

Riktiga löparskor

Vi är födda till att gå och springa. Gör vi det på ett riktigt sätt och med rätt utrustning går det inte fel. Blir du skadad så har du gjort fel eller använt fel material. Det optimala är att springa barfota på mjukt underlag som människan/djuret har gjort genom hela historien. Vi sprang på mjukt underlag som jord, gräs, sand, mossar osv. När underlaget var sämre satte på oss skinn/läder-skydd för att undvika att skära sönder fötterna. På den tiden fanns inte betong, asfalt, hårda grusvägar! "Löparskon" uppfanns för att skydda foten mot dessa hårda underlag.

Stötupptagande löparskor

Hårda underlag gör att belastningen ökar på foten/kroppen. Att springa barfota/minimalistiskt/odämpat på hårda underlag ökar skaderisken drastiskt. Därför jobbar alla skotillverkare mer eller mindre framgångsrikt med stötupptagning för att minska skaderisken. Tyvärr tror några skofabrikanter att "studs" är stötupptagning, med studs ökar skaderisken framförallt med knä och höftproblem! Vilka skor använder våra långtidsskadade världsstjärnor? Stötupptagningen är helt beroende på utövarens vikt. En lätt löpare kan med för mycket stötupptagning istället få en studsande funktion och därmed knäproblem. En för tung löpare med för dålig stötupptagning får å andra sidan genomslag och andra belastningsskador. Alla skofabrikanter bör därför upplysa om rekommenderad vikt på löparen för olika modeller.

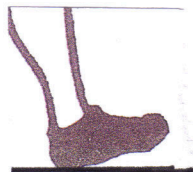
Fotriktiga löparskor

Alla människor har bredare fot vid tårna än vid hälen. För en del är det så markant att det benämns "ankfot". Foten har rundad häl, hålfot och olika starkt främre fotvalv. Men finns det någon löparsko som ser ut så? Nej, men sandaler byggs på det viset! Drömmen är en sandals stötupptagning och fotriktighet kombinerat med löparskons överdel för skydd och fixering av sulan mot foten!

Enda gången du kan använda stabil/minimalistisk löparsko är om det är så illa med foten att det behövs en speciell inläggssula för att korrigerar foten/benet i rätt läge under träning. I övriga fall ska foten styra skon – inte tvärt om!

Platta löparskor

Men var kom kilklacken in i systemet? Jo, när franska adelsmän skulle gå i "byar" med dåliga "gator". Det såg inte bra ut för en välsituerad man att hälen sjönk djupt i jordgatan. De satte dit en klack för att bli av med problemet men att kroppens hela hållning förändrades tänkte ingen på! Idag görs löparskor med kilklack (sprängning) så att kroppens hållning ändras och med det ökar risken för skador! En "sprängning" som för några år sedan var 20-30 mm hög beroende på skomärke.



Hällöpare: Finns inte en enda sko som passar denna löpteknik. Ska vara negativ sprängning!

Inte undra på att 86% (siffra som jag läst mej till) av alla löpare blir "hällöpare"! Hälen som inte har någon "stötdämpning" alls, utan fortplantas genom ryggraden till huvudet! För att inte tvingas till

hällöpning borde vissa löpare till och med använda skor där hälen är lägre än framfoten som på "Earth" skon. Kolla på sulans slitage, den ska vara jämnt fördelad på hela sulan inte på utsida häll! Numera har sprängningen minskat till 10-15 mm utom på tävlingskor som oftast fortfarande ligger på 2-6 mm. Tävlingskor eller lättviktsskor har jag använt för mängdträning i alla år. Springer du ett maraton i nya oprovade skor, sätter personrekord, utan att ha några känningar efteråt, då är det en perfekt sko! De sandaler som jag satt mina personrekord i (2.34 i NM-maraton i M40) är platta/stötupptagande/fotriktiga och därmed gjorda för att bibehålla kroppens hållning som den är skapt. Att sätta ner foten mot underlaget på ett riktigt sätt betyder skadefri och livslång löpning!

Låga löparskor

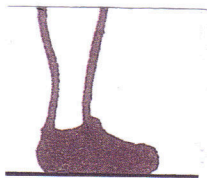
Många skor "skapar" skador då de är för höga i sulan och för instabila. Pronation förstärks genom sprängning och för tjock sula. Om foten är helt platt mot underlaget uppstår inte pronationsproblemen men då finns ingen stötupptagning, förutom kroppens egen. Kroppens egen stötupptagning som inte räcker till vid hårt underlag och långt löpsteg. Det gör ont med ett långt och vägvinnande steg. Nej, en löparsko som är platt, låg och med stötupptagning finns inte! Jo, förresten sandalen Teva Zilch!

