

Stor **skoguide**: 41 promenad- och löpskor

GÅ & LÖP

Magasin 2013 | gaochloptkliniken.se

Kompressionskläder

Effektivare träning och snabbare återhämtning

Olyckligt skadad?

Vi ser till att du kommer igång igen

Ortopedteknik

Hantverk möter modern teknik

Träningstips

4 övningar som stärker kroppens största led



Rustad för
Löpning & Promenader

Välj **rätt skor**

Nå dina mål

Vi hjälper dig på vägen



De bär dig framåt

Från morgon till kväll, året runt. På arbetet, hemma och på fritiden.
Från start till mål. Under träningspassen, matcherna och tävlingarna.

Vi, som arbetar med fötter, skor och allt som därtill hör, vet hur de kan hjälpa eller stjälpas dig. Hur fötterna styr kroppen och därmed hur belastningen på dina muskler, leder och ledband påverkas. Vi vet att varje steg du tar på dagen påverkar dig, på gott och ont. Hur träningen påverkas av ditt arbete och fritid. Och hur dina fritidsaktiviteter påverkar ditt arbete. Allt hänger ihop, du är du. Lika mycket på jobbet som privat. Är du frisk på jobbet mår du bra på fritiden, och kan då aktivera dig som du vill. Är du aktiv mår du som regel bättre, och presterar därmed mer under din arbetstid.

De finns med dig under dagens alla tillfällen. Från när du stiger upp ur sängen tills du kliver ned i densamma. När du lyfter tungt på betonggolvet eller promenerar på asfalten. När du knyter på dig skorna för att träna eller njuter av semestern i värmen. Dina fötter, och därmed dina skor, bär dig framåt var du än är och vart du än ska.

Vi har skorna, hjälpmedlen och tekniken. Men framför allt har vi kunskapen. Vi vet vad som krävs för att det ska bli rätt. För att du ska kunna njuta, vara skadefri och röra på dig. Från Gå till Löp och för alla tillfällen däremellan.

Välkommen!

Personalen
Gå & Löpkliniken

6 Ta hjälp av vår expertis

Vårt koncept bygger på att du ska få rätt produkter och förutsättningar för dina aktiviteter. Allt för att du ska kunna njuta fullt ut av att röra på dig.

8 Skoguide - rätt skor på fötterna

Till alla er som ska köpa nya skor under 2013 har vi valt ut våra favoriter. Gemensamt har de alla att för rätt person kommer de göra löpningen och promenaden roligare. Vi har synat 41 modeller i sömmarna. Experternas bästa tips i stor skoguide.

16 Hantverk möter modern teknik

Utprovning och tillverkning av ortopediska hjälpmedel är ett hantverk. Läs om hur vi kan hjälpa dig när smärtan slår till.

20 Olyckligt skadad?

Att tvingas till vila, inte kunna träna som man önskar, eller inte ta sig genom arbetsdagen utan smärta som följd. Vanligt förekommande. Men lugn, vi hjälper dig.

22 Stöd för knän och fotleder

Med rätt stöd minskar du svullnad och smärta och kan fortsätta vara aktiv. Sju smidiga stöd för knä och fot.

24 Rätt klädd

Bomull i all ära, men under aktiviteter gör du bäst i att låta de plaggen hänga kvar i garderoben. Funktionskläder håller kroppen torrare, svalare och varmare när så behövs. Rätt kläder lyfter träningen.

26 Sommarens viktigaste pryl

I samma sekund som solen tittar fram åker för många sockarna av och dessa på. Andra använder dem året om under arbetstiden. Sandalen; fotens bästa vän när värmen kommer.

28 Stabilare knän - 4 träningstips

Kroppens största led, och ett område många får värk i. Vi ger tips på fyra övningar som stärker och stabiliserar knäleden.

30 Snabbare återhämtning

Att förbättra både återhämtning och prestation är det säljande argumentet, men hur fungerar de? Och för vem är dessa produkter egentligen avsedda? Vi reder ut kompressionstrenden.





I AM MADE OF MORE TODAY



THAN I WAS YESTERDAY.

 ***asics***[®]

BETTER YOUR BEST with my.asics.se

Så här behandlar vi dig

1



Hur ser Dina fötter ut?

Vi använder oss av olika hjälpmedel tillsammans med kunskap. Först undersöker vi Dina fötter statiskt med Din egen kroppsvikt som belastning. Detta gör vi med hjälp av en spegellåda eller digital belastningsplatta. Där tittar vi på Dina fotvalv, fotens form, Dina förutsättningar och eventuella avvikelser.

2



Vad har Du för fotsättning?

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 löpband där fötterna filmas av videokameror både bak- och framifrån.

3



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.

4



Är rätt skor inte tillräckligt?

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

Uppsnack

Forerunner 10 är namnet på Garmins nyaste träningsklocka. Forerunner 10 blir därmed Garmins enklaste modell med integrerad GPS. Den håller reda på din distans, hur snabbt du springer och hur många kalorier du förbränner. Enkelt och funktionellt är ledorden.

Att träna med kroppen som vikt har blivit något av en trend även inom gymmens väggar. Lägg samman detta med hur populärt löpning blivit de senaste åren. Baka sen in den sista flugan att springa "naturligt", med minimalistiska skor, så vågar vi chansa på att trailrunning ligger bra till att ta en plats som stor träningstrend inom kort.

Boost från Adidas är ett nytt stötdämpande material på löpskor vi kommer att träffa på under året. Materialet sägs kunna lagra energin som skapas när du landar på foten och överföra den energin in i nästa steg. Adidas slår på stort och pratar om "revolutionerande för löpningen". Så långt vill inte vi sträcka oss, men tror på ett bra material som gör skorna lättare, och förhoppningsvis också med mer löpkänsla.

Kunskap om utrustning

Vi kan våra produkter, hur de fungerar och vad som fungerar. Vi använder dem själva och går igenom dem noga innan de får komma in på våra lagerhyllor.

Alla butiker och kedjor kan nämna att en sko är stabil eller bra stötdämpad, men alla har inte kunskapen eller utrustningen för att se hur skon påverkar just dig.

Kunskap om kroppen

Vi vet hur kroppen fungerar. Hur den påverkas av belastning i olika former. När du går, springer, hoppar eller arbetar.

Vår kunskap sträcker sig långt. Vi är sjukgymnaster, ortopedtekniker och idrottsvetare. Vi utövar själva aktiviteterna och har studerat hur vi påverkas vid rörelse. Skador, skavanker och problem som uppstått är vår vardag. Vi kan kroppen och vet hur du ska gå till väga för att slippa smärtor, och vad du bör göra om problemen dyker upp.

Rätt utrustning direkt

Chansa inte, hos oss får du rätt utrustning och råd direkt. Med rätt utrustning får du ut maximalt av dig själv. Dina aktiviteter blir roligare och det är bara du själv som sätter gränserna.

Nu kör vi!

Hur belastar du dina fötter?



Aetrex iStep är ett av de tekniska hjälpmedlen som vi arbetar med. Den ger dig information om dina fötters belastning, vilket kan ge dig en individuell lösning för att förbättra såväl passformen samt komforten i dina skor. Nyfiken på hur det fungerar? Välkommen in och testa!

6

vanliga skador våra ortopedtekniker dagligen träffar på hittar du längre bak i magasinet. Stämmer ingen av dessa in på dina besvär, kolla in **gaochloppkliniken.se/skador**

41

olika par skor hittar du i skoguiden som börjar på nästa uppslag. Antalet skor du hittar på plats i våra butiker är ännu fler. Lägg till alla sandaler, kängor på vintern, samt dubbade modeller så har vi något för alla tillfällen.

210

kilo, och ibland mer därtill, kan man räkna med att en 70 kilo tung person belastar foten med vid löpning. En ansevärd vikt som ska bäras upp varje gång foten sätts i backen.

Tyck till om Gå & Löpkliniken

Gör din röst hörd så vi får reda på vad du tycker. Fråga oss om skor, löpning, träning eller skador i fötter och ben.

Utbyt erfarenheter och tipsa oss om något du tror vi skulle vara intresserade av. Vill du hylla eller säga oss så är det också fritt att göra.

Hör av dig direkt på facebook.com/GaochLopkliniken eller fraga@gaochloppkliniken.se

Medarbetare

1. Vad blir nästa träningstrend? 2. Din drömkärlighet under året?



Anna Wahlén

Sjukgymnast och sportnörd du träffar i våra två butiker i Stockholm.

1. Träning med personlig tränare i små grupper där alla jobbar mot samma specifika mål.

2. Långa höstpromenader längs New Yorks gator.



Mats Persson

Har flugfiske som sin stora passion i livet och favoritträningen stavas längdskidåkning. Östersund.

