWAG BANKS LOW BUNION GTX

Low cut, high comfort. The Bunion version of our comfortable, low-cut version of our classic Banks hiking boot. Made out of high-quality nubuck and suede leather for wearers with a hallux valgus. A combination of reinforced PU foam wedge and high-quality footbed offers good cushioning and soft roll-off performance.

A running shoe so good,
we made it 11 times.

FRESH
FOAM⁺
1080



new balance

Nyheter & Pryltips

HÄLSPORRE

Hälsporre / plantar fasciit är en av de diagnoser vi stöter på allra oftast i vårt arbete med belastningssmärtor. Plantar fasciit är en överbelastning på plantarsenan, som sträcker sig under hälften. Smärtan är som regel värst på morgonen, direkt när man ställer sig upp. Då det är en av de vanligaste diagnoserna har vi också en rad hjälpmedel som minskar smärtan och behandlar orsakerna till besväret. Vårt bästa tips: dela upp behandlingen i två delar. Minska belastningen på fötterna samt jobba med cirkulationen i plantarfascian. Ett formgjutet inlägg är en av de mest effektiva behandlingsformerna. Är du inte riktigt där utan funderar på färdiga produkter har vi några riktigt fina varianter. **Sissel Spiky Ball, Hälsporreinlägg Schein, Hälsporreinlägg, GelSmart Hälsporrekil och OS1st FS6 Hälsporrestrumpa.** Köp dem separat eller som ett komplett behandlingspaket. Mer om diagnosen kan du läsa om på vår hemsida.



LINDRA SMÄRTAN

Paingone Easy är den tunnaste och smidigaste TENS-apparat vi testat. Den är enkel att använda, det enda du behöver göra är att placera den över det smärtande området och slå på den. Sen är smärtlindringen igång. Den är helt trådlös och kan bäras diskret under dina kläder. Perfekt val när du behöver smärtlindring under dagarna. Idealisk för smärta på axlar, armar, rygg och ben.

Paingone Easy 700:-



Perfekt för trötta fötter

Det är utan tvekan en av de mjukaste och mest ombonade sandaler vi testat. Att kliva in i dem när fötterna är trötta efter en hel dags gående på hårda underlag är en total befrielse. De har också visat sig vara alldeles fantastiska att använda sig av vid smärter i både hälar och främre trampdynor. Vi rekommenderar starkt att använda dem som sandal hemma, vid ömhet eller trötthet i fötterna. Eller för den delen om du har ett kontorsjobb och söker en lätt sandal med fantastisk stötdämpning.

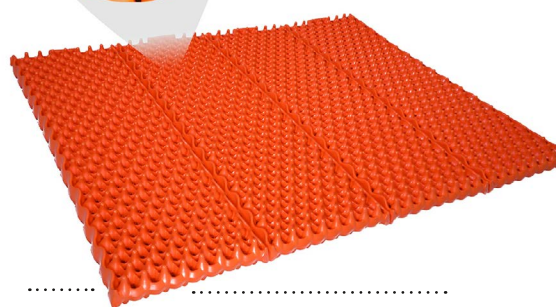
Oofoos Ooahh Sport Slide 700:- och Oofoos Ooahh Sport Flex Sandal 800:-

Smart Gel?

En smart liten lösning hittar vi i GelSmart Bunion Toe Spreader. Det är ett smidigt skydd för hallux valgus som både stabiliserar stortån och ger en bra distans in mot övriga tår. Den har även en återfuktande och mjukgörande effekt för huden. Smart på alla sätt och vis.

200.000

nervändrar hittar vi på fotens undersida. Det är alltså inte så underligt att fötterna är otroligt känsliga för stimuli och vilka underlag de rör sig på. Stimulering genom massage eller att arbeta med cirkulationen i fötterna kan vid många tillstånd i fötterna göra underverk. Det kanske enklaste sättet att ge stimuli till fötterna i sin vardag är med **Kone-X ståmatta**. På den står du barfota, inte med skor. En suverän produkt för både kontoret och hemmet.

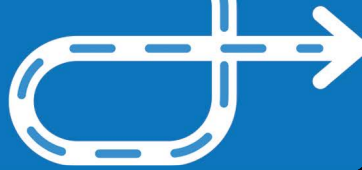


 **BROOKS**
RUN HAPPY

FROM
A RUN



TO



A JOURNEY



INTRODUCING THE **GLYCERIN 19**, OUR SOFTEST SHOE YET, PACKED WITH CUSHIONING TO HELP YOU FORGET YOUR FEET AND FREE YOUR MIND—REACHING A STATE WE CALL RUNFULNESS.

Träning & Rehab



DELAD GLÄDJE ÄR **DUBBEL GLÄDJE**

Det är kallt ute och du är sen till padel matchen. Sliter med dig racket och skor och kommer in i hallen med andan i halsen. Dina medspelare står redo så du kastar dig in spelet. Kroppen känns stel men du tänker att den snart kommer att bli varm. Banan kostar pengar och du hinner inte värma upp, då förlorar man tid. Du trampar igång fötterna och kroppen, game on. Men känns det inte lite i ena armbågen varje gång du slår? Det är nog bara tillfälligt, nu kör vi.

Padel är en väldigt skonsam

sport och den har verkligen exploderat i Sverige de senaste åren. Sporten som den ser ut idag kommer från Acapulco i Mexico där den "skapades" av Enrique Corcuera 1969. Sporten blev snabbt populär i Mexico, Spanien och Argentina och spred sig ut i världen mycket via turister från Storbritannien. Sedan 1992 spelas VM i padel vartannat år. Bara i Spanien finns det över två miljoner utövare.

Padelbanorna här hemma är numera fullbokade och det blir allt svårare att få tider, trots att nya hallar växer upp som svampar över

hela landet. Cirka 500.000 personer har hittills fastnat för möjligheten att tillbringa tid på banan med vänner och bekanta. De som fastnat vittnar om hur roligt det är att spela, för vissa har det rent av blivit ett beroende.

Att spela padel är ett enkelt och roligt sätt att umgås och samtidigt sporta. Kanske är det just enkelheten som fått så många att haka på trenden. Du kan spela padel utan att vara speciellt vältränad, allt beror på vilka du spelar med. Men belastningen på kroppen varierar beroende på motstånd och just nivån på dina motspelare. Det

kan växla kraftigt mellan att inte bli spelad alls ett par minuter till att löpa högintensivt och explosivt mot nätet.

Är du inte uppvärmd när du startar ökar risken att dra på sig onödiga skador. Den viktigaste regeln i padel borde vara att starta med uppvärmning. De flesta hallar har träningscyklar för ändamålet och tio minuter räcker för att väcka kroppen och få igång pulsen. Jogga fem minuter eller kör några burpees innan matchen om det passar dig bättre. Meddela kroppen att den snart ska anstränga sig för



Tennisarmbåge är ett av namnen som används vid överbelastningsskador på armbågens epikondyler. Epikondylerna är de två hårda benutskott som du kan känna på in- och utsidan av armbågen, alltså inte själva armbågsknölen. På epikondylerna fäster flera muskler som går ned på underarmen, vid överbelastningar av dessa kan man drabbas av lateral (yttre) eller medial (inre) epikondylit. I vardagligt tal benämns lateral för tennisarmbåge / padelarmbåge och medial för golfarmbåge.

att undvika direkta muskel-bristningar eller fotleds-
vrickningar.

Men andra vanliga skador är de som börjar lite smygande, de som du känner i början av matchen men som ger med sig när du blivit varm. Du slappnar av och tror att kroppen bara var stel. Här behöver du vara vaksam. En känning som från början går över kan vara starten på en överbelastning som kan utvecklas till ren värk som kommer stoppa dig från att spela. Lyssna på din kropp. Ta längre vila mellan matcherna i början, låt din kropp vänja sig vid rörelserna och träna gärna styrketräning för att stärka upp kroppen.

Den absolut vanligaste skadan inom padel är tennisarmbåge, lateral epikondylit på medicinskt språk. Tennisarmbåge är en överansträngning som ofta beror på att du har fel teknik, men det kan också vara så att du har ett för svårt racket. Välj ett som passar din nivå på ett skonsamt sätt och lägg tid på att lära dig tekniken. I värsta fall leder överansträngningen till en inflammation som kan ta tid att läka. Skonsamt racket och rätt teknik kan rädda dig från månader av rehabilitering. Om skadan redan är framme är ett idrottsskadeskydd för tennisarmbåge att rekommendera tillsammans med excentrisk styrketräning med en gyroboll.

Knäna är ett annat problemområde. Många får problem med delar kring knäna, vilket kan ömma eller göra ont. Underlaget

på en padelbana är ofta konstgräs eller grus som ligger direkt på en betongplatta. Det finns ingen som helst stötdämpning som hjälper kroppen. Spelet utsätter dessutom just knäna för vridningar som kan gå illa. En viktig påminnelse är att använda skor som är anpassade till padel och som ger dig bra dämpning och stabilitet. Skorna har en generisk insida så ett rätt utprovat ortopedtekniskt inlägg avlastar både knäleden och din kropps övriga leder ytterligare.

En avsliten hälsena är kanske den värsta vanliga skadan du kan råka ut för vid padel. Det här är en skada som ökar i takt med att allt fler spelar. Riskgruppen är personer i medelåldern som tidigare varit väldigt aktiva men som lugnat ner sig ett par år. En ganska typisk padelspelare och nittio procent av fallen, är män 35–40 år och den här skadan sker nästan uteslutande när man idrottar. För att undvika månader av rehabilitering på grund av en avsliten hälsena behöver du träna sunt. Att gå från noll till hundra är en stor risk. Var också noga med stretching och uppvärmning och se till att dina skor och inlägg ser till att hälsenan arbetar i rätt lägen under aktiviteten. Självklart bör också fokus läggas på att stärka upp vadsmuskulaturen och hälsenan med specifik styrketräning för att den ska tåla en högre belastning.

