

Kan man ha för många?

KRÖNIKA

Den intervjuade sjukgymnasten Eric Hagelin slår fast att man bör ha flera par löpskor i garderoben. Med en väldämpad modell för distanspassen och en lättare variant för tävlingar, teknikträning och intervall ska man vara väl rustad för sin löpning säger han.

Skönt att höra! Då borde jag nämligen vara extraordinärt superduperutrustad för att hålla på med löpning.

MIN EGEN SKOGARDEROB spårade nämligen ur för flera år sedan. Senast jag räknade hade jag drygt 20 olika modeller, för att kunna täcka in vartenda tänkbart scenario.

Vi snackar väldämpade distansskor för långpass, mellandämpade skor för mellanlånga rundor, lätta skor för långa intervaller, superlätta skor för korta intervaller. För att inte tala om alla olika varianter av dubbade och odubbade terrängskor. Och så mina spikskor för banlöpning förstas.

De sistnämnda köpte jag visserligen på 90 procent rea på en utförsäljning, men de har fortfarande ett ganska högt pris per användningstillfälle då jag enbart använt dem till ett tvåhundra-meterslopp under en svensxa på Åbyvallen.

Här är jag och min sambo inte helt överens, men jag vill påstå att det är otroligt skönt att veta att spikskorna finns där i garderoben. Så att jag är redo om jag plötsligt får för mig att satsa på banlöpningen, menar jag.

FÖR EN POÄNG som ofta glöms bort när det kommer till löpskor är att löpningen faktiskt blir så mycket roligare om man använder rätt sko till rätt sak. Precis som vi inte spelar tennis i gummistövlar ska vi inte springa i skogen med asfaltsskor eller för den delen med terrängskor på asfalten.

Och har man en gång sprungit intervaller i tunna intervallskor vill man aldrig göra något annat. Testa får du se!

Men så klart finns det en uppenbar nackdel med att ha 20 par skor i garderoben också.

Man kan aldrig mer skylla dåliga resultat på bristfällig utrustning.



Magnus Carlsson

puls@gp.se

En av de vanligaste frågorna hos nybörjarlöpare är vad man ska ha för skor. Därför har Puls den här veckan gått på djupet med frågan.

Så hittar du rätt löpskor

Få marknader har ett lika brett utbud som marknaden för löpskor. Längre var den stora massan löparskor mycket stabila och väldämpade, men för ungefär tio år sedan slog de så kallade barfotaskorna igenom med buller och brak, för att på sistone börjat minska i försäljning igen. Om man till ekvationen adderar olika sulproffiler, vridstyvhetsgrader, pronationsstöd och materialval har man snart ett snudd på oändligt utbud att välja på.

Så vad ska man egentligen välja?

PULS STÄLLDE FRÅGAN till Eric Hagelin. Han har själv tävlat framgångsrikt på elitnivå inom medeldistanslöpning och är i dag legitimerad sjukgymnast med löpning som främsta fokusområde. Han är också aktuell med boken *Löpning för motionär och elit*, som är ett allomfattande uppslagsverk om allt som löpare kan tänkas behöva veta. I boken viger Eric Hagelin ett helt kapitel till just löpskor och vad man ska tänka på när man väljer dessa.



ERIC HAGELIN

– Det finns ett jättestort utbud av skor, och många tycker att det är svårt att välja, säger Eric. Men i min bok har jag tagit fram fem punkter att tänka på när man väljer skor, och jag tycker nog att om man följer punkterna så blir det inte så himla svårt att hitta en bra sko.

DEN FÖRSTA AV Eric Hagelins fem punkter vid val av skor är vikten på skorna. Studier har nämligen visat att om ett par skor väger mer än 440 gram påverkar det löpekonomin, det vill säga hur effektivt vi kan använda vår energi när vi springer.