1. Trenden med Trail running fortsätter nog att öka med inriktning på lopp i fjällmiljö eller annan obanad terräng.

2. Drömkärligheten för mig under året blir nog att kunna fjällvandrade med sambo och vår 1-åriga son.



Lotta Molander

Uppskattar kvällspromenader med BungyPumpstaverna nu innan löpsäsongen börjar på riktigt. Uppsala.

1. Jag tror att allt inom cykel ökar och blir en stor trend.

2. Drömkärligheten får bli att cykla Siljan runt med min nya racer.



Johannes Käck

Jobbar i vår butik i Umeå och gör samtidigt karriär som linjeman i Elitserien i ishockey.

1. Jag tror på en fortsatt utveckling med lättare skor som komplement till traditionella löpskor. Det ska även bli spännande att se om CrossFit fortsätter växa.

2. Jag har den fantastiska äran att få döma Ishockey-VM i vår. Det känns enormt stort och blir en drömkärlighet som jag får förverkliga.

Gå & Löpkliniken Skoguide 2013

Promenadskor

- 12 blandade modeller
- Luftiga och vattentäta
- För skog och stad
- För jobb och vardag

Löpskor - Mängdträning

- 8 neutrala
- 5 lätt pronation
- 10 pronation

Löpskor - Lättvikt

- 6 snabba lättviktare
- Under 255 gram/damsko
- Under 280 gram/herrsko



Promenadskor

En bra sko i den här kategorin kan fylla många syften och täcka upp en stor del av dagen. Till **vardags**, ute på **promenaden** och/eller på **jobbet**. Fundera gärna igenom vilka egenskaper du vill ha ut av skon och vid vilka tillfällen du planerar att använda den. Med det som grund, dina fötters form och hur du belastar fötterna, så plockar vi fram de modeller som passar dina fötter bäst och motsvarar de krav du har på skon. Där inget annat anges är dammodellerna placerade till vänster och herrarnas till höger.

- ① **Asics Gel-Odyssey WR**
En "Året runt sko" för promenader kan Odyssey kategoriseras som. Ovandelen har ett vattenavvisande membran som håller vätan borta. Rejält med stötdämpning, en lite svängd läst med ett lätt pronationsstöd gör Odyssey bra för normala till lite smalare fötter. **Pris 1200:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv



- ② **Cinnamon Mikaela (Dam)**
Kombinera ihop din stil. Mikaela kommer i tre olika färger och till varje sko hör två olika snören som gör att du kan sätta din egen stil på skon. Modellen är bekväm och rymlig. **Pris 1300:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv



- ③ **Ecco Venture**
Sval promenadsko med praktisk snabb-snörring. Ovandelen är till stor del täckt av ett luftigt meshmaterial som gör skon riktigt komfortabel. En lätt och prisvärd sko för promenader och till vardags under sommarhalvåret. **Pris 850:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv



- ④ **Icebug Spruce**
Mest känt för dubbade skor vintertid och trailrunning. Men Icebug kan mer än så. Spruce är en vardagssko och promenadsko som passar för normala till något bredare fötter. Vattenavvisande ovandel i skinn eller mocka. **Pris 1500:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv



- ⑤ **Keen Finlay (Herr)**
Rymlig i bredd och gott om utrymme över framfoten skapar bra plats för tårna. Ovandelen i skinn gör den slitstark, bekväm och vattenavvisande. En vardags- eller promenadsko för dig med något bredare fötter och låga valv. **Pris 1400:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv



- ⑥ **Keen Presidio (Dam)**
Motsvarigheten till Keen Finlay på herrsidan. Vattenavvisande skinnovandel och en behaglig komfort gör att Presidio passar såväl till promenaden som en tur på stan. Rymlig läst och Keens klassiska förstärkning för tårna. **Pris 1300:-**

Läst - typ av sko


Fotvalv




7

Keen Wichita

Helt ny modell från Keen. En sko med lite grövre mönstrad sula för att skapa bra grepp. Vi tycker att den passar lika bra till vardags som till promenader eller dagsvandringar i skog och terräng. **Pris 1200:-**

Läst - typ av sko



8

Merrell Proterra Vim Sport (Dam)

Nyheter på promenadsidan bjuder även Merrell på. Proterra kan sammanfattas med tre egenskaper; lätt, smiter åt mjukt kring foten samt smidig. En sko som genom bra grepp passar till promenader, lättare hiking och alla tänkbara vardagsäventyr. **Pris 1000:-**

Läst - typ av sko



9

New Balance 859 GTX

GoreTex membran brukar vara efterfrågat. I kombination med stabiliteten och stötdämpningen i 859:an har vi en sko som pallar de flesta väder och vardagsaktiviteter. Rymlig över tårna i både höjd och bredd. **Pris 1300:-**

Läst - typ av sko

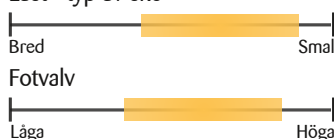


10

Salomon Kalalau

Lätt och luftig och med årets härligaste namn - Kalalau. Som vardagssko, till festen, på stan eller promenaden. Vi gillar den här nyheten skarpt och tror att det kommer bli en av vårens allsidiga favoriter. **Pris 1000:-**

Läst - typ av sko



11

Saucony Grid Integrity (Dam)

Lättare och mer flexibel än Saucony Omni Walker. Integrity har också en smalare läst och passar bra för smala fötter med ett neutralt steg. Härlig vit färg gör den perfekt för våren och sommaren. **Pris 1100:-**

Läst - typ av sko



12

Saucony Omni Walker

Stabilaste modellen av våra promenadskor. Omni Walker passar dig som pronerar kraftigt och är i behov av en stadig sko. Ovandel i skinn som enkelt kan impregneras för att klara väta bra. **Pris 1300:-**

Läst - typ av sko



Att hitta rätt sko till sina fötter är inte alltid så enkelt som man hoppas. Kanske klämmer den, glappar en aning i hälen eller ger dig skav när du börjar använda den. Att prova ut skor handlar om ett samspel mellan köparen och försäljaren/skoexperten. Det absolut enklaste rådet till den som är på jakt efter nya skor är att ta sig till en butik med stort

utbud och gedigen kunskap om att prova ut skor till mer eller mindre kräsna fötter.

En korrekt utprovning bör alltid börja med att man undersöker fötternas form, hur fotvalven belastas, vilka delar av foten man står på samt att man samtalar om vad skon kommer att användas till. Via dessa fakta kan man snabbt plocka bort de flesta mod-

eller och kvar finns en handfull varianter som passar dina fötter och krav. Samtliga är troligtvis riktigt bra med snarlik funktion, men med lite olika passform och känsla. Nu börjar jobbet för dig som köpare. Testa igenom modellerna och avgör vilken av dem som passar bäst. Lycka till!

Löpskor - Mängdträning - Neutrala

Bland mängdträningsskorna hittar vi modeller för de allra flesta löpare som springer regelbundet. Kännetecknande för dessa modeller är **god stabilitet** och **mycket stötdämpning**. Det är från den här kategorin du bör välja sko till de flesta av dina löppass. Hållbarheten för en mängdträningssko brukar rekommenderas till **100-150 mil**. Håll koll på hur skon slits och byt minst vartannat år för att hålla god funktion på skon. Hur skorna i den här kategorin påverkar löpsteget skiljer sig kraftigt åt från sko till sko, lägg därför stor vikt vid att hitta en modell som lämpar sig för hur just dina valv är byggda och hur ditt löpsteget är.

Neutrala

De första åtta modellerna är byggda för dig med ett **neutralt steg, utan tendens till pronation**. Ur kategorin neutrala skor hittar vi också de modeller som **bäst lämpar sig** för dig med höga fotvalv eller **om du supinerar**. Damfärgen till vänster och herr till höger.


- ① **Asics Gel Cumulus 14**
Vridstiv och stabil neutral modell som passar fint även för dig som supinerar. En allsidig sko som passar till asfalt, grusväg, elljusspår mm. Bra för dig med neutrala eller höga fotvalv. **Pris 1500:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga




- ② **Asics Gel Nimbus 14**
Maximalt med stötdämpning. Som Cumulus fast packad med större Gel kuddar under hälen och framfoten. En modell för dig med riktigt höga fotvalv och stum fot, eller för den som söker en sko med så mycket dämpning som möjligt. **Pris 1900:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga




- ③ **Mizuno Wave Rider 16**
Förhållandevis lätt för att ses som mängdträningssko och skulle utifrån vikten lika gärna kunna placeras i lättviktsfacket. Den låga vikten till trots fullpackad med stötdämpning. För dig som letar en lite lättare sko men inte vill göra avkall på funktionen. **Pris 1600:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga




- ④ **Mizuno Wave Ultima 4**
Lite tyngre och med mer stötdämpning än Mizuno Wave Rider. Passar således bättre för dig med något högre valv och stummare fotisättning. En stabil modell som är byggd för allt från korta pass till de riktiga långkörarna. **Pris 1400:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga




- ⑤ **Newline Pacemaker 4.0**
Bygg din egen sko. Med de tillhörande pronationskilarna och olika höjderna på valvstøden kan Pacemaker 4.0 ställas in för att passa just ditt steg och dina fötter. Smart lösning för att vid behov kunna korrigera höger och vänster fot separat. **Pris 1700:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga




- ⑥ **Nike Zoom Vomero+ 7**
Mjuk och komfortabel i både stötdämpningen och känslan kring foten. Av de neutrala modellerna hittar vi i Vomero skon med mjukast material i stötdämpningen. För dig som gillar en mjuk respons i svikten passar den här perfekt. **Pris 1400:-**

Läst - typ av sko

Bred Smal

Fotvalv

Låga Höga



7

Salomon XR Mission

Skog, stig, grusväg och vidare på asfalten hemåt. XR Mission är en modell du bör prova om du föredrar löpning i terräng men emellanåt även springer asfalt eller grusvägar. Det enda som saknas är en grövre slitsula för ytterligare grepp.

