

Pronation løbestil

Kender du din løbestil? Her er en guide til **pronation løbestil**, som er den mest udbredte type af løbestil hos danskerne. Brug guiden, og køb dine løbesko efter din løbestil.

Lær hvordan pronation fungerer

Først og fremmest skal det klarlægges at du kan komme ud for at læse om pronation med brug af forskellige ordvalg. Som du kan se på billedet ovenfor, er en typerne af termer at bruger 1) underpronation 2) normal pronation og 3) overpronation. Den anden type af termer der bruges er 1) supination 2) neutral 3) pronation. Om det er den ene type af termer eller den anden, der er mest korrekt er underordnet – det er blot rart at vide at fx underpronation og supination er to ord for det samme. På samme vi gælder det med neutral og normal pronation, og sidst med overpronation og pronation. Det forvirrende opstår i og med at konstruktionen normal pronation, nemt kan forstås som overpronation, eller blot pronation. I denne artikel bruges supination, neutral og pronation.

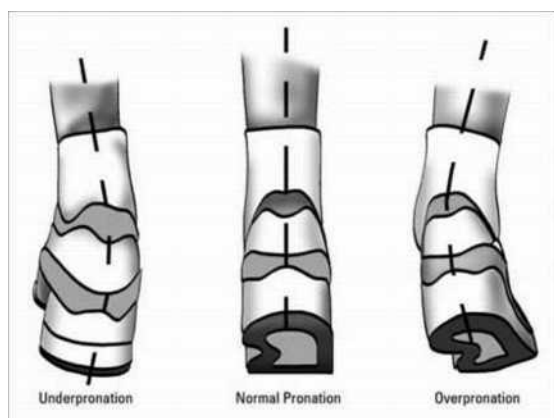


VALG AF LØBESKO		
NEUTRAL	PRONATION	SUPINATION
• Ingen indfald i ankelledet ved landing. • Kropsvægten fordeles lige ned gennem benet og absorberer stødet bedst muligt i landingsfasen. • Giver det mest effektive afsæt da der ikke skal korrigeres for pronation.	• Efter kontakt med underlaget falder foden indad med mere en 6%. • Svært at absorbere stødet i landingsfasen. • Risiko for større overbelastning. • Indeholder tre mindre grupper: overpronation, middel pronation og let pronation.	• I landingsfasen falder foden udad. • Kendetegnet af en stiv og usmidig fod. • Svært ved at absorbere stødet i landingsfasen. • Stor risiko for overbelastningsskader. • Har på grund af stivhed og nedsat berøring med underlaget ofte dårlig balance.
UDBREDTHED 25%	UDBREDTHED 70-75%	UDBREDTHED 2-3%
KRAV TIL SKO 	KRAV TIL SKO 	KRAV TIL SKO

• Samme hårdhed i hele mellemsålen. • Intet kilemateriale på indersiden. • Relativt blødt til fast hælklappe. • Den neutrale løber kan dog godt vælge at løbe i en let antipronationssko, når blot denne ikke begrænser den naturlige pronation.	• Stift materiale eller hård kile langs indersiden af skoen. • Ens støtte langs inderkanten af skoen med meget materiale i svangen. • Bred sål under bagfoden. • God svangstøtte. • Fast hælklappe.	• God støddæmpning, især i spidsen af skoen. • Fleksibel. • Fodformet. • Supinationsløberen kan vælge en neutral løbesko med en relativ bred forfod.
---	---	---

PUMPET

Pronation fungerer således at efter at du har landet på hælen, som langt de fleste løbere gør, vil din fod rulle hen over svangen. Her vil du opdage at din ankel falder indad. Det kaldes pronation. Hvis du finder dine gamle og udtrådte løbesko frem, vil du hurtigt kunne se om du har pronation. Det typiske slid for pronationsløbere er på ydersiden af skoen.



Laver alle mærker løbesko til pronation?

Cirka 80% af alle danskere har pronation løbestil, 18% har neutral løbestil og 2% har supination løbestil. Derfor er det ganske naturligt at langt størstedelen af de løbesko du finder på hylderne i Danmark er til pronationsløbere. Det betyder samtidig at langt de fleste mærker laver løbesko til pronation – her er nogle udvalgte:

- Adidas
- Asics
- Brooks
- New Balance
- Nike
- Mizuno
- Saucony

Synes godt om 2 Del

[Forside](#) [Samling af de bedste løbeværktøjer](#) [Den ultimative guide til løbestil og forslag til løbesko](#) **Pronation løbestil**

SOCIALE MEDIER

RSS Facebook YouTube
Google+

NYTTIGE VÆRKTØJER

Oversigt over test og anmeldelser af løbesko
Beregnere til løbere, der gør løb sjovt og lærerigt

KONTAKT

mail@lloebesko.dk
Ærtebjergvej 43, 4230 Skælskør