Fram med ditt rack, på med skorna, ring några vänner och boka en tid. Väl mött på padelbanan! ●



Hälsenesmärta?

Har du känningar av hälsenan i form av smärta eller svullnad så finns hjälp att få. Bauerfeinds skydd AchilloTrain Pro kan vara ett av de bästa och mest effektiva hjälpmedlen för att påskynda läkning vid hälsenebesvär. Lätt, smidigt och effektivt.

4

EFFEKTIVA SKYDD

Skydden vid tennisarmbåge är anpassade för att ge ett specifikt tryck på underarmens senor och muskler. På så vis ger de både en smärtlindrande och en behandlande effekt. Produkterna kan användas både för att förebygga skador och för att påskynda läkningen. De har alla samma grundfunktion men skiljer sig åt gällande material, passform och små unika, effektiva detaljer.



Mediroyal Epi Band - 330kr



Bauerfeind EpiTrain - 1000kr



OS1st ES3 Elbow Sleeve - 250kr



Bauerfeind Sports Elbow Strap - 550kr

KORREKT INSTÄLLD

Varje år lägger vi ned tid på att få bilen balanserad, körduglig och säker. Om samma fokus las på kroppens balans och inställning skulle det göra underverk för många.

Våra ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, underben, knän, ben, höfter eller rygg. Vi har även hjälpmedel och produkter för axlar, armar och händer. Smärtorna och besvären vi behandlar sitter alltså inte bara i fötter och fotleder. Vi täcker helt enkelt upp en väldigt stor del av kroppen. Skador som t.ex. plantar fasciit, hälsporre, benhinneinflammation, lumbago och främre fotvalvsproblem är några av de vanligare skadorna vi jobbar med. Tennisarmbågar, artros i tummen och instabila axlar förekommer också.

Fotvalven och fotlederna är människans stötdämpare, fungerar inte dessa ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av en mängd olika ortopediska inlägg och skoinlägg har vi ortopedtekniker möjlighet att korrigera snedställningar, stödja upp fotvalv och avlasta specifika områden. Utöver denna tillverkning så jobbar vi även med att korrigera, lästa och skapa avlastningar i diverse skor, skridskor och pjäxor.

Vid en undersökning börjar vi med en anamnes. Vi frågar oss fram kring dina eventuella besvär, smärtor och frågetecken. Viktiga frågor är när, var, hur, hur länge, och vid vilka aktiviteter du känt av ömheten eller smärtorna. Därefter börjar undersökningen av hur dina fötter är formade: vi tittar på höjden på valven, eventuella snedställningar och hur du sätter belastning på foten såväl stillastående som när du går eller springer. Detta gör vi för att undersöka vad just du har för förutsättningar. Viktigt är att hitta orsaken till besvären och

vad som påverkar. Är det fel utrustning, upplägget på din vardag/träning, eller din kroppsbyggnad som ställer till det? Kanske är det en kombination av ovanstående. Klart är dock att de ovan nämnda orsakerna är de tre vanligaste när det kommer till överbelastningsbesvär.

Utifrån den information vi får fram kommer du att få en förklaring till huruvida dina besvär kan relateras till hur du belastar kroppen, och därefter en rekommendation av den lösning vi finner lämpligast. Självklart kommer vi också att förklara varför den lösningen är bäst för just dig. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig, för att hitta en optimal och fungerande lösning. Om problemen handlar om att återgå till arbetet efter en sjuk-skrivning eller få bort smärtan som hindrar dig från att vara aktiv i vardagen spelar ingen roll. Vi arbetar både med patienter som har problem i arbetet, på fritiden eller idrottare på alla nivåer. Gammal som ung.

Vid vissa undersökningar hittar vi färdiga hjälpmedel och produkter. Då kan du köra igång med dem direkt och förhoppningsvis bli smärtfri inom kort. Andra gånger lämpar sig mer individuellt formade inlägg och skor sig klart bättre. Vid de tillfällena går vi vidare till steg två – scanning och avgjutning av dina fötter.

För att kunna tillverka dina formgjutna inlägg så gör vi en avgjutning av dina fötter. Detta görs genom att scanna fötterna med en 3D-scanner eller genom en gipsavgjutning. Två olika tekniker som båda sker med fötterna i ett avlastat läge. Genom avgjutningen får vi fram din fots



26

ben hittar vi i respektive fot. Tillsammans står våra fötter alltså för en fjärdedel av kroppens cirka tvåhundra ben. Med 56 leder och en bra bit över hundra muskler och ligament så är det en fantastisk konstruktion som dagligen bär upp våra kroppar.

form och tillsammans med den information vi fått från undersökningen kan vi börja tillverka inlägg för att passa dig optimalt.

Ungefär två veckor efter att vi gjort avgjutningen av dina fötter är du välkommen tillbaks på ett återbesök. Då tar du med dig de olika skor du vanligtvis använder så kommer vi att anpassa dina formgjutna inlägg till dem. Självklart försöker vi se till så att du, så långt det är möjligt, kan flytta inläggen mellan dina olika skor. Det här besöket tar ungefär trettio minuter. Vi klipper, slipar och anpassar inläggen för att ge ett optimalt stöd för just dig. Därefter får du räkna med en viss tids invänjning, allt ifrån några timmar till ibland några dagar.

Många kan uppleva att de formgjutna inläggen och fotbäddarna är lite obekväma och trycker en del de första dagarna. Detta beror på att musklerna i dina fötter är ovana vid stöd. Oftast går det över men om den känslan fortsätter mer än en vecka kan man justera lite

på inläggen för att underlätta invänjningen.

Målsättningen med ett inlägg är, allt som oftast, att stödja dina fötter till en så neutral och skonsam position som möjligt. Hur det sker beror helt och hållet på vilken typ av fot och kropp vi behandlar. Höga fotvalv har vissa krav, låga ger andra förutsättningar. En lätt kropp behöver vissa material, en tyngre helt andra. Samma sak när det gäller aktivitet eller underlag som inläggen ska användas till.

Hur ett inlägg kan ge så bra effekt kan enkelt förklaras genom att en led på kroppen och dess tillhörande muskler alltid kommer att belastas hårdare ju närmre ytterläget den hamnar. Därav kommer belastningen minska när vi stödjer fötterna tillbaks till en neutral position. För oss handlar inlägget inte om att passivisera kroppen, utan att med rätt material, form och anpassning förstärka fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar.

Att fötterna har stor inverkan på vår kropp



råder det inget tvivel om. Hur fötterna påverkar vår kropp kan dock vara svårare att sammanfatta i korta ordalag. Vill man på ett enkelt sätt försöka förklara kan man dra paralleller till en bils uppbyggnad. Bristande stötdämpare, fel hjulinställning eller snedslitna däck är inte bara farligt för dig som förare och dina medresenärer, utan sliter markant hårdare även på bilens övriga delar. På samma sätt fungerar kroppen ur ett biomekaniskt perspektiv. Ett lågt valv stödjer sämre, drar underbenet i en inåtrotation, vinklar knäleden inåt och tippar bäckenet framåt. Höga valv å andra sidan ger en rigid och stel fot, som belastar trampdynorna hårt och ger ett högt tryck uppåt genom knäleder och ländrygg. Beroende på vilken typ av fot du har, och hur den belastas, kommer olika delar av kroppen att utsättas

för större belastning och slitage, och därigenom ha en ökad benägenhet att drabbas av belastningsbesvär.

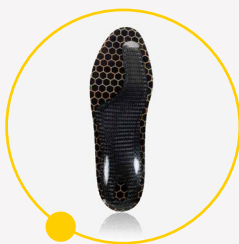
”Är det fel utrustning, upplägget på din vardag/träning, eller din kroppsbyggnad som ställer till det?”

Det är lätt att fastna i tanken på att ett inlägg är något som används när det uppstått besvär i form av smärta. Faktum är dock att vinsten med ett inlägg sträcker sig längre än så. Det finns effekt att tjäna i större utsträckning än vad man först tänker. Att hitta rätt vinkel på foten ger en vinst, även om du inte har belastningssmärta. Har du låga valv, felställningar, eller pronerar kraftigt, kommer det att ligga till grund för dina förutsättningar oavsett aktivitet. Ju större felställningar, desto sämre biomekanisk förmåga får foten, och kroppen utvecklar då mindre kraft. En neutral och stabil isättning däremot, ger ett effektivare



ORTOLAB FOTBÄDD

Fotbädd som formgjuts helt efter dina fötter och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete. Fotbädden består av en kombination av olika material, och på så vis kan vi uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Suverän stötdämpning. Byts mot skons ordinarie sulor och kan på så vis flyttas mellan olika skor.



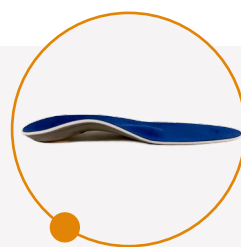
KOLFIBER INLÄGG

Förstärkt med kolfiber för att de inte ska kunna böjas vid främre trampdynan. På så vis skapas en rullsula vilket minskar trycket på främre delen av foten. Den egenskapen ger oerhört bra effekt vid smärtor på främre trampdynan, stel stortå (hallux rigidus), hallux valgus samt artros i fötterna. Tunn och smidig för att stjäla minimalt med plats.



TUNNA INLÄGG

Dessa varianter består av en tunn plastbotten med 1-3 mm stötdämpning. Inläggen stjälar minimalt med plats och passar därför utmärkt i skor där det finns begränsat med utrymme. Ett bra alternativ till promenader och vardagsliv. Kan också formas i en kort modell som passar spetsigare och trängre skor.