Pris 1200:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



8

Saucony PowerGrid Triumph 10

Neutral löpsko med 8mm häl-tå dropp. Har blivit ännu några gram lättare, och även mer flexibel i framfoten än fjolårsmodellen. Små förändringar som ytterligare förbättrat en redan populär och i våra ögon suverän modell. Ett bra alternativ även för dig som supinerar. **Pris** 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



Löpskor - Mängdträning - Lätt pronation

Skor för lätt pronation har ett **litet stöd på insidan** av foten som hjälper till att **bromsa upp den pronationsrörelse** som för många sker vid löpning och/eller promenader. Hur stödet ser ut och vad det är byggt av varierar mellan olika märken; *plastfilmer, hårdare EVA, "plastvägor"* och liknande är några i raden av varianter som används. Fråga oss gärna så berättar vi mer om hur de olika märkena fungerar. Den gemensamma funktionen stöden har är att **minska svikten i skon på insidan av foten** och därmed kontrollera hur mycket foten rör sig inåt.

1

Adidas Supernova Sequence 5

Rymlig modell som passar normala till något bredare fötter. Ger också gott om utrymme på höjden, så Sequence är ett fint tips till dig med lite högre vrister.

Pris 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



2

Asics GT-1000

Uppföljaren till Gel-1170. Ett lite förvirrande namnbyte på den här modellen där man backat bak till 1000. Lätt och stabil med en passform som matchar en smal till normal bredd på foten. Kommer även i en svart färg på dammodellen. **Pris** 1400:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



3

Mizuno Wave Inspire 9

Med plastvägorna som Mizuno bygger in i sulan skapas både stötdämpning och stabilitet i ett. Det bidrar också till att vikten på skorna blir låg men med god stabilitet. Inspire 9 väger in på under 250 gram på dam och 300 gram på herr. **Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



4

Nike LunarGlide+ 4

Mjukt material i dämpningen byggt inom ett lite stabilare "skal" i mellansulan som bidrar till stabilitet. Något smalare läst som passar normala till smala fötter. För dig med ett neutralt steg eller lätt pronation.

Pris 1300:-

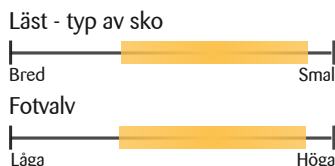
Läst - typ av sko



Fotvalv



- 5 Saucony ProGrid Guide 6
Löpglad, lätt och smidig kännetecknar Guide 6 bäst. Har fått aningen djupare skårar i framfoten än fjolårets version vilket ger skon en ännu smidigare och mjukare känsla. 8mm häl-tå dropp. **Pris** 1400:-



Löpskor - Mängdträning - Pronation

Pronationsstyrda skor är anpassade för dig som har en **tydlig pronation, låga valv** eller har behov av **mycket stöd och stabilitet** när du springer eller går. Den här kategorin skor är oftast några gram tyngre men det går att hitta guldorn. Har du ett neutralt steg kan dessa skor vara skadliga, risken är att de styr foten för mycket och bidrar till en stum isättning. **Skillnaden på modellerna**, vad gäller placeringen och längden på pronationsstödet, **är stor**. En korrekt utprovning efter dina förutsättningar är därmed oerhört viktig.

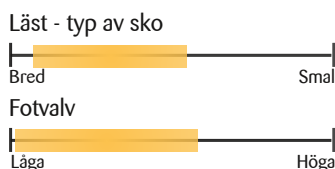
- 1 Adidas adiStar Salvation 3
Mängdträningssko för löpare med behov av pronationskontroll. Den ger en stabil känsla utan att kännas klumpig och är kanon om du söker en stadig men samtidigt följsam sko, som klarar flera löppass i veckan. **Pris** 1700:-



- 2 Asics GT 2000
En sko för alla? Nja, inte fullt ut men en modell som passar många fötter. Med god dämpning, stabilitet och komfort är det här en storsäljare. Har blivit något mindre stabil än sina föregångare. Du som är på jakt efter den här i svart färg kanske blir besviken. Den förmånen har istället gått till Asics GT 1000. **Pris** 1600:-



- 3 Asics Gel Foundation 11
Låga valv är en bra kombination med Gel Foundation 11. Ett kraftigt stöd på insidan av skon, som sträcker sig från hälen fram till stortån, stödjer upp pronationsrörelsen. Lite tyngre i vikt men fortfarande löpglad. **Pris** 1500:-



- 4 Asics Gel Kayano 19
Gå & Löps favoritfärger på herrmodellen. Kayano är Asics toppmodell av pronations-skor. En sko med fokus på allt - stabilitet, dämpning, passform och löpkänsla. Årets version har sänkts till 10mm häl-tå dropp och blivit något mindre stabil. **Pris** 2000:-



- 5 Karhu Strong4 fulcrum
Vridstiv och stabil modell som ger ett kraftigt pronationsstöd. Flexibel och mjuk i framfoten, tillsammans med 14mm lutning häl-tå dropp, bidrar till att ge kroppen skjuts framåt. En av de stabilare modellerna av pronationsskor. **Pris** 1700:-



6

Mizuno Wave Alchemy 12

Stabilaste modellen i Mizunos sortiment. Ett rejält pronationsstöd för dig med låga fotvalv eller kraftig pronation. Trots stabiliteten som skon erbjuder så är den löpglad och lätt, vilket sällan skor i den kategorin kan erbjuda. **Pris** 1600:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



7

New Balance 1260v2

Uppdaterad version av New Balance toppmodell där man sänkt höjden på hela sulan. 1260v2 har därigenom blivit en både lättare och mer följsam sko. Stabiliteten är dock inte lika rejäl och det är en av de skor i den här kategorin som klarar minst pronation. **Pris** 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



8

Nike Zoom Structure+ 16

Ny design och nya material mot sina föregångare. I jämförelse med fjolårets modell klarar den här mindre pronation. Passar utmärkt för dig med normala och lite högre valv, som samtidigt pronerar. **Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



9

Saucony PowerGrid Hurricane 15

För normala och höga fotvalv är Hurricane 15 ett passande val. Mycket stötdämpning i kombination med 8mm häl-tå dropp ger en följsam sko till löpning på asfalt, grusväg och hårda underlag. Något lägre vikt än Saucony ProGrid Omni 11. **Pris** 1700:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



10

Saucony ProGrid Omni 11

En stabil klassiker som hänger kvar med samma färger som i höstas. Mycket stötdämpning, ett rejält pronationsstöd och byggd som en klassisk mängdträningssko med 12mm häl-tå dropp. **Pris** 1500:-

Läst - typ av sko



Fotvalv



Vill du ha fler tips till sköket?

Välkommen in till våra butiker. Att skriva hur en sko är uppbyggd och vilka den passar är en sak. Att matcha den mot rätt fot är en annan. För det krävs kunskap. Det **bästa rådet vi kan ge dig är att komma in i våra butiker**. Då får du **individuella råd** och fokus läggs på vilka skor som passar just dig.

I skotestet du läser har vi valt ut ett sortiment av de modeller du förväntas hitta på samtliga våra butiker. **Utbudet** i våra butiker **är än större** och fylls vintertid på med såväl vinterkängor som dubbade skor för att klara kylan och halkan. Gå in på gaochloppkliniken.se/produkter för att kolla in mer av vårt utbud. Där får du också information om vilka skor som finns på vilka butiker, men skulle skon mot förmodan inte finnas så brukar vi försöka lösa det också. Fler tips på vad du bör tänka på när du köper skor finner du på vår hemsida. Knappa in gaochloppkliniken.se/koppguide så kan du läsa om hur en sko är uppbyggd, vad du bör tänka på för att undvika skavsår, samt hur du får bukt med smärta i fötterna.


gaochloppkliniken.se/produkter

Löpskor - Lättvikt

I kategorin lättviktsskor har vi placerat in skor som väger **under 280 gram för herr och 255 gram för dam** (storlek US 9 resp US 7,5). En lättviktssko är ett utmärkt **komplement** till dina mängdträningskor eller som enda sko för dig som är van löpare och/eller lätt i kroppen. Den här kategorin skor ökar och många av mängdträningskorna närmar sig dessa i vikt. Vi har fler modeller liknande dessa i våra butiker, som till följd av platsbrist i magasinet fick ge vika. Fördelen med en lättviktssko är **mer löpkänsla**. Då skon är **mer flexibel** och med tunnare sula får du bättre kontakt med marken, isättningen bör ske längre fram på foten och tempot vara högre. Att springa i den här kategorin skor ställer dock större krav på att du som springer orkar stabilisera och skapa flyt i steget.


