

LØB

Quickguide til tøj og sko



SPORT
TO THE
PEOPLE

 **INTERSPORT®**



FOD PÅ SKOENE?

Det særlige ved løbesko

Du lander med 2-3 gange din egen vægt og gentager den samme bevægelse mange gange, når du løber. Dine sko er derfor en vigtig makker, hvis du vil løbe uden om overbelastninger. En løbesko gør tre ting for dig. Den hjælper dig fremad, absorberer stød og holder din fod på ret køl. Sålen har en let bådformet facon, der vipper dig en smule fremover ved hvert skridt. Mellemsålen er tyk og dæmper de stød, der går gennem din krop ved hver landing. Den kan desuden have hårde kiler, som retter din fod op, når du sætter af.

Køb sko med fødderne

Når du skal finde den rette løbesko, så kig på dine fødder. Har du en meget høj svang, så er din fod måske stiv og giver knap så meget efter ved hver landing. Du har da gavn af en fleksibel sko med meget støddæmpning. Har du en lav svang, eller er du platfodet, så giver dine fødder måske meget efter, når du lander. Du har da gavn af en stabil sko med støtte i sålen, som giver modspil til din fods eftergivenhed.

Tag dine gamle løbesko med

Kig også på de sko, du løber i nu. Om du er glad for dem eller ej, så tag dem med, når du skal købe nye. Ud fra de gamle sko kan vi tjekke, hvilken støtte du er vant til, hvordan du slider sålen, hvordan dit fodaftryk er og hvilken størrelse, der passer dig.

Få testet din løbestil

Hvad dine fødder og sko ikke helt fortæller, kan en løbetest vise. For hvordan afvikler du egentlig dit afsæt, når du løber? Med en test på et løbebånd, kan vi tjekke, hvordan du lander og ruller på fødderne. Måske ruller dine fødder meget indad, meget udad, eller måske holder de en fin opret stilling. Vi kan derefter finde den type sko, der holder din fod i balance og gør det bedste arbejde for dit afsæt.

De tre løbestile

Der findes i grove træk tre måder, du kan afvikle dit afsæt på. Bevægelsen kaldes fodens pronation.



Ruller din fod meget på indersiden, når du sætter af, hedder det overpronation. Du har måske en lav svang, er kalveknæet eller platfodet. Vælg en sko med stabilitet og støtte på indersiden.



Ruller din fod meget på ydersiden, når du sætter af, hedder det underpronation eller supination. Du har sandsynligvis en høj og stiv svang eller er hjulbenet. Vælg en sko med ekstra støddæmpning, kurvet læst og få eventuelt lavet en formstøbt indersål.



Holder din fod en opret stilling med en let rulning på indersiden, når du sætter af, hedder det en normal eller neutral pronation. Vælg en neutral sko, der bevarer fodens rulning.

Pronation og skoen

Pronation er din fods naturlige måde at støddæmpe på, og din sko skal derfor ikke hindre bevægelsen helt. Mange har dog en overpronation, som bør rettes op. Nogle få har en underpronation/supination. Det bør også rettes op.

Landing og støddæmpning

En løbesko har stødabsorbering forskellige steder, som aflaster hver gang du lander. Det er ydersiden af din hæl, der først rammer underlaget. Derfor er de kraftigste stødpuder på en løbesko placeret herunder. Er du en af de få, der lander på forfoden først, så vælg en løbesko med ekstra god støddæmpning her. Løber du meget hurtigt, eller lægger du mange hurtige intervaller og spurter ind i dit løb, så lander du også meget på forfoden.

Tjek på pasformen

En løbesko er lidt mere rummelig foran end andre sportssko. Du må gerne kunne sprede og vippe tæerne, og en afstand på en ½ cm fra tæer til skosnude er fint. Skoen skal dog sidde godt fast om din fod – især omkring hælen, så du ikke glider i den. Nogle modeller passer bedre til en smal end til en bred fod – og omvendt. Enkelte modeller



laves i forskellige bredder. Husk, at en løbesko skal passe fra start. Den giver sig højst en smule i bredden – aldrig i længden. Husk også, at det er bedst at prøve løbesko, når dine fødder er hævede sidst på dagen.