HÄLSPORRE INLÄGG

Speciellt anpassade och formade för att ge avlastning vid hälsporre och plantar fasciit. Kan användas som de är eller formgjutas helt efter en specifik fot. Stödjer upp hälften samt skapar en mjuk avlastning under och kring hälen, specifikt där plantarfascian fäster in mot hälbenet.



MEMORYFOAM INLÄGG

Extremt mjukt och stötdämpande inlägg för dig som behöver ett riktigt mjukt men samtidigt stabilt stöd. Behaglig och följsam memoryfoam närmast foten ger underbar komfort. Då det här inlägget har mer stötdämpning så stjälar det också mer plats i skorna, den sula som normalt ligger i skon behöver först plockas bort innan det här inlägget placeras ned.

tryck från foten mot underlaget. Vare sig du åker längdskidor, försöker vinkla upp alpin-skidorna på kant, eller påbörjar golfsvingen, finns effekt och fördelar att vinna med att hitta rätt position på fötterna. Det här är bara ett urval av idrotter och aktiviteter där du kan förbättra och underlätta ditt rörelse-mönster, genom att optimera din fots position och kroppens belastning. Och då har vi inte ens kommit in på den förebyggande vinsten när det gäller att röra sig på hårdare underlag. Går och står du mycket på hårda underlag under arbetstiden bör du definitivt fundera på att minska risken, genom att använda dig av fotbäddar eller inlägg.

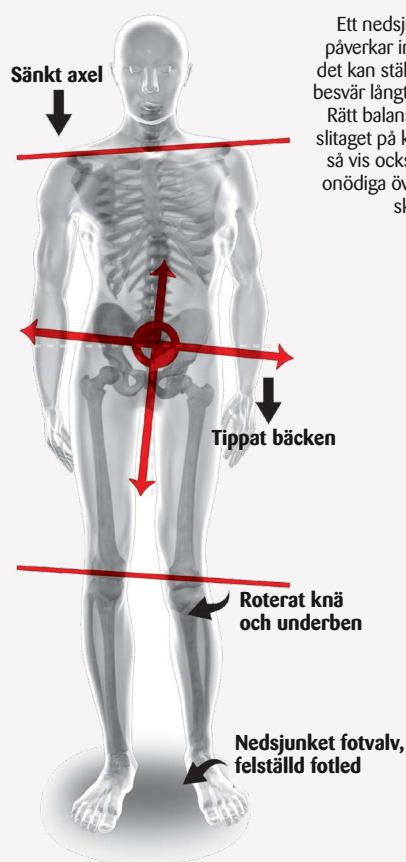
Men varför inlägg och vem bör ha dem? Svaret är enkelt: Alla som är i behov av dem. Varje fot är unik, och våra fötter belastas med vår dubbla kroppsvikt och mer därtill när vi aktiverar oss. Vid vissa tyngre aktiviteter kan belastningen bli upp till sju gånger kroppsvikten. Räknet på

en sjuttio kilo tung person ska foten klara av att bära upp nära ett halvt ton. Tjugosex ben, tillsammans med mängder av muskler och ledband, bygger upp foten och fotvalven. Den konstruktionen ska palla med tyngden. Men tvivla inte, kroppen är byggd för att klara sin egen vikt. Dessvärre har golv och vägar blivit mycket hårdare under de senaste hundra åren. Våra fötters konstruktion, och därmed förmåga att svikta och bära upp vår tyngd, är dock densamma som när vi sprang på savannen och jagade i skogen. När underlagen var varierade och kuperade. När vi dagligen rörde på oss för att finna mat. När vår huvudsakliga uppgift inte var att sitta framför datorn. Vår kroppsliga utveckling har dessvärre inte hängt med i den utveckling vår omvärld haft, och till följd av detta har risken för belastningsskador ökat markant.

Hur och var vi rör oss styr i hög utsträckning *att* belastningssmärter uppstår, kroppens form och funktion *var* smärtorna uppstår. ●

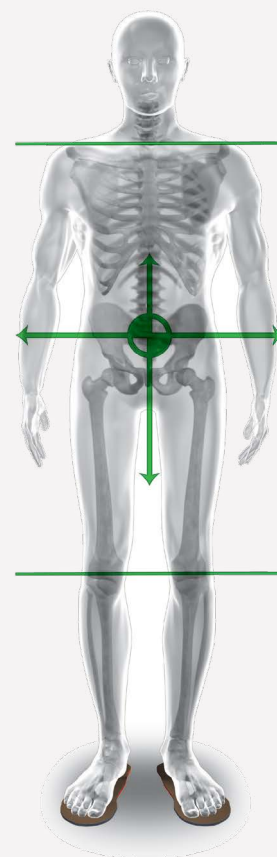


INLÄGG FÅR KROPPEN I RÄTT POSITION



UTAN INLÄGG

Ett nedsjunkt fotvalv påverkar inte bara foten, det kan ställa till en hel del besvär långt upp i kroppen. Rätt balanserad minskar slitaget på kroppen och på så vis också riskerna för onödiga överbelastningsskador.



MED INLÄGG

EVA INLÄGG

Ett stabilt och smidigt inlägg som också ger en viss stötdämpning. Inlägget kan vara allt från mjukt till mer stabilt. På så vis kan vi anpassa detta inlägg efter kroppsvikt, typ av fotvalv, aktivitet mm. Med det här inlägget finns också stora möjligheter att korrigera felställningar. Precis som ortolabfotbädden är ett EVA-inlägg ett bra val för blandade aktiviteter. Tunn och smidig vilket gör den bra även i något nättare skor.

GÅ & LÖPKLINIKEN SKOGUIDE 2021

BÄST PÅ TEST. VI HITTAR RÄTT SKO FÖR DIG.

Att hitta rätt stabilitet på skon är en viktig detalj för att minimera skaderisken och öka hållbarheten på skon. Rätt bredd, höjd och form på skon säkerställer ytterligare att den kommer ge just dig det stöd och den passform du behöver. Vi testat alla våra skor noga innan de väljs ut, bara de bästa plockas in. Här är ett urval av de vi anser vara årets bästa. Med väl fungerande produkter och god kunskap kring kroppen guidar vi dig rätt för att hitta just de modeller som kommer fungera optimalt för dig.

(Där inget annat anges är damskon placerad till vänster eller i förgrunden.)



ECCO ST.1 LITE (Dam)

Pris 1100:-
Material: Textil
Läst: Normal

Lätt och smidig sneaker som tack vare sin stötdämpning gör sig utmärkt både till vardags och på promenaden. Sydd i luftigt textilmaterial bidrar till att skon känns sval både utomhus och inomhus. **Design och funktion i perfekt kombo.**

PROMENAD & WALKING

En bra promenadsko kan fylla många syften och täcka upp en stor del av dagen. Till vardags, ute på promenaden eller på jobbet. Fundera gärna igenom vilka egenskaper du vill ha ut av skon, och vid vilka tillfällen du planerar att använda den. Med detta som grund, dina fötters form och hur du belastar fötterna, plockar vi fram de modeller som passar dina fötter bäst och motsvarar de krav du har på skon.



ECCO EXOSTRIDE

Pris 1400:-
Material: Syntet + Gore-Tex
Läst: Normal, bred

Fantastiskt fin sko från danska klassikern Ecco. I Exostride har man byggt en lätt och följsam sko som passar bra på normala och lite bredare fötter. Ovandelen har också fått ett Gore-Tex membran som gör skon helt vattentät. Det här är en modell som fungerar lika fint vår- och sommartid som på hösten och en bit in på vintern. Dam finns även i svart. **Vattentät, lätt och smidig. Perfekt val året om.**



HANWAG BANKS LOW BUNION LL

Pris 2000:-
Material: Nubuck och mocka
Läst: Normal

Kvalité är nyckelordet för Hanwag och det märks rakt igenom att den här skon andas just det. Fina material och genomarbetat hantverk. Banks Low Bunion gör sig allra bäst i skogen och på naturliga underlag men fungerar också fint på asfalt. Modellen har en bredare framfot och är byggd för att ge både god komfort och mer anpassningsmöjligheter för fötter med problem från hallux valgus.

Hikingsko med en läst anpassad för dig med hallux valgus.

**HALLUX
VALGUS**



ON CLOUD

Pris 1500:-

Material: Mesh

Läst: Normal, smal

Underbart lätt och smidig sko som verkligen sitter bekvämt på många olika fötter. Det känns redan när vi första gången kliver ned i den, On Cloud ger en riktigt bekväm istegskänsla. Modellen passar för normala och lite smalare föttyper. Den har en luftig ovandel som gör den till en perfekt vardagssko under våren och sommaren. Sugan på att springa? Det kan du göra i den här, i grunden är det nämligen en löparsko.

Snabbsnörning. Luftig.



MERRELL RUBATO

Pris 1700:-

Material: Mesh

Läst: Normal, smal

Vad som slår oss tydligast i Rubato är det väl uppbyggda stödet för hälften. Trots en tunn originalsula får vi gott om stöd. Stötdämpningen är också rejält tilltagen och den tydliga rullsulan trivs vi med. Rubato är byggd för trailrunning och fungerar alldeles utmärkt till löpning i terräng. Men vi tycker också att den passar perfekt som en sko att ta snabbare promenader i tack vare den fina dämpningen.

0 mm dropp, skon är alltså lika tjock under hälen som under framfoten.



ICEBUG HAZE RB9X GTX

Pris 1800:-

Material: Textil + vattentätt GoreTex membran

Läst: Normal

Odubbad sko från svenska Icebug. Haze RB9X GTX är en lätt hikingsko som med sitt Gore-Tex membran håller dig torr oavsett väder och vind. Det här är en riktigt fin allroundsko med dämpning som fungerar bra både på asfalt och i terräng. Icebugs så kallade RB9X sula ger också skönt grepp på hala och våta underlag, perfekt under skogsvandringarna.

