

Fitness-sko

*til alle dine
ydningstimer*



Elsker du at fyre den af i træningscentret med vrikkende hofter, klatring eller svedige spark? Blandt efterårets store udvalg af fede fitness-sko kan du finde lige dem, du har brug for. I FORMs flittige testpanel har gennembanket 10 aktuelle modeller gennem mere end 120 træningstimer for at kåre de bedste for dig.

Løbesko er fantastiske. Når du altså løber i dem. Mens du træner fitness, er det ikke løbesko, du skal have på, men sko specialdesignet til de helt anderledes bevægelser, der kræves af din krop, når du skal danse eller løfte tunge vægte.

Mens løbeskoen mindsker din skaderisiko ved bl.a. at støtte foden optimalt under landingen og gribe fast i underlaget, er fitness-skoen bygget, så den fx gør det let at dreje rigtigt på forfoden og stå solidt fast under sparkeserierne.

Størstedelen af markedets fitness-sko kan bruges til alle typer fitness. Det er rigtig smart, at man kan nøjes med én sko til det meste, men det stiller også høje krav til den alsidige sko: Du vil ofte lave hop, sidebevægelser eller løfte vægte på de forskellige fitnesshold, og derfor er det vigtigt, at din sko er fleksibel, giver støtte og har god kontakt med underlaget. Men du vil også komme ud for at træne din krop omkring et fast punkt, fx når du laver squats, og det kræver en god pasform, stabilitet og støddæmpning. Desuden er det altafgørende, at du har det rart i skoen, for hvis det ikke er tilfældet, får du ikke så stor gavn af de tekniske kvaliteter.

Lige nu vælter det frem med nye fitness-sko. I FORMs træningsivrige kvindepanel har danset, hoppet og svedt sig gennem denne skotest for at kåre de par, der passer bedst til dig og dine træningsbehov.



GUIDE: Find skoene til din favoritfitness

Langt de fleste fitness-sko er allround: Det betyder, at du kan bruge dem til alle typer fitness-træning. Men når du køber dine nye fitness-sko, kan det alligevel være en rigtig god idé at tænke på, hvilken slags fitness-træning du primært dyrker. De forskellige træningstyper stiller nemlig også lidt forskellige krav til skoene.

FITNESS-BOKSETRÆNING

Skoene skal stå rigtig godt fast på gulvet, fordi koreografien tit indeholder spark, knæløft og hurtigt bevægelser hen over gulvet fra side til side eller frem og tilbage. Men skoene må ikke

klistre for meget til gulvet, så du kan komme til at vride knæet, når du fx bevæger dig fra side til side. Desuden er det en rigtig god idé at være opmærksom på stødabsorberingen. Den skal være ret god, så du ikke får ondt i knæene, når du fx hopper. Det er individuelt, hvor meget stødabsorbering vi har brug for, men du kan som regel selv vurdere det ud fra, hvad du mærker, og hvilken stødabsorbering dine løbesko har.

CROSSFIT

Du bliver ofte udsat for varierende bevægelser, og derfor har du brug for

en fleksibel sål. Sålen skal også være lav, fordi CrossFit kræver, at du har optimal føling med underlaget, når du klatrer, hopper og løber. Fitness-skoen skal kunne holde til at lave burpees og klatre i reb, så overdelen skal være slidstærk. Når holdet laver meget hop og løb, er det en fordel med en smule stødabsorbering. Desuden skal skoene have en god pasform og stabilitet, så du kan holde balancen under de tunge vægtløft.

FITNESS-DANS

Her har du brug for en let sko, som støtter rigtig godt op om foden, når

du hopper, twister og lander på det hårde gulv. Det allervigtigste er, at dine sko ikke holdes fast på underlaget. Du skal være fri til at lave drejninger på fodbalderne og små salsatrin. En god tommelfingerregel er, at du ikke skal kunne høre skoene knirke eller vride fra skosålerne, når du bruger dem. Om du har brug for stødabsorbering eller ej, er meget forskelligt fra person til person. Der er generelt ikke meget stødabsorbering i dansesko, men hvis du har behov for en solid stødabsorbering og støtte i dine almindelige træningssko, gælder det sandsynligvis også for dine fitness-sko.