① **Asics Gel DS Trainer 18**
I ny tappning mot tidigare år. DS Trainer 18 har byggts om fullständigt och bantats rejält i vikt; herrskon väger in på 265 gram och damskon på 220 gram. Fortfarande en relativt "stabil" sko i den här kategorin.
Pris 1600:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga




② **Karhu Flow3 Trainer**
Lys upp din träning med Karhus gula lättviktare. För dig med ett neutralt steg och normala till höga fotvalv. 8mm häl-tå dropp. Ny design och i nya material mot fjolårets modell. Herr 240 gram - Dam 200 gram.
Pris 1300:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga




③ **Merrell Pace Glove & Trail Glove**
Minimalistisk modell med endast 4mm stötdämpning i hela sulan. Trail och Pace Glove är alltså barfotaskor. För dig som vill springa på mjukare underlag och terräng och ha en så snarlik barfotakänsla som möjligt. Lättaste skon i guiden; Herr 176 gram - Dam 133 gram. **Pris 1100:-**

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga




④ **Mizuno Wave Precision 13**
Mängdträningsko i lättviktsklass. Precision 13 är ett lysande alternativ som mängdträningsko för dig som har ett neutralt steg och inte är alltför tung i kroppen. Söker du en lättare sko med god funktion har du hittat rätt. Herr 280 gram - Dam 255 gram.
Pris 1400:-

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga




⑤ **Nike Free Run+ 3**
Ofta slutsåld innan vi skyltat fram den. Sitter som en strumpa och följer fotens minsta rörelse. Free Run är en helt flexibel sko, som syftar till att musklerna i foten ska arbeta mer och därmed stärkas upp men med bibehållen stötdämpning. Herr 264 gram - Dam 220 gram. **Pris 1100:-**

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga



⑥ **Saucony ProGrid Kinvara 3**
4mm höjdskillnad mellan placeringen på hälen och framfoten. Kinvara är en sko att springa snabbt i. Herr 218 gram - Dam 190 gram. **Pris 1400:-**

Läst - typ av sko
 Bred ————— Smal
 Fotvalv
 Låga ————— Höga



Traditionellt hantverk möter dagens teknik

“Inlägg i mina skor. Ahh. Vill inte.”

“Men inläggen tar väl sån plats. Jag kommer att behöva byta ut hela skogarderoben va?”

“Nej, de är för klumpiga och stora. Jag har hellre ont i mina fötter och knän.”

Några tankar som för oss är rätt vanliga att höra. Att ett inlägg eller en fotbädd är klumpig, stjäl plats och att man därför måste använda sig av större skor.

Riktigt så illa är det inte. Men låt oss backa bandet för att skapa lite förståelse. Förutfattade meningar och missuppfattningar brukar som regel kunna spåras. Och visst går det att förstå en del av denna missuppfattning också. Inlägg har, sen det började användas, byggts och knackats till i stela, hårda och klumpiga material. Obekväma och stela met-allinlägg som både kylt av foten och tryckt hårt på muskulaturen i valven. Utvecklingen från den tiden är stor. Med dagens teknik, kunskap om kroppens biomekanik och materialutveckling har inläggen blivit både

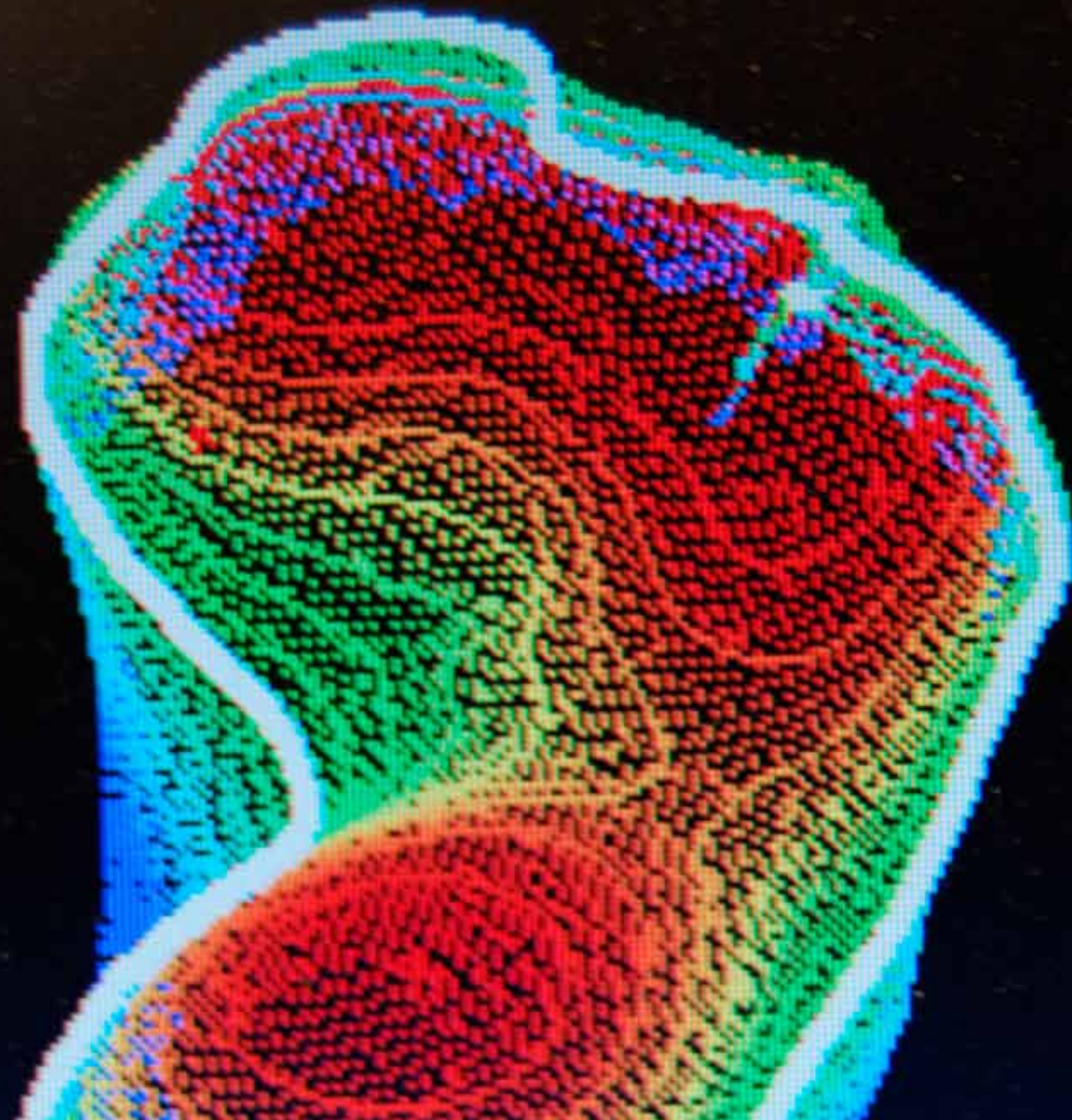
bekvämare, mer effektiva och mer varierade i form och funktion. Utvecklingen gällande både inlägg och skor har gjort det möjligt att tillverka fotbäddar som är allt från lövtunna till lite mer stötdämpande modeller som stjäl några millimeter av skons höjd och därmed passar bäst i skor där en innersula först plockas bort.

Förenklat kan vi slå fast att vi har kunskapen och möjligheten att tillverka och forma inlägg till de flesta varianter av skor. Med undantag av skor med väldigt höga klackar. Att skraddarsy och anpassa utifrån dina behov och förutsättningar är vår specialitet. Att hitta rätt lösning som får dina besvär och smärtor att försvinna är vårt mål.

Dock är det inte alltid möjligt, eller snarare optimalt, att ha ett inlägg till samtliga

skor. Olika skor ger olika utrymme för inlägget, men framförallt så ställer olika aktiviteter olika krav på kroppen och därav kommer olika material att vara mer optimerade än andra vid dessa tillfällen. En kompromiss i val av sko kan således ibland behövas.