Snabbsnörning med BOA Fit system. Herr och dam i samma färgsättning.

Tips!

Hela dagen räknas, även när du är hemma. Vi märker att alltför många glömmer bort den delen av dagen och därför går med smärtor längre än nödvändigt. Du kanske inte står och går lika mycket som under din eventuella arbetsdag, men om du har smärtor i fötterna så bör du använda dig av en stötdämpande sko eller sandal även då.



KLAVENESS ALINA (Dam)

Pris 1250:-

Material: Läder

Läst: Normal

Som arbetssko, inomhussko hemma, eller på promenaden. Alina är en allsidig modell med öppen tåbox, hälkappa och med tre justerbara remmar över fotryggen. En stabil sandal som enkelt kan göras individuell genom att ta bort originalsulan och lägga dit sina egna fotbäddar eller skoinlägg.

Ovandel i läder.

KARDBORRE



KLAVENESS THORE (Herr)

Pris 1800:-

Material: Läder

Läst: Bred

Bred sko med kardborrestängning. Utmärkt val för dig som vill ha en rymlig sko som är både enkel att kliva i och att stänga. Ovandel i följsamt och mjukt läder ger en behaglig passform.

Bred med kardborre.



KEEN ASTORIA WEST OPEN TOE

Pris 1350:-

Material: Återvunna PET-flaskor

Läst: Normal

Riktigt komfortabel och praktisk sandal. Sitter suveränt på foten tack vare de tre justerbara remmarna. Stort plus för att skon är maskintvättbar och ännu större plus att man använt återvunna PET-flaskor vid tillverkningen av skon.

Fint grepp även på hala underlag.

3 av 4 vuxna

upplever besvär eller problem med sina fötter. Många gånger på grund av de hårda underlag vi rör oss på. Ett enkelt sätt att råda bot på mycket av detta är att gå i mer stötdämpande skor eller uppgradera dina skor med ett mer uppbyggt och stötdämpande inlägg.



MBT SIMBA TRAINER

Pris 2350:-

Material: Skinn

Läst: Normal, bred

Rullsula med mjuk stötdämpning ger både god komfort och bra avlastning för hela kroppen. Det här är en relativt rymlig sko som passar många förutom de med riktigt låga fotvalv. Vi rekommenderar den varmt till dig med smärtor i framfoten eller besvär uppåt i kroppen. **Mjukt dämpad i hälen.**



MBT GTR SANDAL

Pris 2000:-

Material: Skinn

Läst: Normal

GTR Sandal är byggd med en rullsula och väldigt mjuk stötdämpning i hälen. Det här är en sko att rekommendera för dig som söker mycket dämpning och fin avlastning för hela kroppen. En alldeles utmärkt arbetssandal. Främre delen av skon är styvare och bidrar på så sätt till en avlastning för besvär på främre delen av fötterna.

Hallux rigidus, artros, ryggbesvär. Den här sandalen ger fin avlastning.



MERRELL MOAB SPEED GTX

Pris 1700:-

Material: Mesh + vattentätt membran från Gore-Tex

Läst: Normal, bred

Det här är skon vi väljer oavsett om det är en kortare kvällsrunda eller en riktigt lång dagstur vi ger oss ut på. Den goda komforten och funktionen finns med både i lugnare tempo och när vi ökar hastigheten och motionsgår snabbt. Med det vattentäta Gore-Tex membranet och en rymlig passform har det här blivit en riktig favorit att promenera i.

Vattentät, rymlig och suverän funktion att gå långt i.



NEW BALANCE FRESH FOAM 1880

Pris 1100:-

Material: Mocka + textil

Läst: Normal, bred

Sneakersinspirerad walkingsko där New Balance använt sig av sitt Fresh Foam material för att skapa stötdämpningen. Normalt hittar vi det materialet i deras löparskor så det är inte underligt att vi direkt trivs i den här modellen. 1880 känns både lätt, smidig och följsam. Det här är en sko vi kommer att nyttja vid väldigt många olika tillfällen.

Stil, komfort och funktion i en sneakersinspirerad modell.

RULLSULA


**BRED &
RYMLIG**

NEW BALANCE 840v2

Pris 1200:-

Material: Skinn

Läst: Rak och bred

New Balance 840 är en riktig problemlösarsko. Suverän bredd och även rymlig på höjden. Den är också en stadig sko som ger god stabilitet utan att på något vis upplevas tung eller klumpig. Den svarta varianten finns i både herr och dam, medans den grå enbart kommer i damstorlekar.

Bred, rymlig och lätt.


SAUCONY INTEGRITY WALKER 3 (Dam)

Pris 1400:-

Material: Skinn

Läst: Finns i normal och bred läst

Det är inte bara valmöjligheterna av färg som gör Integrity Walker till en av våra favoriter. Att den också finns i normal och bred läst bidrar till att det här är en sko som passar många fötter och ger en perfekt passform. Lättheten, den väl tilltagna stötdämpningen och ovandelen som både är mjuk och följsam bidrar starkt till toppbetyg för den här skon.

Låg vikt och bekväm stötdämpning.


SAUCONY ECHELON WALKER

Pris 1200:-

Material: Skinn

Läst: Bred

Ytterligare en bred och smidig walking-sko. Echelon Walker gör sig allra bäst på asfalt och sitter ofta perfekt på lite bredare fötter med neutralt eller ett något pronerande steg. Skon är byggd på en bredare botten vilket ger god stabilitet och bra utrymme för breda fötter. För dig som gillar att promenera långt eller bara söker en lätt och rymlig vardagssko. Testa!

För breda fötter.

ANTISKAVSTRUMPA

Specialkonstruerad strumpa i dubbelstickade skikt. Skyddar huden mot skadande friktion, blåsor och skavsår. **Bola Dubbel Viafil.**

> Slipp skavsår och blåsor Så enkelt håller du dem borta

Vi får regelbundet frågor och funderingar om skavsår på fötterna, framförallt kring hällarna. Hur man kan undvika dem och om det finns något att göra åt saken om det regelbundet dyker upp? Självklart går det att både minimera risken och få bort besvären. Även för de som tycks ha alldeles hopplös hud och som alltid får skav. Prio nummer ett är vikten av den sko du använder, hur väl den sitter samt vilka material den är byggd av. De flesta gånger räcker det med en korrigering här för att lösa problemen. Nästa detalj att sätta fokus på är dina strumpor. Skav uppstår av friktion och värme, således bör dina

strumpor inte bara skydda de utsatta områdena utan även effektivt transportera bort fukt och värme för att ge huden en behaglig miljö. Rätt material och bra passform i strumpan kan göra underverk. Fungerar inte de två förstnämnda tipsen så har vi lite mirakelkurer, bland annat de produkter som står uppräddade här intill: The Skin Agent Move och Sport. Produkter som appliceras direkt på huden precis som en roll-on. På så vis blir friktionen minimal och skyddar huden. Formulan sitter kvar även om du blir svettig eller blöt. Resultatet är minimal risk för skav och blåsor.



LÖPNING NEUTRALA

Neutrala modeller är löpskor utan extra förstärkning. De passar dig med ett **neutralt steg** utan behov av extra stöd. Här hittar du också de skor som bäst lämpar sig för dig som **supinerar**.



NEUTRALT STEG

Belastningen är centrerad på foten.



SUPINERANDE STEG

Foten roterar utåt och belastningen ligger kvar längs yttre fotvalvet.



ADIDAS SOLARGLIDE

Pris 1500:-

Vikt: 250g dam, 290g herr

Häl-tå dropp: 10mm

En detalj vi verkligen gillar hos många av adidas modeller är hur bekväm stötdämpningen är. Det känns verkligen som att röra sig på mjukt underlag, vilket ger fantastisk komfort för trampdynorna. SolarGlide är inget undantag. Mjuk, och komfortabel genom hela passen.

Som balsam för trampdynorna.



ASICS GEL-PURSUE 7

Pris 1500:-

Vikt: 220g dam, 280g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Trygg och stabil. Där har vi egenskaperna som bäst kännetecknar Pursue. En helt neutral modell med stadig hälkappa och lite fastare ovandel. Här sitter foten mer omsluten och fast vilket ger ett stabilt intryck. Gillar och trivs du med stadigare känsla kring dina fötter kan Pursue vara ett bra alternativ att börja vid. Behöver du mer stöd så finns liknande modeller med pronationsstöd.

Stadig känsla för normala och lite smalare fötter.

Tips!

Har du svårt att finna en bekväm passform i dina skor, eller saknar du stöd under fotvalvet? Att byta ut originalsulan i dina skor mot ett formgjutet skoinlägg är ofta förknippat med att man måste ha smärtor eller besvär. Men då vill vi slå ett slag för vinsten det bytet har på både komforten och i förebyggande syfte. Vi vill på inga sätt påstå att alla bör ha ett annat inlägg än det

som hör till skon, många klarar sig gott och väl med det. Men ett mer anpassat inlägg, vare sig det är en individuell fotbädd, eller en formgjuten sula, minskar trycket på kroppen, minimerar risken för smärtor och bidrar för många också till en klart bättre komfort. Fråga oss gärna så visar vi vilka alternativ som finns och hur de kan anpassas och hjälpa just dig.



ASICS GEL-NIMBUS 23

Pris 1900:-

Vikt: 275g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Som vanligt levererar Nimbus rejält med stötdämpning. Det här är en modell som i princip fungerar fint oavsett distans. Från kortare fartpass till långpass i lugnare tempo. Söker du en sko som ska tåla det mesta bör Nimbus vara ett av dina alternativ. Normalt bred läst så den passar dig med normalbreda fötter.

Rejält med stötdämpning i en stabil neutral konstruktion.