Din og skoens vægt

En løbesko skal være så let som muligt. I nogle tilfælde kan det dog være en fordel at vælge en lidt tungere løbesko. Det gælder, hvis du er tung eller har en tung løbestil. Gå da efter en løbesko, der er hårdt komprimeret i mellemsålen. Det gør godt nok skoen tungere, men du får en sko med længere levetid. Foretrækker du alligevel en lettere sko, så vær opmærksom på, at du slider støddæmpningen hurtigere.

Løbesko taber pusten

En løbesko holder typisk mellem 700-1200 kilometer, afhængig af din vægt, dit tempo og af hvor hårdt sålen er komprimeret. Du kan ikke altid se, at en løbesko er slidt. Men du kan måske fornemme, at den har tabt pusten og de støddæmpende egenskaber. Måske føler du dig knap så flyvende, eller måske får du en kedelig besked fra en øm akillessene eller smerter i et skinneben. Og så er det på høje tid at skifte skoene ud.

Par nummer to

Dine løbevaner afgør, om du har brug for et ekstra par sko. Løber du mere end tre gange om ugen, så anbefaler vi par nummer to. Løbesko skal helst hvile et par dage, så de får deres fylde og stødabsorberende egenskaber tilbage. Når du skifter mellem to par sko, får du samtidig lidt variation for fødder og ben. Træner du hurtigløb og intervaller kan par nummer to passende være en letvægtsløbesko. De er også perfekte, hvis du løber mod uret i konkurrencer.



Første tur i nye sko

Før du tager nye sko i brug udenfor, så tjek pasformen på gulvet derhjemme. Gå lidt rundt i dem og mærk efter, om du har valgt rigtigt. Hvis du hurtigt glemmer, at du har dem på, så er det et godt tegn. Du kan undgå vabler på de første ture ved at sætte sportstape på dine hæle og andre udsatte hudområder. Det er også bedst at bruge gamle løbestrømper i nye løbesko. Så står du bedre fast på en ny glat indersål.

Dit underlag og sålen

En almindelig løbesko er god på asfalt og grus. Løber du i sne, slud, mudder eller på klipper, så har du brug for en løbesko med mere "vejgreb". Det kaldes en trailsko, og den har en vandafvisende, åndbar overdel og en mere profileret slidsål, der giver et bedre greb i underlaget. Løber du i sand, kan du vælge en letvægtsløbesko.



RENE OG FRISKE LØBESKO?

Længe leve dine løbesko

Lad dine løbesko tørre godt mellem hver løbetur. Ud med sålerne, så alt får luft. Skoen har brug for at tørre igennem og trække luft ind i et par dage, så det støddabsorberende materiale genvinder sin facon. Det forlænger også skoens levetid.

Når de skal vaskes

Er dine løbesko beskidte, så børst snavs af med en blød børste. Er de meget beskidte, så vask dem med en blød børste i en spand med lunkent vand tilsat lidt sæbespånner. Skyl efter med rent vand, og tør dem med et klæde. Du skal ikke vaske dine løbesko i en vaskemaskine. De har ikke godt af at køre rundt i den hårde tromle.

KLÆDT PÅ TIL LØB?

Sved skal transporteres væk

Glem alt om bomuldstøj, når du løber. Bomuld holder på sveden, bliver tungt og gør dig kold og klam. Vælg tøj i moderne åndbare materialer, der transporterer sveden væk fra kroppen, så du holder dig tempereret og tør. Det gælder fra sommer til vinter, fra top til tå og fra inderst til yderst. Det eneste tidspunkt, du skal vælge bomuld på, er, når du skal tørre dig efter badet.