Vi kommer alltid att rekommendera den lösning vi finner lämpligast, och förklara varför den är bäst för just dig. Vår rekommendation styrs av dina fötter, hur du belastar dem, valvens form och dina smärtor. Vi guidar, tipsar och resonerar oss fram i samförstånd med dig för att hitta en optimal och fungerande lösning. I slutändan är det dock du som bestämmer vad du vill satsa på. Följer du våra råd brukar smärtorna som regel försvinna.



Vänster fot gipsas för att skapa en avgjutning av foten.

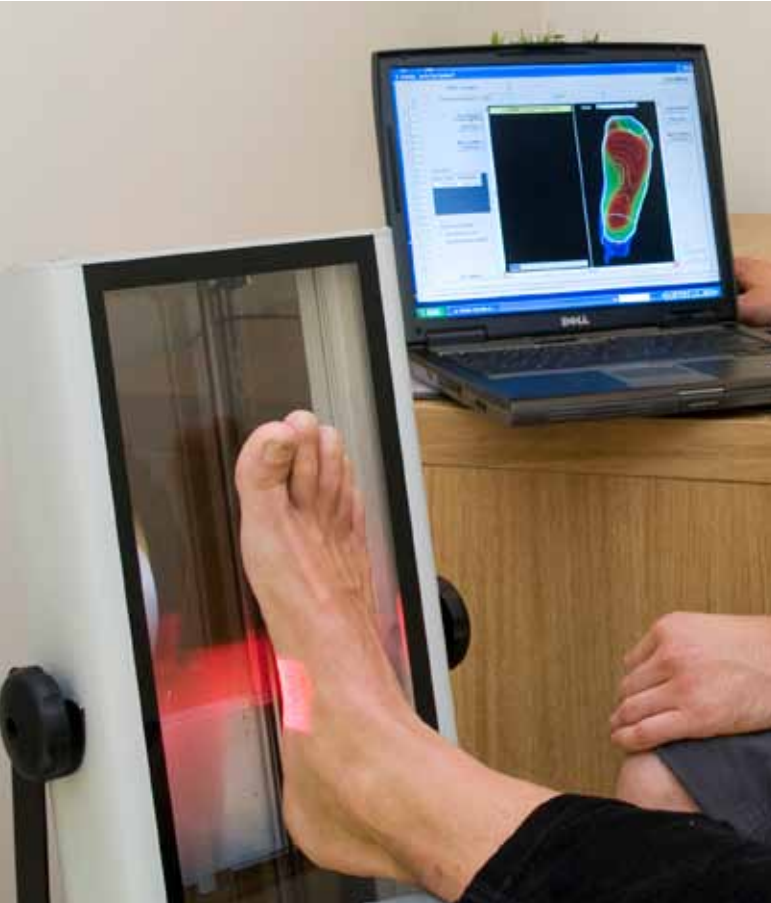
Vänster fot avscannad och en tredimensionell bild av foten har byggts upp.



Genomskärning av Ortolabfotbädden. Den beige delen är det extremt stötdämpande materialet HGP som skapar svikt under hälen, valven och främre trampdynan.



Gipsmallar uppräddade i väntan på att fyllas med ytterligare gips. Gipset som fylls i formarna blir en exakt kopia av respektive fot.



Avscanning av foten med en 3D laserscanner. Laserstrålar läser av fotens form och bygger därefter upp en tredimensionell bild av fötterna.



En färdig fotbädd slipas till och formas för att stödja upp fotens valv med rätt mängd stöd på rätt del av foten. Ett noggrant hantverksarbete.

Vi ortopedtekniker hjälper dig som har problem och smärtor i fötter, knän, ben, höfter och rygg. Smärtorna och besvären behöver alltså inte sitta i foten för att vi ska kunna avlasta dem, om besvären är relaterade till fotens belastning och valv finns stora möjligheter att avlasta. Fotvalven samt fotlederna är människans stötdämpare. Fungerar inte dessa ökar risken för överbelastningsskador. Med hjälp av ortopediska fotbäddar och fotinlägg har vi möjlighet att korrigera felställningar, stödja upp fotvalv och avlasta specifika områden. Med rätt material, form och anpassning förstärker vi fotens naturliga sätt att stabilisera och dämpa stötar.

Vid tillverkning av ortopediska fotbäddar eller fotinlägg gör vi först en avgjutning av foten med hjälp av en tredimensionell scan-

ner, eller genom en traditionell gipsavgjutning. Dessa tekniker skiljer sig inte nämnvärt åt. Vid båda dessa avgjutningstekniker befinner sig foten i ett avlastat läge och därmed kan ett optimalt stöd för nedsjunkna fotvalv skapas.

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. Räkna på en sjuttio kilo tung person så ska foten klara av att bära upp närmre ett halvt ton. 26 ben, samt mängder av muskler och ledband som tillsammans bygger upp foten och fotvalven, är konstruktionen som 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, och betonggolv och asfaltsvägar är de vanliga underlagen vi går och står på. 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. Till följd av vår omvärlds utveckling har risken för belastningsskador ökat markant. Vår kroppsliga utveckling har således inte hängt med i den utveckling vår omvärld haft.

Individuellt formgjutna fotbäddar och inlägg

Fotbädd - Ortolab

Ortolabfotbäddarna är unika genom att de ger ett dynamiskt stöd åt både det längsgående och det tvärgående fotvalvet, samt samlar ihop fettkudden under hälen. Därigenom förstärker fotbädden fotens egen stötdämpning, utan att låsa eller hindra den naturliga rörelsen. Fotens egna muskler kan arbeta naturligt och försvagas därmed inte. Risken för att få belastningsskador minskar och rehabiliteringstiden förkortas om du redan är skadad.

Fotbäddarna består av en kombination av material som kombineras ihop, detta för att uppnå maximal effekt för varje fot och kropp. Ortolabfotbädden är den variant där vi kan uppnå mest effekt och är utmärkt till en rad aktiviteter, allt från promenader till idrottande och arbete.

+
Stötdämpning.
Stabilitet.
Stor möjlighet att korrigera felställningar.
Kan anpassas till vissa sandaler.

-
Stjäl några millimeter i skon pga stötdämpningen i fotbädden.



Fotbädd - EVA

Finns i flera olika densiteter (hårdheter), från mjukt till mer stabilt. Kan således anpassas efter kroppsvikt, valv, aktivitet mm. Precis som ortolab fotbädden ett bra val för blandade aktiviteter. Blir dock begränsad i sin stötdämpning i jämförelse med Ortolabfotbädden.

+
Stabilitet.
Smidigt.
Stor möjlighet att korrigera felställningar.
Kan anpassas till vissa sandaler.

-
Begränsad stötdämpning.



Ortopedisk sandal

Helt handgjord sandal som ger fantastisk stöd och komfort. Lång hållbarhet och möjlighet att byta ut delar vartefter de slits. Går även att byggas utifrån ett tomt sandalskal där vi bygger ned en ortopedisk fotbädd (ortolab).

+
Stabilitet.
Stötdämpning.



Inlägg - PPT

Stabil plastbotten med 3mm stötdämpning som passar till promenader och vardagsliv. Går även att modifiera och bygga om för att matcha alpinpjäxor.

+
Stabil.
Relativt tunn.



Inlägg - Globotec (3/4-dels)

Otroligt tunn. Stödjer valven och jämnar ut belastningen på hela foten.

+
Tunn och lätt.
Passar i de allra flesta skor.
-
Saknar stötdämpning.



Formanpassade inlägg

Formthotics

Värms upp och formas direkt efter fotens valv. En modell som fungerar riktigt bra till barn och tonåringar. Vid smärre smärtor, och om endast små korrigeringar behövs göras, även för vuxna. För blandade aktiviteter och ett suveränt alternativ i skridskor och alpinpjäxor.



Aetrex

Färdigbyggt inlägg som finns i flertalet olika modeller med olika kombinationer av stöd. Matchas mot din typ av fot utifrån ditt belastningsmönster. Finns också i två olika tjocklekar, en mer stötdämpad röd/blå modell samt en tunnare beige/grå variant.



Lite för tuff träning, ett arbete på hårda underlag eller några dagar med mycket promenader på semestern. En överbelastningsskada uppstår lätt. För vissa kan smärtan vara outhärdlig, för andra bara bli en obehaglig känsla och ett irritationsmoment. Att tvingas till vila, inte kunna träna som man önskar eller att inte ta sig genom arbetsdagen utan smärta som följd... det kan däremot vara lika kännbart för alla.

Vi möter dagligen människor med besvär, smärtor och frågetecken kring sin kropp. Hälbesvär, ömhet i knäna, ryggsmärtor och vidare genom kroppen. De sex diagnoser du kan läsa om här är några av de vanligare vi stöter på i vårt arbete. Är det något du funderar över, tveka inte att ta kontakt med oss för att råda bot på dina funderingar.