I FORM TESTER

Vi har testet
flere sko! Se de
ekstra på
iform.dk

I FORM
TEST-
VINDER

Sådan har vi testet

Der findes enkelte sko på markedet, som er specialdesignet til CrossFit eller Zumba, men klart de fleste modeller er til allroundtræning. Derfor har vi udelukkende testet allround fitness-sko fra nogle af de største mærker.



Model:	New Balance WX20v3	Adidas Adipure Trainer 360	Carite Action Shoe	Nike Free Trainer Fit 3	Reebok Zignanofuse Train 4.0
Pris:	1000 kr.	800 kr.	450 kr.	900 kr.	900 kr.
Vægt:	162 g	190 g	222 g	187 g	262 g
Info fra producenten:	Den lette WX20v3 er lavet med fokus på især CrossFit-træning. Skoen har en Vibram-ydersål, der også bruges til barfodssko, hvilket giver en stabil og robust sko.	Efterårets nye Adipure Trainer 360 er udviklet med TechFit-materiale, der stabiliserer forfoden. De fleksible riller på ydersålen giver en god bevægelsesfrihed.	Sålen er skridsikker, og Action Shoe har tre drejzoner, som gør den optimal til dans og gymnastik. Letvægtskoen har snører over vristen, og materialet er sort skind.	Free Trainer Fit 3 er opdateret med lettere vægt og Deep flex-riller, som skaber mere naturlige bevægelser og barfodsfølelse. Phylite-mellemsålen giver en letvægts-støddæmpning.	Skoen har fået bredere sål, som giver bedre stabilitet og komfort under træningen. Zignanofuse er udviklet med pivotpunkter, som gør dansebevægelserne lettere at lave. Overdelen er i åndbart mesh.
Testernes vurdering:	Skoen sidder som støbt på fødderne, og tåboksen beskytter optimalt uden at klemme. Alle testerne er enige om, at WX20v3 giver god stabilitet, og med den flade sål har man rigtig god føling med underlaget. Den minimale affjedring er især god til CrossFit, men testerne savner mere støddabsorbering under hop og dans. På trods af den lidt hårde sål, er den alligevel meget fleksibel, og skoen står godt fast på underlaget.	Adipure har en glimrende pasform, og testerne oplever en fantastisk bevægelsesfrihed, samtidig med at foden bliver rigtig godt støttet. Den er tilpas fleksibel og har en rigtig fin føling med underlaget. Hele testpanelet er enige om, at den optimale komfort gør skoen virkelig behagelig at træne i – åndbarheden er helt i top, og den lette sko giver en skøn følelse af at træne i bare fødder.	Pasformen er en smule smal, og der er ikke særlig meget plads til tæerne i tåboksen, men skoen klemmer dog ikke. Kontakten med underlaget er helt fin. Materialet er behageligt og dejlig blødt, men selv om skoen er blød, kan testerne ikke mærke nogen støddabsorbering eller affjedring. Skindoverdelen sænker åndbarheden, så fødderne bliver hurtigt varme.	Alle testerne er enige om, at Free Trainer Fit 3 er en behagelig og blød sko med en hælkappe, som giver et godt greb om hælen uden at genere. Skoen er imponerende skridsikker, selv når der er belastning fra vægte. Sålen er meget fleksibel, og støddabsorbering samt affjedring er minimal. Derfor er kontakten med underlaget super god. Testpanelet er meget begejstret for designet og de flotte farver.	Skoens pasform er god, og den sidder tæt til foden. Alle testere er dog enige om, at hælkappen er en smule for høj, hvilket kan irritere akillesenen, hvis dine strømper ikke har en særlig beskyttelse af netop den. Du har en fin fornemmelse af underlaget og står godt fast under forskellige øvelser. Den fleksible sål føles behagelig og har en god affjedring. Pga. det tætte materiale føles skoen hurtigt varm.
Kommentarer fra testerne:	"Skoen er meget stabil, og den støtter min fod godt, især når jeg laver tunge løft." "Der er en masse lufthul-ler ved forfoden, og de gør åndbarheden rigtig god i denne sko."	"Sålen er utrolig fleksibel, og derfor kan jeg bruge skoen til rigtig mange forskellige hold." "Skoen sidder virkelig behageligt på foden og har et super fedt design." "Jeg savner en smule mere støtte under Pump."	"Skoen har god bevægelsesfrihed og fin kontakt til underlaget." "Jeg savner mere støtte i skoen, men designet er bare ikke til det. Og efter min mening er det i højere grad en gymnastiksko end en allround træningssko."	"Det helt fine mønster i overdelen tynde stof giver en glimrende udluftning til fødderne." "Jeg står virkelig godt fast på gulvet, når jeg fx laver lunges, selv om jeg bruger vægte samtidig."	"Sålen er fleksibel og har let ved at bøje i forskellige retninger. Jeg synes, at skoen især er god til Body-pump og Bodystep." "Skoens materiale er for stift, men det er en god holdtræningssko, der bliver bedre, jo flere gange jeg prøver den."
Samlet vurdering:	Skoen er ideel til dig, som primært dyrker funktionel træning eller CrossFit, fordi den har super kontakt til underlaget og en fleksibel sål. Det farverige design er fedt.	Adipure Trainer er en fleksibel sko, som du kan bruge til mange forskellige fitnessformer. Både komfort, bevægelsesfrihed og pasform begejstrer testpanelet.	Action Shoe er en god, blød og klassisk sko til dig med smalle fødder, som træner meget gymnastik og dans. Åndbarheden er ikke optimal, og skoen har ikke nok affjedring.	Den lette og bløde sko er til kvinden, som ønsker fleksibilitet, optimal kontakt til underlaget og minimal støddabsorbering. Skoen kan bruges til mange træningsformer.	Udmærket allround fitness-sko med god pasform og skridsikkerhed. Testerne savner mere fleksibilitet i overdelen og en lidt lavere hælkap.