Lag på lag

Når det er lunt, har du blot brug for en let T-shirt og korte løbetights. Er det køligt, så brug flere lag tøj. For eksempel en langærmet løbeundertrøje, en fleecetrøje og en vindtæt overdel. Tag lange tykke vintertights på benene, eller et par lange løbeunderbukser under et par lette vindafvisende løbebukser. Er det meget koldt eller sne, så vælg en vinterløbejakke. Husk også hue/pandebånd, handsker og en højhalset løbebluse.

Tøj og regnvejr

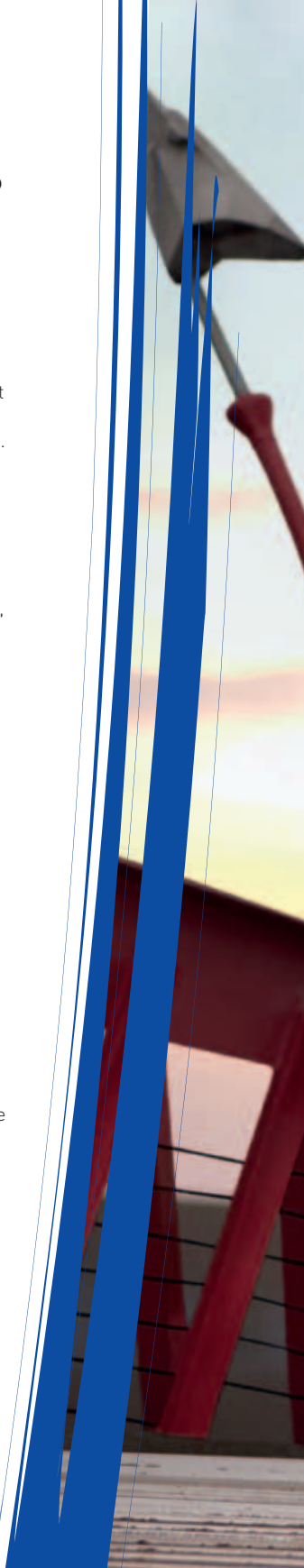
Hvis det er regn, men lunt vejr, behøver du ikke en regntæt overdel. Er det derimod køligt, så har du brug for en vandtæt åndbar overdel, som kan hindre nedkøling. Jo koldere det er, des flere lag har du brug for under det vandtætte lag. Husk at skærme øjnene mod regn med en kasket eller hue med skygge, så du kan se, hvor du sætter fødderne. Det samme gælder i snevejr.

Løbestrømper

Vælg løbestrømper med en facon, der passer perfekt til din fod og bliver siddende, så der ikke opstår folder, der giver vabler. De kan være korte om sommeren og knælange om vinteren. Brug altid rene strømper, da de svedtransporterende egenskaber ellers kan være forringet.

Vask tøjet hurtigt

Brugt løbetøj skal ikke ligge hengemt i en taske eller bunke. Få det hurtigt vasket og tørret. Følg vaskeanvisningen, og brug aldrig skyllemiddel! Det ødelægger tøjets åndbare og svedtransporterende egenskaber og er desuden dårligt for krop og miljø.







ER Udstyret I ORDEN?

Løb med pulsur

Med et pulsur har du en makker, der kan sætte dig under pres på din løbetur. Både distance, pulszone, hastighed og kalorieforbrug kan uret holde øje med. Du kan også få det til at diktere et løbeprogram med intervaller og pulszone, du skal overholde. Alt i alt et super redskab for dig, der vil mere end bare koble af på din tur. Der udvikles hele tiden nye funktioner. Så spørg i din INTERSPORT-butik om det nyeste nye.



Vest og pandelampe

En overtræksvest med reflekser og neonfarve er en gode ide, hvis du løber i mørke. Så kan andre bedre få øje på dig. Med en pandelampe kan du selv se, hvor du sætter fødderne og dermed styre udenom ujævnheder og vridskader.