Olyckligt skadad?

1. Hälsporre

Symptom: Smärtan känns oftast i ett område på främre delen av hälsens insida, där man som regel oftast är väldigt öm vid belastning och tryck. Smärta och en stelhet i foten visar sig ofta när man tar de allra första stegen på morgonen, eller efter en längre stunds vila/inaktivitet. Smärtan och stelheten blir ofta bättre när man har rört sig några minuter.

Behandling: Behandlingen av hälsporre handlar till stor del om att minska på belastningen utan att för den delen vara helt inaktiv, en viss aktivitet i foten krävs för att läkning ska ske. Se över vad som kan ha varit den utlösande faktorn och rätta till den.

- Fotbäddar eller inlägg för att stödja upp fotvalvet samt minska belastningen under hälen.
- Undvik att gå barfota.
- Se över belastningen av fötterna, vid nedsjunkna fotvalv eller pronation bör ett formgjutet inlägg ordnas för att stödja upp valvet.
- Tejpning av plantarfascian enligt Malmömodellen.
- Strassburgstrumpa.
- Cirkulationsövningar för att öka flexibiliteten och blodgenomströmningen i plantarfascian.

2. Hallux valgus

Symptom: Hallux valgus kännetecknas av att stortån vrider sig inåt mot de andra tårna och en knöl bildas på stortåleden. Detta leder ofta till en stel och ömmande stortåled.

Behandling:

- Individuellt anpassade fotbäddar med en välutformad pelott för att avlasta främre fotvalvet och öka stödet för stortån.
- Skor med gott om plats för framfoten för att undvika tryck från sidan.
- Töjning av muskulaturen (m. adductor hallucis) samt styrketräning av muskulaturen (m. abductor hallucis).
- Operation för att rätta ut leden.
- Avlastande bandage som styr stortån till ett rakare läge.
- Lästning av skor för att undvika tryck.





6. Främre knäsmärta

Symptom: Smärtor i främre delen av knäleden som utlöses av ansträngning. Vanliga rörelser som framkallar smärtan är huksittande, gång nerför trappor, men även att resa sig efter stillasittande.

Behandling:

- Prognosen är vanligtvis god.
- Problemet är ofarligt och läker av sig självt, men det kan ta månader till år innan det försvinner.
- Aktivitet med smärta är tillåten om smärtan inte stegras.
- Styrketräning av lårmuskulaturen (quadriceps) är ett viktigt inslag i rehabiliteringen.
- En bidragande orsak kan vara överpronation, vilket ger en ökad vinkel och större belastning i knäleden. Se över hur du belastar dina fötter och korrigera eventuella felställningar med rätt skor och ortopediska inlägg.

5. Benhinneinflammation

Symptom: Symptomen vid benhinneinflammation är ömhet på underbenets framsida eller insida, under och efter träning. Smärtan brukar vara som mest koncentrerad längs skenbenets insida, ca 5-15 cm ovanför inre fotknölen.

Behandling:

- Undersök om du har rätt sko för ditt löp- och gångsteg, för eventuell korrigerande pronation.
- Individuellt anpassade fotbäddar för att neutralisera ditt steg.
- Träning inriktad på cirkulation och fotgymnastik för att stärka vävnaderna så de tål ökad belastning.
- Alternativ träning i form av cykling, simning.
- Eventuellt belastande träning, till exempel promenader om det inte gör ont.

4. Nedsjunket främre fotvalv

Symptom: Nedsjunket främre fotvalv ger en högre belastning under trampdynan än normalt, vilket ofta ger trötthet, förhårdnader och smärta i främre trampdynan. Andra symptom som kan uppstå till följd av att det främre fotvalvet sjunker ned är domningar och "pinnningar" i tårna.

Behandling:

- Pelott som stödjer det främre fotvalvet och minskar trycket på trampdynan. Det är viktigt att få pelotten rätt placerad för att få en bra effekt.
- Dämpade skor som hjälper till att ta upp belastningen.
- Undvik högklackat på grund av den ökade belastningen som sker på framfoten då hälen höjs.

3. Uttrampad fettkudde

Symptom: Smärta under hälen i samband med belastning. Smärtan kan vara lokaliserad till såväl hela trampdynan som till fotsulans kanter (randömhet). Vid belastning kan oftast små "bubblor" ses runt hälen, och kudden flyter vanligtvis till viss del ut kring hälen istället för att ligga kvar under hälbenet.

Behandling: Behandlingen vid hälkuddeinsufficiens, eller uttrampade fettkuddar, syftar till att minska belastningen på hälens trampdyna. Detta framförallt genom olika varianter av stötdämpande åtgärder.

- Korrigerande av skor. Viktigt med stötdämpningen.
- Formgjutna stötdämpande inlägg.
- Stötdämpande hälkilar.
- Undvik att gå barfota, se till att använda en innesko även hemma.
- Om möjligt, anpassa träningen eller arbetssituationen.

För fler skador och roten till det onda,
kika in på

gaochlopkliniken.se/skador

eller maila oss på

fraga@gaochlopkliniken.se



För fortsatt rörelse

Knä, fot och tår -
rätt stöd hjälper Dig att vara aktiv.

1. Bauerfeind GenuTrain Suverän ortos för avlastning och stabilisering av knäleden. GenuTrain är anatomiskt formstreckat i ett material som är extra töjbart, luftgenomsläppligt och fuktavstötande. Mot instabilitet, menisksmärta och artros. 1100kr. **2. Bauerfeind GenuTrain S** är för dig som behöver ännu mer stöd. Ledade skenor på sidorna av knäet i kombination med stödbanden ger knäet ett fantastiskt passivt stöd. 1800kr. **3. Rehband Elastisk Fotledsbandage** ger ett lätt stöd och kompression. Används vid instabilitet i fotleden. 220kr. **4. Rehband Genu Thermo Patella** är ett smidigt knäskydd som är anpassat för lättare skador eller vid överansträngning. 410kr. **5. Rehband Genu Thermo Chondro** avlastar patellarsenan och är anpassad för hopparknä, schlatter samt främre knäsmärta. 570kr. **6. Bauerfeind MalleoTrain S** ger förbättrad fotledsstabilitet vid fysisk aktivitet. Vid ledbandsinstabilitet eller upprepade fotledsstukningar är MalleoTrain S ett utmärkt alternativ istället för tejpning. 700kr. **7. Rehband Hallux Valgus Combo Comfort** stödjer stortån till en mer gynnsam position och ger därigenom smärtlindring. 265kr.

OBS! Vi kan tyvärr inte garantera att samtliga storlekar av samtliga modeller finns på alla våra butiker. Vissa modeller är beställningsvara. Priserna på dessa produkter kan också komma att förändras under året.



WWW.SPORTMARKET.SE

PLAYTIME IS BACK

NYHET VÅR 2013
CLEARWATER CNX 1200,-



NYHET HÖST 2013
MARSHALL 1500,-



ORIGINAL HYBRID
FOOTWEAR, BAGS AND SOX



KEENFOOTWEAR.COM



DESIGNED FOR FREEDOM

Our goal is to inspire runners to go beyond pavement and enjoy greater freedom to run anywhere, regardless of where they start and finish. The result is lightweight, athlete-driven gear for the most liberated running experiences.
See more at salomon.com/door2trail

© 2013 Salomon. All rights reserved. PHOTOGRAPHY: SCOTT TAYLOR/STYLIZ/LOOKS BY WARREN HARRIS





Klä Dig smart och snyggt

Sol, regn eller vind - låt inte vädret styra.

Njut lite mer av aktiviteterna med rätt material på kläderna.

1. Asics Jacket är exakt så lätt och smidig som en löp- eller walkingjacka bör vara. Står emot vatten och andas fint även vid högre intensitet på aktiviteterna. Pris 1000kr. **2. Asics Short Sleeve Stretch Top** Lys upp i den här gula färgen eller satsa på en mer diskret blå färg. Luftig och flexibel t-shirt för träning. Pris 400kr. **3. Newline Iconic Feather Tank** Vill du springa med armarna bar, kasta på dig ett linne. Förslagsvis det här från Newline. Pris 400kr. **4. Asics 2in1 Short** är shorts med sömlösa innertights vilket ger behaglig komfort och funktion. Pris 400kr. **5. Asics Women's Jacket** Löp och walkingjacka som står emot vatten och andas fint även vid högre intensitet på aktiviteterna. Pris 1000kr. **6. Newline Base Race Jacket** Vind-avvisande träningsjacka från Newline. Står också pall mot väta och transporterar effektivt bort fukt. Pris 650kr. **7. Asics Women's Tank Top** Topp med tight passform och material som transporterar bort fukten. Pris 400kr. **8. Asics Short Sleeve Scoop Neck Tee** T-shirt med tight passform i ett flexibelt funktionsmaterial. Pris 400kr. **9. Newline Iconic Vent Stretch Tee** är rejält stretchig, och med luftigt material över hela ryggen. Pris 450kr. **10. Asics Women's Woven Short 3.5 Inch** Shorts i dammodell. Pris 350kr. **11. Asics Women's Leg Balance Knee Tight** Knälånga tights i funktionsmaterial, perfekt för löppasset eller gymmet. Pris 600kr.

saucony®

KINVARA

Favoriten för många löpare, med en sömlös överdel med FlexFilm för en perfekt passform och känsla. Träningsko för dig som driven löpare eller tävlingsko för dig som söker lättvikt och löpkänsla.