BROOKS GHOST 13

Pris 1600:-

Vikt: 241g dam, 275g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Brooks Ghost 13 är en mjukt stötdämpad neutral modell. Fin kombination av dämpning, löpkänsla och komfort gör Ghost till en allsidig löpsko. Välbalanserad i dämpningen under hälen, följsam och studsig i framfoten och en passform som både ger bra utrymme och smiter åt bekvämt. Passar kanon både på långpasset och vid snabbare intervaller.

En av våra favoriter. År efter år.



HOKA ONE ONE BONDI 7

Pris 2000:-

Vikt: 252g dam, 303g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Oavsett distans så kommer Bondi ge dig tillräckligt skydd och dämpning för att klara den. Det här är skon du väljer om du vill ha maximal stötdämpning. Med hela trettiosju millimeter under hälen personifierar Bondi HOKAs tank gällande vikt kontra stötdämpning. För trots den rejält tilltagna mellansulan är skon verkligen lätt. Att springa långpass i Bondi är underbart och för dig som tidigare haft skadebesvär och söker något alternativ, ha Bondi i åtanke. Med den uttalade rullsulan får du här också en suverän avlastning av framfoten.

Maximalt dämpad med avlastande rullsula. Vi har den här i både normal och bred läst.



MBT HURACAN 3000

Pris 2200:-

Vikt: 295g dam, 376g herr

Häl-tå dropp: 11mm

Ny spännande modell från MBT. Mest kända är nog MBT för sina sandaler och walking-skor, men på senaste åren har de börjat närma sig löpskomarknaden. Huracan är inte deras första löpsko men definitivt deras bästa. Vi gillar den tydliga rullsulan skarpt, både effekten och avlastningen den ger, men också hur löpglad den här modellen faktiskt är.

Fin löpkänsla och riktigt behaglig rullsula som avlastar framfoten.

NYHET



HOKA ONE ONE CLIFTON 7

Pris 1800:-

Vikt: 201g dam, 247g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Få skor har så snabbt satt så stort avtryck som Clifton. Med låg vikt och mycket stötdämpning ger den både god komfort och härlig löpkänsla. Att den har goda egenskaper för både hälsmärter och problem på främre trampdynan är något vi ofta lyfter fram. Sjunde versionen av den här unga klassikern kommer inte göra dig besviken.

Låg vikt, mjuk dämpning.



MIZUNO WAVE SKY 4

Pris 1900:-

Vikt: 272g dam, 320g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Relativt mjukt dämpad modell för dig med normalt breda fötter. En följsam ovandel som smiter åt behagligt kring fotryggen ger bra komfort utan att klämma åt för tight. Wave Sky är en sko som klarar långa pass på blandade underlag tack vare den stora mängden stötdämpning.

Mjuk behaglig stötdämpning.



NEW BALANCE FRESH FOAM 1080v11

Pris 1900:-

Vikt: 230g dam, 263g herr

Häl-tå dropp: 8mm

New Balance Fresh Foam 1080v11 är en premiumsko med riktigt bra stötdämpning. Underbar komfort och läcker design. Det här är skon du väljer om du trivs med skön dämpning under dina löppass. Du som sprungit i föregående modell kommer känna igen dig då endast smärre uppdateringar gjorts. **Låg vikt och underbar stötdämpning.**



SAUCONY TRIUMPH 18

Pris 1900:-

Vikt: 275g dam, 315g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Sauconys toppmodell i det neutrala segmentet. Här har man maxat på med stötdämpning för att ge gott om skydd till de långa löppassen. Har du ömhet i fötterna eller bara vill ha det mjukt under trampdynorna när du springer är Triumph ett val att titta på.

Mjuk känsla med mycket dämpning.



NEW BALANCE FRESH FOAM 880v11

Pris 1600:-

Vikt: 243g dam, 290g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Om du föredrar en sko som sitter mjukare runt foten är 880 ett hett alternativ. Det här är en bredare modell, som vi har i både normal och extra bred läst. Inga konstigheter, inga extra onödiga detaljer, bara en genuint genomarbetad löpsko som har varit en av våra favoriter de senaste två åren. Du kommer gilla den.

För dig med normala eller breda fötter.



SAUCONY ECHELON 8

Pris 1600:-

Vikt: 354g dam, 309g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Lite av en problemlösare har den blivit, Saucony Echelon. Åttonde versionen är inget undantag. För breda fötter, fötter med hög fotrygg eller uppböjda tår är Echelon suverän. Det ges gott om plats hela vägen från hälkappan fram till tåboxen. Modellen fungerar fint för dig med ett neutralt steg men klarar också av att kontrollera en del pronation tack vare att mellansulan är så bred och rak i formen.

För dig med breda fötter eller behov av mycket plats i skorna.

**EXTRA
RYMLIG**



UNDER ARMOUR HOVR SONIC 4

Pris 1300:-

Vikt: 232g dam, 281g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Tight och åtsmitande känsla. Den här skon är för dig som gillar när skorna håller foten på plats. Ovandelen är samtidigt stretchig och följer på så vis fotens form bra. En neutral modell som både ger stötdämpning nog för riktigt långa pass men som ändå känns snabb och lätt för de pass där man vill öka tempot.

Lätt, stabil och väldämpad. Tightare passform för dig som vill ha en åtsmitande sko.

LÖPNING PRONATION

Följande skor är anpassade för dig som pronerar, har **låga valv** eller är i behov av **stöd och stabilitet** när du springer eller går. Den här kategorin skor är oftast några gram tyngre, men det går att hitta guldgruv med lägre vikt. Skillnaden på modellerna, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, är stor. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därför oerhört viktig.



PRONERANDE STEG
Foten roterar inåt och belastningen hamnar längs insidan av foten.



ADIDAS SOLARGLIDE ST

Pris 1500:-

Vikt: 250g dam, 290g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Underbart stötdämpad modell för dig som söker en mjuk och bekväm sko. Mellansulan i materialet Boost ger fin respons och komfort både på längre distanspass och kortare intervaller. Trivs du med mjuk, responsiv dämpning eller mår som bäst när du springer på mjuka underlag så är SolarGlide ST rätt val för dig.

Mjuk stötdämpning i kombination med ett lätt pronationsstöd.



ASICS GT-2000 9

Pris 1500:-

Vikt: 221g dam, 281g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-2000 har varit en av Asics trotjänare i snart trettio år. En stadig och stabil sko som med sin lite fastare stötdämpning inger trygghet. Vi upplever att det här är en modell som passar en ganska stor variation av fötter. Vi har också valt att plocka in den i både normal och bred läst för att täcka in ännu fler fottyper.

Stadig känsla och fastare stötdämpning.

**PROBLEM-
LÖSARE**



BROOKS ARIEL (Dam)

Pris 1700:-

Vikt: 303g dam

Häl-tå dropp: 12mm

Perfekt val för dig med låga platta fotvalv som behöver gott om stöd. Den här skon är också lite bredare för att ge gott om utrymme. Den breda formen på skon tillsammans med ett kraftigt pronationsstöd gör att den här modellen har riktigt god stabilitet.

Utmärkt val för låga fotvalv.



ASICS GT-4000 2

Pris 1700:-

Vikt: 244g dam, 301g herr

Häl-tå dropp: 10mm

GT-4000 passar löparen med låga fotvalv med behov av mycket stöd och stabilitet. Perfekt mångträningssko som klarar många mil och långa pass. Lästen på skon är anpassad för normala till lite bredare fötter.

Stabil modell för låga fotvalv.



Testfakta

FÖR BREDA FÖTTER

Klaveness Thore
New Balance 840v2 & 928
Saucony Integrity Walker 3
Brooks Ariel
New Balance 880v11
Saucony Echelon 8

FÖR SMALARE FÖTTER

On Cloud
Under Armour Hovr Sonic 4

FÖR SMÄRTA I FRAMFOTEN

Samtliga skor från Hoka One One och MBT

MJUKT UNDER FÖTTERNA

Adidas SolarGlide
New Balance FF 1080v11
Saucony Triumph 18

>> Mer info och fler modeller på

gaochloppkliniken.se



ASICS GEL-KAYANO 27

Pris 1900:-

Vikt: 244g dam, 309g herr

Häl-tå dropp: 13mm dam / 10mm herr

God stabilitet och mycket stötdämpning är de egenskaper som gör Kayano till en favorit. Normalt bred läst gör att skon fungerar väl för dig med lite smalare till normalt breda fötter. Kayano är skon för dig som vill ha en slitstark modell till flera olika löppass.

Suverän mängdträningssko.



BROOKS ADRENALINE GTS 21

Pris 1600:-

Vikt: 258g dam, 295g herr

Häl-tå dropp: 12mm

Det här är en modell som många kommer trivas i. I grunden en sko för dig som pronerar men vi upplever att den också gör sig fint för dig med ett mer neutralt steg men som vill ha en lite stadigare sko för långpassen. Lätt, stadig och samtidigt så fint stötdämpad.

Allsidig modell som passar många.



LÄTT & LÖPGLAD

HOKA ONE ONE ARAHI 5

Pris 1800:-

Vikt: 221g dam, 275g herr

Häl-tå dropp: 5mm

Ny hälkappa, lättare och luftigare material i ovandelen. Mjukare och mer fjädrande stötdämpning. Där har vi några av uppdateringarna mot fjolårets version. Det låter inte så tokigt med tanke på att Arahi redan var en av våra favoriter. Och efter att testsprungit den kan vi slå fast att den verkligen har blivit bättre. Tack vare sin låga vikt och sköna dämpning känns den suverän på allt från korta fartpass till de långa distanspassen i lugnt tempo.

Låg vikt, mjuk stötdämpning och rullsula. Bred läst.

