

Gode råd om at skifte løbesko

Synes godt om

Send

0

0

"Man må ikke gå ned på udstyret", siges det. Dette er også af afgørende betydning for dig, der løber. For at løbe i et par forkerte eller et par udslidte sko kan være den direkte vej til skader.

Af Tor Rønnow



Brug den ekstra tid og de ekstra penge på at anskaffe dig de helt rigtige løbesko, det betaler sig i længden både fysisk og dermed også psykisk, og du undgår unødige skader og irriterende vabler.
Foto: Tor Rønnow

Løbesko kan være noget af en udskrivning, så hvornår er det lige, at man bør skifte dem? Dét spørgsmål er der flere rigtige svar på. Det produktmæssigt klassiske svar er: efter ca. 1000 km. Det er den "levetid", som man typisk tilregner en (bedre) løbesko til landevejen. Men afhængigt af, hvorledes skoen er blevet belastet, herunder din kropsvægt, kan 1000 km sagtens være skudt langt over målet. Vejer du meget, bliver skoen hurtigere "trådt ud". Man kan ofte mærke, om en sko er trådt ud - er affjedringen og/eller dens støtte forsvundet, så er det nok tid til at skifte. Man kan også inspicere fodsålen visuelt og se, om den er trådt forskæv eller måske helt væk. Endeligt kan man inspicere sig selv, og så er vi tilbage ved de førnævnte skader: Har du gener af skoene? Det burde være meget enkelt, men alligevel ser man alt for ofte, at folk bliver skadet alene som funktion af at løbe i de forkerte sko, herunder de sko, der burde have været udskiftet.

Er du i tvivl, så tag dine nuværende sko med til den butik, hvor de eventuelt nye skal købes. Det er helt legitimt at få belyst, om der er flere km tilbage i de sko, du har, og om det i øvrigt er de "rigtige" sko, du har. Dette finder du ud af sammen med eksperten i butikken ved, at vedkommende laver en videooptagelse af dig, hvor du løber på løbebånd, både med de gamle og eventuelt nye sko. Et par "korrekte" sko lader dig lande således, at din achillesscene er vinkelret på underlaget. Så alt efter om du "pronerer" (vrider vægten indad i skoene) eller "supinerer" (omvendt), så skal dine løbesko kompensere for dette. Uanset hvad, så er skoens pasform utrolig vigtig.

Ovenstående dækker nok langt de fleste scenarier for løbere. Men der er faktisk flere grunde, der kan udløse et skoskifte eller måske snarere et sko-supplement. F.eks. kan det være en rigtig god idé at have to forskellige modeller at skifte imellem til sine lange ture, ligesom det kan være nyttigt at have et par "lette" racer-modeller til sin [intervaltræning](#) og kortere ture på næsten fuld hastighed. Man løber, alt andet lige, hurtigere i et par lettere løbesko, spørgsmålet kan så være, hvor lang en distance man kan holde til. Eliteløberne løber et helt maraton i et par racer-sko, men det er næppe tilrådeligt for den almindelige motionist.

Tor Rønnow

Tor Rønnow er forfatter til best-seller bogen *Elsk at løbe* sammen med professor Bente Klarlund og er en passioneret maratonløber.