POWERGRID GUIDE

För dig som behöver stabilitet, flexibilitet, respons och en utomordentlig löpkänsla. Passar utmärkt för normala till höga fotvalv.



POWERGRID TRIUMPH

Design och funktion i en perfekt balans, 8mm häll till tå-dropp ger möjligheten till att landa över mellanfoten och få en mer dämpande fotisättning.

Saucony annons från 1981.

Generalagent för Norden: Gerisale AB Sverige, gerisale.se

Läs mer om våra produkter:
gerisale.se

1



2



3



4



5



6



7



8



Sommartider

eller för årets alla dagar inomhus på arbetet.
Sandaler som håller fötterna svala och pigga.

1. Keen Venice H2 kan du slänga i tvättmaskinen, bada med i saltvatten, ha på jobbet eller fritiden. En allsidig sandal med god passform och skön stötdämpning. Finns i flertalet färger. 1200kr. **2. Merrell Waterpro Belle** kommer som Mary Jane modell i en luftig ovandel och med lös innersula. Ett skönt alternativ med hel hälkappa och täckta tår utan att bli för varm. 850kr. **3. Cinnamon Ylva** är för dig som söker en lite mer dressad modell med liten klack. Innersulan kan plockas bort och ersättas med egna fotbäddar och inlägg. 1000kr. **4. Keen Rose Sandal** kommer i en härligt neutral färg som passar till både byxor, shorts och kjol. 950kr. **5. Keen Arroyo II** har en uttagbar innersula så du enkelt får plats med eventuella egna fotbäddar. Slitsulan är lite grövre mönstrad och passar bra till promenader i skog och mark. 1300kr. **6. Ecco Andes** har i funktion vad de flesta efterfrågar - stabilitet och stötdämpning. Perfekt som arbetssko eller att gå omkring i hela sommaren. 900kr. **7. Embla 2415** är en modell som vi både har med standardsula och som vi formgjuter fotbäddar till. För den lite bredare foten som trivs med bra stabilitet och stöd under valven. Herrmodellen heter 2015 och är snarlik. Finns även att få med hälrem. 800kr. **8. Keen Clearwater CNX** är den tunnaste, lättaste och mest flexibla av våra sandaler. Känns knappt att man har dem på fötterna, lite grann som att traska barfota fast med skydd för trampdynorna. 1200kr.

WAVE RIDER 16

ACCELERATE THE MOMENT.

THE PARALLEL WAVE, SR TOUCH AND DYNAMOTION FIT TECHNICAL INNOVATIONS DELIVER A SMOOTHER LIGHTER AND FASTER RIDE.



01

02

03



03. DYNAMOTION FIT.

SNUG FITTING SUPPORT STRAPS CONTROL AND GUIDE THE FOOT.



01. SR TOUCH.

LIGHTWEIGHT AND RESPONSIVE FOAM FOR A CUSHIONED AND ENERGY EFFICIENT LANDING.



02. PARALLEL WAVE.

LIGHTWEIGHT WAVE PLATE THAT CUSHIONS, STABILISES AND TRANSITIONS FOR A NEUTRAL RIDE.

Stabilare knän

Med kontroll och balans i rörelserna minskar du snabbt risken för belastningssmärta - dags att stabilisera kroppens största led. Kontroll och balans bör vara i fokus när du genomför övningarna.

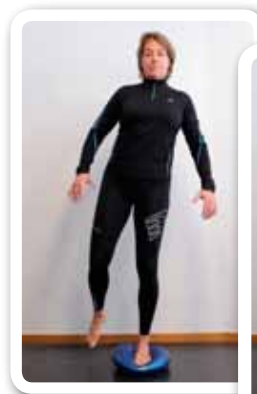
Statiskt utfallssteg

Stå i gångstående med höftbredd mellan fötterna. Lyft hälen på den bakre foten. Håll armarna rakt ut åt sidan, bälen helt vertikal och sänk kroppen rakt ned mot golvet. Tänk på att inte flytta fram kroppsvikten eller falla överkroppen framåt.



Små utfallssteg på balanskudde

Stå med vänster fot på en balanskudde. Gå fram med höger ben i ett litet utfallssteg och tryck dig sedan tillbaka igen till utgångsläget. Byt sedan fot och upprepa rörelsen. Det ben du har på kudden är det ben du arbetar med. Bibehåll stabilitet och balans genom hela rörelsen. Fokus ligger på kontroll.



Enbensbenböj

En tuff och svårbemästrad övning. Stå på vänster ben. När du böjer knäet, se till att ha kontroll så knäet håller sig i en linje över fotleden. I samband med att du påbörjar böjningen i knäet så sträcker du ut höger ben rakt framåt. Tänk på att utföra rörelsen kontrollerat och med höfterna parallella. Byt ben och upprepa.



Step-up

Stå med ena foten på ett trappsteg eller liknande. Håll dina höfter horisontella och tryck dig upp på trappsteget så du står med rak höft och rakt knä. Se till att bälen är rak och att höfterna hela tiden befinner sig horisontella. Ha kontroll över nedstigningen på samma sätt. Den är lika viktig eftersom du då tränar excentrisk kontroll.

Step-up är en övning som lär dig kontrollera krafter mellan foten och höften och är en bra grund för att förbättra din framåt-drivande styrka. Den styrkan är viktig när du måste utveckla kraft på en sida i taget, tex vid löpning och längdskidåkning.



!
Knäleden är kroppens största led. Den förbinder lårbenet med skenbenet och knäskålen. Eftersom knäleden är en gångjärmsled, den böjer och sträcker, så kan leden och omkringliggande muskler och ledband vid instabilitet lätt bli överbelastade.

MERRELL.COM/CONNECT

M CONNECT
SERIES



CONNECT TO YOUR WORLD



MERRELL BAREFOOT fungerar som ett komplement till din träning och för alla aktiviteter på land eller i vatten.

Fötterna STIMULERAS när de länkas samman med marken. SAMVERKAN sker då du rör dig mer upprätt och med bättre hållning. De STÄRKER fötterna och benens muskler

MERRELL **M**
LET'S GET OUTSIDE®

MERRELL.SE

BAUERFEIND®

STÖDFÖRBAND OCH ORTOSER



Har du ont?

Låt inte skador stoppa dig från det som är roligt - utnyttja din fulla potential med stöd av marknadens bästa produkter!

Med "aktiv-stöden" från Bauerfeind kan du vara aktiv - hela dagen!



GenuTrain®

- Stabiliserar
- Smärtlindrar
- Bekväm

Användningsområde:

- Instabilitet
- Menisksmärta
- Lätt artros
- Svullnad



MalleoTrain® S

- Stabiliserar
- Smärtlindrar
- Bekväm

Användningsområde:

- Förebygger och motverkar stukning
- Alternativ till tejpning
- Svullnad

Motion is Life: www.bauerfeind.se



- Finns det snygga skor som är sköna och dessutom bra för fötterna...

...och av svensk design så skorna är anpassade efter våra fötter och klimat...

...och att de produceras inom Europa med EUs krav uppfyllda och att de som gör skorna har det bra?