2 tips till dig som löptränar – *Experten tipsar*

ANVÄND FLERA SKOR

Det kan ju tyckas enkelt att bara knyta på sig sina dojer och köra, oavsett vilket löppass du ska ut på. Men du kör ju inte med vinterdäcken på bilen på sommaren. Inte heller plockar du fram drivern när du nått green på golfbanan. Du ser till att ha optimala förutsättningar för att det ska bli både roligare, säkrare och fungera bättre. Nu skakar du kanske på huvudet och tycker att vi är överambitiösa. "En sko räcker gott för mig". Men olika löppass ställer olika krav på dig och dina

skor. Vi kan garantera att du både kommer njuta mer av din löpning samt utvecklas som löpare av att ha fler än ett par skor.

Basen ska alltid vara ett par mängdtränings-skor. Den modell du väljer till de flesta passen och en sko som tål många mil. Till dessa bör du lägga en lättviktssko som du kör med vid intervallpass och när du står på startlinjen till loppet du tränat för. Dem kommer du älska direkt, bara av hur smidiga och lätta de är. Du kommer riktigt känna att du vill springa snabbt när du står i dem.

Därefter utvecklar du skogarderoben med ett par trailrunningskor när skogen och stigarna kallar.

RÄTT STRUMPA ÄR GULD VÄRT

Vid sidan av skor så är strumpor nästa detalj som du bör lägga fokus på. Skippa allt vad bomull heter och satsa på ett par i funktionsmaterial. Tunna eller tjocka, höga eller låga, det är en smaksak. Det viktiga är att de transporterar bort fukten effektivt och skyddar dina fötter mot skavsår och blåsor.



MIZUNO WAVE HORIZON 5

Pris 1900:-

Vikt: 275g dam, 330g herr

Häl-tå dropp: 10mm

Horizon är en modell vi kan rekommendera till många löpare, skon är helt enkelt ett tryggt val. Den har tillräckligt med stötdämpning för att klara tyngre löpare, och är försedd med ett pronationsstöd som passar en stor variation av fötter. Låsten är normalbred och fungerar fint för allt från något smalare till lite bredare fötter.

En allsidig modell som passar många.



NEW BALANCE FRESH FOAM VONGO v4

Pris 1600:-

Vikt: 257g dam, 292g herr

Häl-tå dropp: 4mm

Hela mellansulan på Vongo är formad som en kil. Tunnare på yttersidan av foten och tjockare på insidan. Den formen ger otroligt fin stabilitet som motverkar pronation. Samtidigt kan materialet hållas i en mjukare densitet och behovet av stela detaljer i pronationsstödet uteblir. Vi gillar skarpt den här lösningen och tycker att det är en av de allra mest löpglada och följsamma skorna med pronationsstöd.

Underbar dämpning i kombination med rejält pronationsstöd.



SAUCONY GUIDE 14

Pris 1600:-

Vikt: 264g dam, 298g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Guide 14 har fått en uppdaterad mellansula med lägre vikt och mjukare känsla än sin föregångare. Av de skor som erbjuder pronationsstöd och stabilitet tycker vi att den här modellen är en av de mer löpglada och livligare. Byggt för att passa normala till något bredare fötter. Gillar du en lite mjukare passform kommer du förmodligen att fastna direkt.

Löpglad och stabil med mjuk och följsam passform.



NEW BALANCE FRESH FOAM 860v11

Pris 1600:-

Vikt: 264g dam, 312g herr

Häl-tå dropp: 10mm

860v11 är byggd för att palla långa pass. God stabilitet och ett extra pronationsstöd för dig med låga valv eller om du pronerar. Elfte versionen har uppdaterats med Fresh Foam i mellansulan vilket bidragit till att den både blivit lättare och lite mjukare än sin föregångare. Det här är en något bredare sko som passar normala till lite vidare fötter.

Bredare läst i både herr och dam.



FAST & STABIL



UNDER ARMOUR HOVR GUARDIAN 2

Pris 1500:-

Vikt: 260g dam, 317g herr

Häl-tå dropp: 8mm

Det här är en modell som kommer fungera riktigt bra för dig som behöver en stadig och stabil sko. Skon ger en trygg känsla av att stödja och stabilisera även när vi tröttnat rejält, perfekt i slutet av passet när musklerna inte orkar. Normalt bred läst så bäst för dig med inte alltför breda fötter.

Stabiliteten är i fokus.

Ortolab finns på Gå&Löpkliniken



Ditt stöd i livet

Ortolabs fotbäddar ger rätt stöd och stötdämpning precis där det behövs. Fotbäddarna minskar risken för skador, ökar orken och ger dina fötter en bekvämare vardag.

Med Ortolabs fotbäddar blir rörelserna till en njutning

Ortolab är störst i Norden på individuella ortopediska fotbäddar.

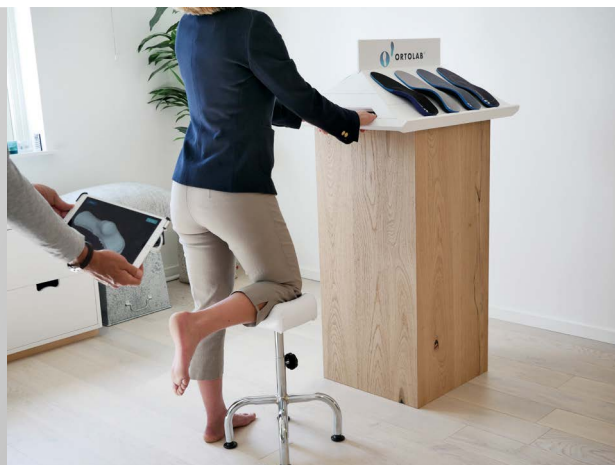
Vår strävan har alltid varit att förena funktion och komfort.

Så väl i vardagen som på fritiden blir rörelserna till en njutning.

Förebygger skador och ger dig de bästa förutsättningarna oavsett om du motionerar, står och går mycket på jobbet eller är elitidrottare.

Vi använder oss av avancerad 3D-teknologi, unika material och kvalificerat hantverk.

Fötterna undersöks och skannas på Gå&Löpkliniken med en 3-D scanner. Tar bara några minuter. Därefter skickas "fötterna" via nätet upp till vår produktion i Norrland. Fotbäddarna specialtillverkas efter kundens fötter av Ortolabs ortopedtekniker. Efter någon vecka är fotbäddarna klara för leverans hos Gå&Löpkliniken.



FÅ HJÄLP OCH LINDRING

MBT är världens första funktionella sko. Unikt rundad sula med balanspunkt ger en rad fördelar:

- avlastar rygg och leder
- stärker muskulaturen
- förbättrar kroppshållningen
- ökar blodcirkulationen



MBT Simba Trainer Dam och Herr

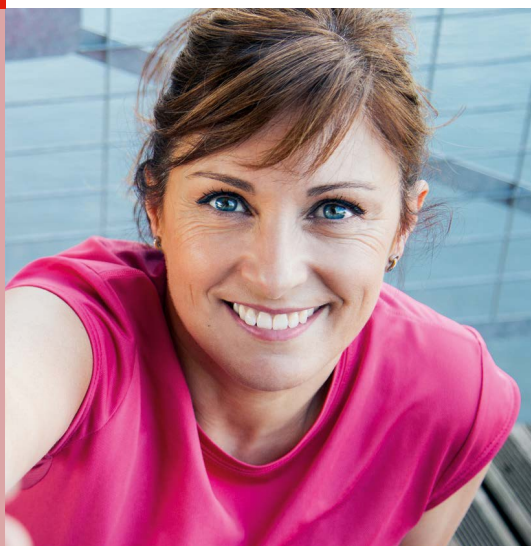


MBT MTR 1500 Dam

SKÖNHETER!



MBT Kisumu Dam och Herr



MBT MTR Sandal Dam och Herr

HAR DU FOTPROBLEM?

MBT kan hjälpa vid hälsporre, hallux valgus, fotartos och liknande fotproblem.

- **Mjuk och sviktande hälisättning** minskar belastning.
- **Rullsula** ger en jämnare fördelning av kroppsvikten över foten genom ett skonsamt rullande steg.
- **Styv framsula** gör att belastningen på tåleden vid frånskjutet blir mindre på tålederna och tryckfördelningen jämnare.

Rekommenderas ofta av sjukgymnaster och läkare. Kan även lindra vid t ex artros i höft, knä och fot, diabetesfötter samt ryggont.



MBT Hurricane 3000 Dam och Herr



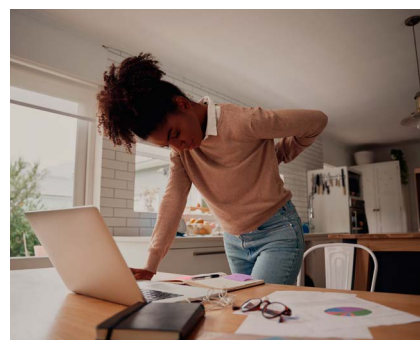
MBT 2000 Coral Sand Dam



MBT MTR 1500 Dam och Herr



physiological footwear
mbtskorsverige.se



ARBETE I HEMMET

Att det senaste året varit annorlunda råder inget tvivel om. Ett år som inneburit anpassningar på många plan, såväl privat som på arbetet. Den kroppsliga värken i spåren av hemarbete är för många ett faktum.

Att arbeta hemifrån har för många blivit en vana under pandemiåret 2020. Många trivs med det men det finns en baksida. Vad händer med kroppen när vi lämnar våra ergonomiskt rätta stolar, höj- och sänkbara skrivbord och den naturliga rörelsen att ta sig till och från arbetet?

Digitala möten vid köksbordet, skriva rapporter i soffan eller ta det viktiga samtalet lutad mot sänggaveln... Vårt sätt att arbeta har förändrats och enligt en undersökning från Svenskarna och internet har arbete hemifrån på heltid mer än

tiofaldigats under pandemin. Många trivs med möjligheten att arbeta hemma av många anledningar men det finns en baksida, nämligen skador.