Trenden barfotalöpning

Det är ju så att "barefoot" löpning bygger på att kroppens egna och ursprungliga funktioner utnyttjas. Detta har jag använt som komplement i löpteknik i hela min 20-åriga tränarkarriär, barfotalöpning på gräsmattor och sandstränder. På andra typer av hårda underlag för att springa långt/fort krävs skor med stötdämpning. De som använder barfota-tekniken springer tekniskt "rätt" men för mycket uppåt och för lite framåt för att hamna på framfoten. Skor för barfotalöpning??

Löpteknik motionär

Med en riktig löpteknik och rätt skyddande löparskor så blir du inte skadad, om du inte ökar drastiskt i mängd! För att minimera skaderisken vid löpning ska nybörjare och motionärer försöka landa på hela foten eller framfot obetydligt före. Om du springer på hela foten så ska du försöka att fördela belastningen jämnt under hela foten, mindre punktbelastning. Vid riktig löpteknik ska fotisättning vara tyst, vara under kroppens tyngdpunkt och tårna peka rakt fram. Två råd för att sätta ner foten riktigt är att "springa på äggskal" och att alltid landa på framfoten vid utförlöpning.



Hela foten löpare: Bra för längre sträckor. Platt sula finns inte på några träningskor.

Tyvärr görs inga löparskor för att fördela trycket under hela foten, jo sandaler. Men om sulan invändigt är väldigt mjuk kan foten sjunka ner så att större delen av foten får lite stöd. Innersulan i dagens löparskor uppfyller inte detta krav! Ett alternativ är då en ortopedisk utformad innersula för din fot så att hela foten belastas i nedslaget – eller sandaler!

Löpteknik elit

Elitsatsande ska försöka att komma upp så högt som möjligt på framfoten vid landning för att direkt "spänsta" vidare i nästa steg. Högt på framfot med rätt frekvens och långt löpsteg ger elitresultat. Världsrekorden i löpning har hela tiden förbättrats parallellt med att stötupptagningen blivit bättre och bättre i löparskorna. Om elitlöparen kommer upp högt på framfoten kan de använda skor med sprängning. De tjänar inget på det (de är tyngre) men alla mängdträningsskor är byggda för dem och inte för otränade motionärer!



Framfotslöpning: Optimalt! Kan använda alla typer av skor om bara dämpningen är tillräcklig i framfoten.

Löpsko tester

De tester som publiceras med jämna mellanrum i olika löpartidningar är enbart subjektiva tyckanden! Bedömningar som bygger på att testpersoner springer 10-15 gånger i en ny sko! Dessutom färgade av de olika märkena som testaren "normalt" springer i eller tycker bäst om! Utformandet av löparskor ska inte ha något med trender att göra!

Nej, för att en skotest ska vara tillförlitlig måste den vara vetenskapligt utförd. Någon sådan finns inte, flera skotillverkare motsätter sig det. Varför kan man fråga sig?

Riktiga skotester ska besvara!

- ✓ Stötdämpningssystemets absorberingsförmåga under hela foten.
- ✓ Stötdämpningssystemets livslängd.
- ✓ Ger skon rekyl och i så fall hur mycket.
- ✓ För hur tung löpare.
- ✓ Tjockleken på sulan.
- ✓ Slitstyrka på sula, ovansida, sömmar och limning.

Återförsäljarna ska rekommendera!

- Fotriktig så att hela framfoten får plats och för olika sorts hålfot.
- Fotisättning på kunden – för hela foten – framfot eller hållöpare.
- Flexibel eller stabilsko lämpad för inläggssula.
- Löpteknik! För undvikande av skador.
- Lämpligt underlag för skon.
- Rengöring av löparskor.

Inget nytt

I 25 års tid har jag testat, mätt och vägt skor för att konstatera vilket som är det optimala ur löparsynpunkt. Har sprungit i nästan alla på marknaden förekommande "löparsko" modeller. Redan från början konstaterade jag att "mängdträningsskor" är felbyggda och förändrar kroppens egna funktioner. Redan för 20 år sedan publicerade jag artiklar med samma innehåll som detta.