– Man kan helt enkelt inte springa tillräckligt effektivt om skon är för tung. Däremot måste

”Våra fötter är inte gjorda för att springa barfota i dag, vi har ingen fotstyrka i dag jämfört med hur det var när människan alltid gick och sprang barfota”



Nästa vecka

Att ro i en roddbåt som är gjord för träning är något helt annat än att träna i en roddmaskin. Puls reporter Magnus Carlsson har testat den riktiga varianten ute på öppet vatten.

skorna ibland få väga lite mer, till förmån för saker som stabilitet och dämpning, säger Eric Hagelin, och fortsätter:

– Därför är det väldigt bra att ha två par skor. Jag vet att många motionärer nöjer sig med ett par, men om man vill variera sin löpning är två par skor jättebra. Då kan man ha ett par lättare skor för teknikträning och snabbare intervaller, medan man har grövre skor för distanslöpning och skogslöpning.

DÄMPNING ÄR PUNKT nummer två på Eric Hagelins skoväljarlista.

– Egentligen skulle man kunna säga att ju mer dämpad skon är desto bättre. En väl dämpad sko reducerar stötarna som fortplantas upp i kroppen när man springer, och för mycket stötar kan bidra till överbelastningsskador. Sedan finns det många olika tekniker för dämpning, där olika tillverkare skapar dämpning på olika sätt.

Kravet på dämpning går alltså stick i stäv med så kallade barfotaskor, som helt saknar dämpning.

– Våra fötter är inte gjorda för att springa barfota i dag, vi har ingen fotstyrka i dag jämfört med hur det var när människan alltid gick och sprang barfota. Visst kan man testa på barfotalöpning om man vill, men då ska det göras i liten dos och man måste träna fotspecifika övningar parallellt med löpningen.

PUNKT NUMMER TRE är komfort. Skon ska helt enkelt sitta bra på foten och vara skön att springa med oavsett underlag.

– Om skon sitter dåligt justerar man omedvetet löpstilen efter det, och det kan innebära att löpekonomin försämras. Skon ska därför alltid vara skön att springa i, och det är viktigt att den har en tight hälkappa, alltså att den sitter tight runt hälen.

DEN FJÄRDE PUNKTEN handlar om själva modellen på skon. Och här gäller det enligt Eric Hagelin att inte köpa skor med pronationsstöd – även om en majoritet av skorna som säljs har detta. Det finns nämligen inga vetenskapliga studier som stödjer att detta skulle minska risken för skador.

– Jag anser att oavsett vilken typ av fot man har så ska man inte köpa skor med ett inbyggt långsgående pronationsstöd, säger Eric Hagelin. Om man har ett överpronande löpsteg behöver man korrigera den felställningen, och för att göra det

ska man använda sig av ortopediska inlägg.

Trots detta säljs fortfarande stora mängder skor med pronationsstöd, och därför ska man inte lita för mycket på skosäljarna, menar Eric Hagelin:

– Uppemot av 50 procent av alla skor som säljs i butikerna kan vara direkt felaktiga för köparna. Dock verkar det som att det säljs mer och mer neutrala skor. Frågan ställdes till en av Sveriges största återförsäljare 2014, och då hade ungefär 60 procent av alla sålda skor någon form av pronationsstöd. När de fick samma fråga igen 2016 blev svaret i stället 40–50 procent, så det verkar som att skoföretagen har insett det här.

”Om man vill variera sin löpning är två par skor jättebra. Då kan man ha ett par lättare skor för teknikträning och snabbare intervaller, medan man har grövre skor för distanslöpning och skogslöpning.”

DEN FEMTE OCH sista punkten när man ska köpa skor handlar om skons mellansula. Genom ett enkelt vrid- och böjtest kan man testa hur styv skon är.

– Först kan man göra ett vridtest genom att hålla skon i hälen och sedan vrida främre delen av foten. Här ska det finnas motståndskraft, det ska inte gå att vrida skon för lätt, säger Eric Hagelin, och fortsätter:

– Därefter kan man göra ett böjtest, där man pressar ihop skon på längden. När man gör det ska skorna böjas där tårna böjs under löpning. Böjs skorna mitt på betyder det att de inte har någon vidare stabilitet. Här verkar det också ofta finnas ett samband mellan pris och kvalitet. De flesta skorna som kostar lite mer och är av ett relativt känt märke brukar vara bra på detta.

MAGNUS CARLSSON

puls@gp.se