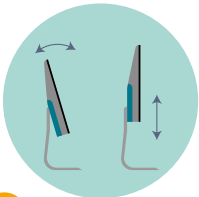
Du är mer stillasittande om du arbetar hemifrån, du belastar delar av kroppen på helt andra sätt och de skador som uppstår hemma täcker inte alltid din försäkring. De vanligaste belastningsskadorna uppstår på nacke, rygg, armar, skuldror och även händer. Det beror ofta på att du sitter fel och en långvarig belastning kan leda till inflammationer som ger en smygande smärta. Ibland kan det uppstå domningar eller stickningar i armar och händer, det beror ofta på

att nerver hamnar i kläm på grund av felaktiga arbetsställningar.

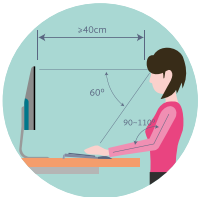
Tänk på att bordet ska vara i armbågs- höjd där skuldrorna kan vara avslappnade. Se till att ha stöd åt ländryggen så du kan sitta så rakt med ryggen som möjligt. Det hjälper dig att undvika spänningar i muskler och leder. Om du inte har möjlighet att använda en kontorsstol hemma kan du investera i en sittdyna. När den är tippad framåt kommer det automatiskt ge dig en mer upprätt sittställning. Det är också bra om du kan underlätta för blodcirkulationen genom att justera dynan eller ryggstödet så du får plats med en

ARBETSPOSITIONENS A & O

7 PUNKTER ATT FÖLJA



- 1** Bildskärmen ska både kunna vinklas och vara ställbar i höjdlöd.



- 2** Rekommenderat avstånd och vinkel från skärmen.



- 3** Använd fotstöd vid behov för att undvika tryck under låren.



- 4** Undvik solljus som kommer rakt bakifrån mot skärmen.



- 5** Sitt med bra hållning för att skona rygg, axlar och nacke.



- 6** Ta rast varje timma för att vila dina ögon.



- 7** Ta raster regelbundet där du går upp och rör på dig.

knuten hand mellan baksidan av knät och sittdynan. Var noga med att båda fötterna når ner till golvet, om det inte går försök hitta något som kan ge fotstöd.

När det kommer till armarna är det bra om du har tangentbordet placerat så att du får stöd av handlederna på bordet. Målet är att händer och fingrar ska vara så raka som möjligt. Handledsstöd finns ofta på kontor och finns att köpa för hemmabruk.

Många flyttar fram nacken när de ska läsa på skärmen och det ger gärna huvudvärk på grund av muskelspänningar i både rygg och nacke. Försök att ställa in bildskärmen i blickhöjd och avståndet bör vara ungefär 60–70 cm. Ett annat problem som kan uppstå när man arbetar hemifrån är belysningen. Den bör vara riktad mot tangentbordet, inte bildskärmen, för att undvika

reflexer. Har du datorn vid ett fönster ska du rikta bildskärmen i minst 90 procent mot fönstret eller försöka mörklägga så gott det går.

En del av att arbeta på sin arbetsplats är att ta sig till och från platsen. Du går och står utan att du reflekterar över det. När du arbetar på distans försvinner den naturliga rörelsen och de få steg du tar blir mellan rummen hemma. Försök att bryta av ditt arbete hemma med olika övningar eller träning. Ta en promenad på lunchen även om du inte behöver gå ut och handla. Frisk luft väcker hjärnan, vädra eller gå ut en stund. Res dig från stolen med jämna mellanrum och sträck ut kroppen, få igång blodcirkulationen. Bryt av med olika former av övningar. Det är inte bara nyttigt för kroppen utan även för knoppen.

Står du?

Glöm inte bort dina fötter bara för att du inte är på jobbet. Sandaler eller skor på fötterna är ett måste om du står upp under arbetsdagen. Även om du sköter jobbet hemifrån. Alternativ spanar du in Kone-X stämatta. Där får du både stötdämpning och stimulans för fötterna. Ett perfekt hjälpmedel att variera med.

Aktiv & Smärtfri



Smidiga fotledsstöd

Fotledsstöd vid instabilitet och efter stukningar. **Bauerfeind MalleoTrain S** (700kr) lämpar sig utmärkt både till idrott och vardag. **Mediroyal Malleum 8** (250kr) passar bäst till vardagssysslor.

Hälseneinflammation

Speciellt utformad ortos för smärta i hälsenan. Den fungerar även väldigt bra vid Haglunds syndrom. Tunn och smidig och går utan problem ned i de flesta skor. **Bauerfeind AchilloTrain Pro** - 1300kr



Räta ut din hallux valgus

Smidigt litet hjälpmedel som både stabiliserar stortån och ger en bra distans som minskar vinkeln in mot de övriga tårna. **GelSmart Toe Spreader With Loop 2-pack** 180kr

Mjukaste strumpan

Mjuk strumpa med lös bred resår och utan tåsöm. Perfekt anpassad för de mest känsliga fötterna. **Bola Softsock Merinoull** - 130kr
Bola Softsock Bomull - 120kr



Avlastar fötter, ben och knän

Smidigt inlägg som avlastar hälsarna, hälften och främre trampdynan. Korregerar pronation och förbättrar belastningen i knäna. **Aetrex L405** - 700kr

FOT



Balans och hållning

Styrka, stabilitet och balans. Med övningar på den här balanskudden stärker du upp muskulaturen där du bäst behöver. **Sissel Balancefit** - 350kr

Allmän knäsmärta

"Smart" knäskydd som stimulerar knäleden och musklerna kring knäleden att arbeta mer effektivt. På så vis har den både en smärtlindrande och behandlande effekt mot knäsmärtor. **b:joynz Knee Support** - 660kr



Uppgradera dig till 2.0

Helt formgjuten fotbädd som anpassas och byggs helt efter dina förutsättningar. Total avlastning för hela kroppen. **Ortolab fotbädd**



Mot schlatter och hopparknä

Smidig liten ortos som ger en riktad avlastning för knäskålssenen. Den används vid behandling av hopparknä, schlatter och främre knäsmärta. **Bauerfeind GenuPoint** - 370kr



Tunna knästöd

Smidiga och minimalistiska knästöd som enkelt används under dina vanliga plagg. De lindrar och förebygger smärttillstånd i och kring knäleden. Bägge har en komprimerande effekt som även hjälper mot svullnad. **OS1st KS7 Knee Compression Sleeve** - 400kr
Bauerfeind Sports Compression Knee Support - 400kr

KNÄ

Bästa skyddet vid knäartros

Vi skryter gärna upp **Bauerfeind GenuTrain A3**. Och det har sina skäl. I vår, och många nöjda kunders mening, ett av de mest effektiva knäskydden för artros i knäleden. Avlastar knäleden, minskar svullnad och ger effektiv smärtlindring. Smidigt, luftigt och enkelt att få på. Prova och märk skillnaden. **1800kr**



WAVE INSPIRE 17

SMOOTH STABILITY

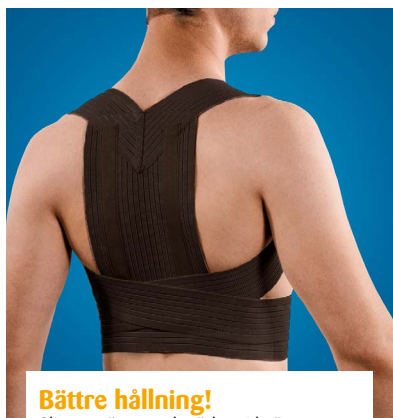
Mizuno Energy



@MIZUNOSVERIGE



Aktiv & Smärtfri



Bättre hållning!

Slipp smärtan och värken i bröstryggen samt axlarna. Hållningsbandage som korrigerar och gör dig mer medveten om din hållning.

Mediroyal Posture - 500kr

Träning för hela kroppen

Få träningsredskap ger så många möjligheter att träna olika muskelgrupper och olika delar av kroppen som ett träningsband. Vi gillar skarpt hur effektiva och enkla de är för att träna hållningen och stärka bröstryggen. Finns i olika hårdheter.

Sissel Fit Tube - 200kr

Refit Basic Exertube - 200kr



Massage

Lätt och användarvänlig massagepistol som hjälper till att lindra träningsvärk och muskelstelhet. Sex olika massagehuvuden.

Massagepistol Mini - 1490kr



Svalt och luftigt

Vid överbelastning och smärta i ländryggen. Det här är modellen du använder vid träning.

Bauerfeind Sports Back Support - 1300kr



Smidig, effektiv smärtlindring

TENS-apparat som både kan ge massage, TENS och EMS. Effektiv smärtlindring både om du plötsligt får ont eller om du har haft ont länge. Smidig modell som du lätt packar med då den ryms i fickan.

SweTens Allround - 690kr



Massage för ryggmuskulerna

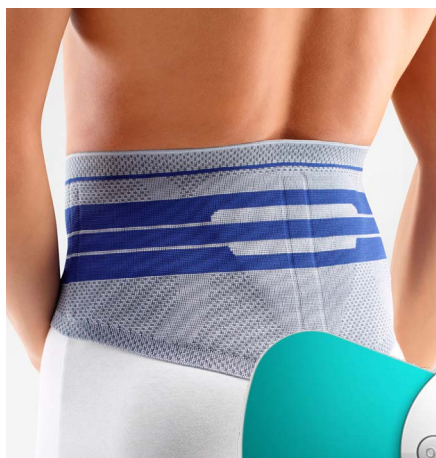
Ge dig själv suverän massage längs med ryggraden, i nacken och över skulderna.