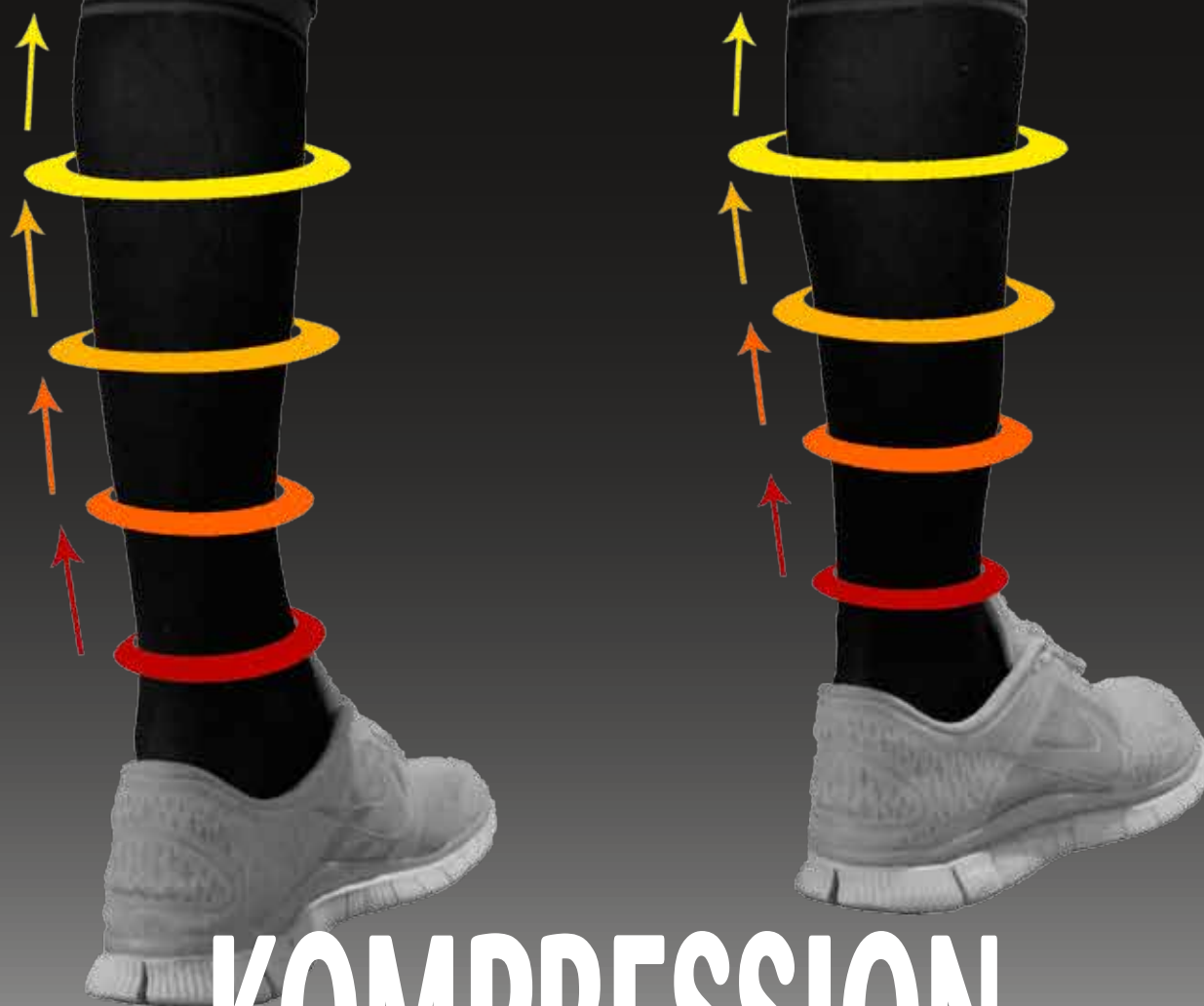
- Tänk om de också hade urtagbar innersula så man kan ha sina egna fotbäddar i!

JA! Cinnamon Care & Comfort har allt detta och lite till!

CINNAMON
Care & Comfort

www.cinnamon Skor.se

Träna hårdare,
återhämta dig
snabbare



KOMPRESSIÖN

Användandet av kompressionskläder har blivit allt mer populärt. Numera ses de inte bara på uthållighetsidrottare i världseliten, utan på gemene man i löpspåret och på gymmet. Syftet att förbättra både återhämtning och prestation är det säljande argumentet, men hur fungerar de? Och för vem är dessa produkter egentligen avsedda?

Kompressionsplagg har visats öka blodflödet, förbättra återflödet i venerna samt minska den koncentration av laktat som bildas i blodet vid träning. Dessa positiva effekter på cirkulationen är det som kan ge en skjuts och positiv effekt vad gäller prestation under träning/tävling och återhämtning efter densamma.

Forskningsrapporter visar blandade resultat av kompressionsstrumpor. Hos den vanliga motionären är de positiva effekterna statistiskt tydligare, medan den elittränade får liten eller ingen effekt av kompression. Enkelt kan detta förklaras med att den elittränade redan pressat sin kropp maximalt och därmed blir det svårt att påvisa en procentuellt stor skillnad. Hos en motionär finns däremot ett stort förbättringsutrymme vad gäller återhämtning och prestation, vilket klart syns på resultaten av forskningen.

Att använda kompressionsplagg efter aktivitet är kanske inte första tanken, men effekterna av träningen, såväl positiva som negativa, styrs mycket av vad som görs efter träningen. Precis som vila och sömn krävs för att maximera träningen, kan kompression förbättra återhämtningen efter träningspassen. Ett fortsatt användande av kompressionsplagg efter träningen stimulerar det venösa återflödet och minskar ansamlingen av slaggprodukter i musklerna. Återhämtningen går därmed snabbare och kroppen är redo för ett nytt pass snabbare.

Kompressionsplagg kan användas av alla som tränar, från elitidrottaren till motionären. Alla som vill maximera sin träning, genom tätare pass och hårdare intensitet, kan ha nytta av dem. Ha dock i åtanke vad funktionen på produkterna bidrar med för din träning och hur de kan hjälpa dig att nå dina mål. Köp dem inte bara för köpandets skull och att

dessa numer används av fler och fler utövare.

Mängder av leverantörer och märken går att hitta när det kommer till kompressionsstrumpor. Att veta vilken som fungerar bra och vilken effekt de verkligen har är i princip omöjligt för konsumenten, du står helt enkelt i säljarens vatten. Även för oss som arbetar med dessa produkter och vet hur de fungerar, kan det ibland vara rörigt att reda ut frågor om vilken som fungerar bäst för den enskilde kunden. Detta då varje person har olika förutsättningar och olika form på kroppen. Lite matnyttig och grundläggande information på vägen mot ett eventuellt köp bjuder vi dock på. Till att börja med så ska en kompressionsstrumpa alltid ha graderad kompression. Kan säljaren inte svara på om den har det, vänd i dörren och gå till en annan affär. Punkt.

Graderad kompression innebär att strumpan ger maximal kompression vid ankeln och avtar upp över vaden och mot låret. Den graderade kompressionen är det som hjälper blodcirkulationen. För att få blodet åter från fötterna upp i kroppen mot hjärtat måste trycket vara störst vid ankeln. En strumpa med kompression som inte är graderad kan ha högre tryck vid vaden än vid ankeln, då motverkar strumpan sitt syfte och gör det svårare för blodet att cirkulera.

Kompressionen mäts normalt i millimeter kvicksilverpelare, mmHg. Kompressionsklass 1, som motsvarar ett tryck på 15-21mmHg vid ankeln, är den vanligaste modellen. Högre kompression än så, kompressionsklass 2 eller 3, bör endast användas efter rekommendation av läkare eller annan vårdpersonal. Mild kompression motsvarar 8-15mmHG och dessa strumpor passar vid trötthetssymptom i benen, lätt svullnad och kan med fördel användas i förebyggande syfte vid

lång tids sittande eller stående. Ett bra exempel för nyttjande av dessa är under flygresor.

För enkelhetens skull kan vi dela upp kompressionsplagg för underbenen i tre olika modeller; 1 - strumpor som provas ut efter din fotstorlek. 2- strumpor som matchas efter ditt vadmått (och längd av underbenet). 3 - Kompressionsskydd för vaden utan strumpa. Den tänkta effekten av dessa är i grunden densamma; att som tidigare förklarat förbättra återhämtningen efter, och prestationen under, din aktivitet. Skillnaderna vad gäller faktisk kompression dessa emellan är dock stor. En korrekt utprovad strumpa mätt efter vadens omfång (2) kommer att ge dig en betydligt bättre kompression än en strumpa som matchas utifrån din fotstorlek (1). Har du en fot som är kort med omfångsrik vad, eller vice versa, så är det i det närmaste omöjligt att hitta en modell där fotstorleken ska styra kompressionen för vaden. Det är också vid dessa tillfällen som modeller med skydd för vaden (3) är ett utmärkt alternativ. Här behöver du inte alls bry dig om foten utan kan glatt springa vidare i dina favoritstrumpor och fokusera på det som produkten ska göra - öka kompressionen kring vaden.

Strumpor och vadskydd är bara en i raden av produkter med kompressionsegenskaper. Tights, lårkompression och kompressionsplagg för armarna är fler i raden av produkter som kan hjälpa dig att maximera din träning. I artikeln är informationen riktad kring funktionen på strumpor och vadskydd men kan appliceras på samma sätt på de övriga kroppsdelarna.

I vårt sortiment hittar du endast produkter som har graderad kompression.



gaochlopkliniken.se
facebook.com/GaochLopkliniken



GÅ & LÖP KLINIKEN

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

Umeå

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

Uppsala

Väderkvarnsgatan 16
753 29 Uppsala
018-15 14 13
uppsala@gaochlopkliniken.se

Östersund

Stortorget 3
831 30 Östersund
063-57 00 16
ostersund@gaochlopkliniken.se



Vi behandlar alla olika