Blackroll Ball 12 - 190kr

Blackroll Flow Foam Roller - 530kr



RYGG



Snabb smärtlindring

Oerhört bekvämt och effektivt ryggstöd. LumboTrain aktiverar musklerna i ländryggen som på så vis ger en bättre stabilitet och hållning. En av våra absoluta favoriter, och en av marknadens bästa ryggstöd. Billigare än en sjukskrivning.

Bauerfeind LumboTrain - 2250kr



Svag ländrygg?

Stabiliserande ortos för ländryggen och övergången mot korsryggen. Hjälper till att avlasta ländryggen och kan formas för att stödja effektivt vid dålig hållning.

Bauerfeind LordoLoc - 1400kr

Smärtlindring utan biverkningar

Trådlös TENS-apparat som kan bäras diskret under dina kläder. Smärtlindring för axlar, armar, rygg och ben har aldrig varit enklare.

Paingone Easy - 700kr





RAPID PAIN REDUCTION, LONG-TERM SUCCESS

Train® supports
by Bauerfeind



GenuTrain® FOR KNEE PAIN:

- RAPID PAIN RELIEF
- EFFECTIVE REGENERATION
- LONG-TERM EFFECT

TID FÖR ATT TRÄNA HEMMA



Förebyggande är alltid bäst, och på den punkten är funktionell träning fantastisk. Om du inte redan är igång är det dags att starta. Du kommer tacka dig själv både efter första passet och långt senare i livet.

GUMMIBAND

Ett träningsband är ett suveränt hjälpmedel till en rad olika övningar och muskelgrupper. Refit Miniband.

REFIT

Vill du träna kroppen men inte styrke-träna eller belasta kroppen med att springa? Kanske vill du förbättra din hållning och stärka kroppen utan att riskera skador eller den ansträngning som "vanlig" träning innebär.

Då är funktionell träning något för dig. Med vad innebär det?

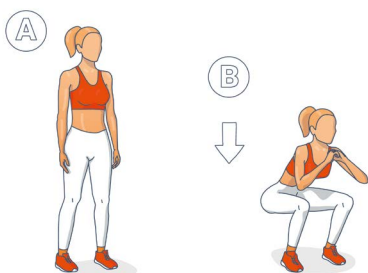
De flesta tränar för att de vill gå ner i vikt, få igång endorfiner eller helt enkelt bygga muskler. Vi vet alla att träning är bra men förutsättningarna är väldigt olika. Att gå på träningslokal är för många ett hinder och kan få vissa att strunta i träningen. 2020 var dessutom året då vi stängde ner gym på grund av pandemin och många tvingades, eller valde, att börja träna hemma. Den funktionella träningen är perfekt för det och kräver inga stora redskap. Du kan använda din egen kroppsvikt och ibland små hjälpmedel.

I den funktionella träningen är den specifika rörelsen lika viktig som att träna själva muskeln som aktiveras i rörelsen. Du stärker upp dina vardagsrörelser som också inkluderar rörlighet

och koordination. Tanken är att nå stabilitet, styrka och rörlighet i kroppen. Träningen ska göra det lättare att vara aktiv i vardagen. Det kan handla om allt från att skotta snö till att gå och springa. Det är inte att bygga muskelvolym som det ofta innebär att träna en muskel i taget. I den funktionella träningen ska rörelsen mer likna vardagsrörelser.

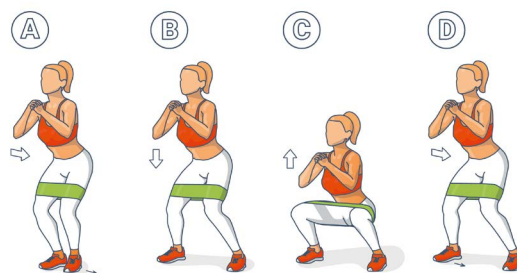
När vi blir äldre blir dessutom kroppen mer stel och svag, smidigheten minskar. Risken för fallskador ökar. Funktionell träning är fantastisk för äldre eftersom den motverkar just det. Den här formen av träning minskar risken för skador som oftare drabbar äldre, exempelvis fall som leder till frakturer av olika slag.

För dig som inte tränar regelbundet, se övningarna som en inkörssport till att komma igång. För dig med ett stillasittande arbete blir övningarna perfekt att bryta av arbetsdagen med och ge kroppen både cirkulation och rörelse. Inne eller ute spelar ingen roll. På med ett par bra skor och lämpliga kläder så kör vi.



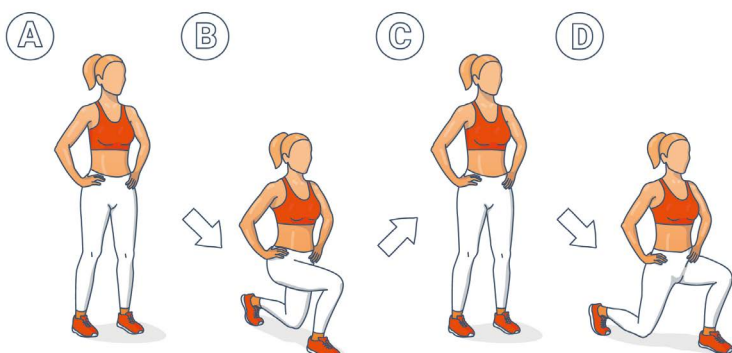
1A. BENBÖJ

Superenkel men effektiv övning. Väldigt bra för att bygga upp underkroppsstyrka. Den arbetar med varje muskel i benen och tränar samtidigt bålen. Allt du behöver är din egen kroppsvikt. Känner du att musklerna klarar mer så prova att även hålla i fria vikter för mer motstånd. Knäböj kan göras otaliga gånger och är enkelt att utföra var du än befinner dig.



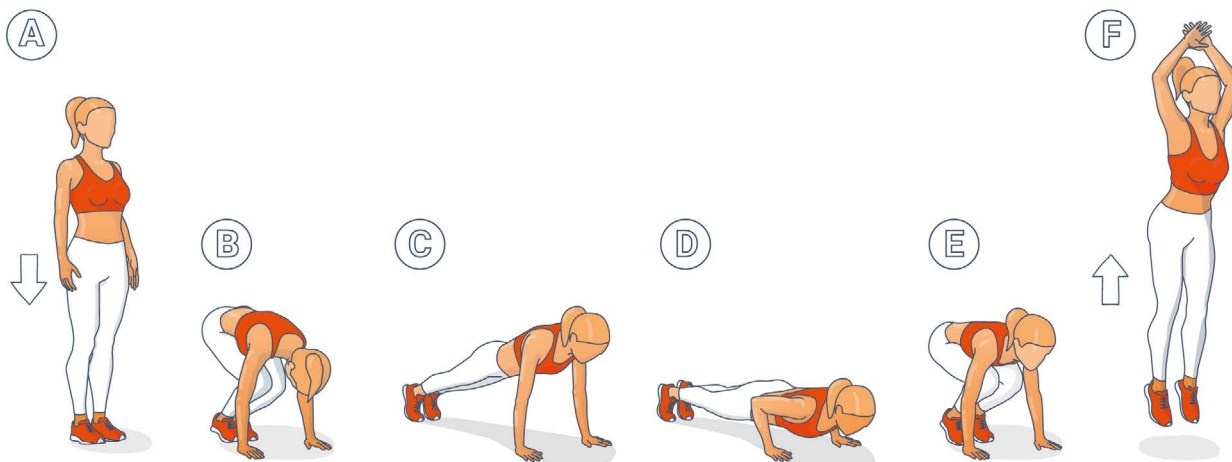
1B. BENBÖJ MED SIDSTEG

Den här övningen bygger vidare på den föregående. Kan gärna utföras med ett träningsband för att ge mer motstånd.



2. UTFALLSSTEG

Öva gärna in den här övningen utan vikter i början, tills du känner kroppskontroll. Stå med överkroppen rakt. Ta ett steg fram med ditt ena ben, så långt fram att ditt andra ben blir passivt. Sänk sedan benet du stegat fram och håll överkroppen rak och med balans. När du sedan pressar upp kroppen från bottenläget ska vikten hamna på hälen. När du kan göra övningen kontrollerat är det dags att lägga på vikter i händerna.



3. BURPEES

En lite tuffare övning men den aktiverar hela kroppen, inklusive konditionen på ett skonsamt sätt. I burpees använder du massor av muskler som triceps, biceps, magmusklerna, sätesmuskeln, vader och fram- och baksidan av låren. Ett råd är att ha ett mjukare underlag som gräsmatta eller en träningsmatta när du utför övningen. Kan utföras med eller utan armhävning (steg D på bilden).



BESÖK OSS

 STOCKHOLM HORNSTULL
Hornsgatan 143 C
117 28 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM ODENGATAN
Odengatan 47
113 51 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 STOCKHOLM STORGATAN
Storgatan 14
114 55 Stockholm
08-669 22 12
stockholm@gaochlopkliniken.se

 UMEÅ
Magasinsgatan 17
903 27 Umeå
090-14 34 00
umea@gaochlopkliniken.se

 UPPSALA
Bangårdsgatan 5B
753 20 Uppsala
018-15 14 13
uppsala@gaochlopkliniken.se

 ÖSTERSUND
Storgatan 19
831 30 Östersund
063-57 00 16
ostersund@gaochlopkliniken.se

 WEBSHOP
gaochlopkliniken.se

OM OSS

Vi behandlar alla olika eftersom vårt koncept
bygger på att hitta rätt produkt till rätt kund

FÖLJ OSS

 facebook.com/gaochlopkliniken
facebook.com/gaochlopklinikensthlm
facebook.com/gaochlopklinikenumea
facebook.com/gaochlopklinikenuppsala
facebook.com/gaochlopklinikenostersund

 gaochlopkliniken.se
gaochlopklinikensthlm
gaochlopklinikenumea
gaochlopklinikenuppsala
gaochlopklinikenostersund



GÅ & LÖP
KLINIKEN