Alle sko er testet på mange forskellige holdaktiviteter lige fra kickboxing, step og funktionel træning til Zumba, CrossFit, almindelig styrketræning og vægtløftning. De 10 modeller har sammenlagt været med til over 120 timers fitness-træning og er testet af i FORMs dedikerede testpa-

nel, som dyrker mange forskellige typer fitness. Testerne har prøvet flere modeller, hvilket har givet dem et godt sammenligningsgrundlag, og hver enkelt model er testet af tre forskellige kvinder. Testen er kun vejledende, og det er derfor vigtigt, at du prøver skoene, inden du køber.

Karakterskala:


Model:	PureLime Dance Shoe	Skechers Go Train	Puma FormLite XT Ultra	The North Face Single Track	Inov-8 F-Lite 195
Pris:	599 kr.	799 kr.	700 kr.	899 kr.	1100 kr.
Vægt:	173 g	160 g	130 g	270 g	180 g
Info fra producenten	PureLime Dance Shoe har såkaldte spin zoner og glider let hen over gulvet, hvilket gør den særlig velegnet til dans. Materialet er åndbart, let og svedtransporterende.	Go Train har en 360-graders bøjelig og meget let Resalyte-sål, som giver en god fornemmelse af underlaget. Indlægs-sålen er antibakteriel, så skoene holder sig friske i længere tid.	Den ultralette FormLite XT Ultra har en overdel i åndbart mesh og en EVA-mellemsål, som optimerer støddabsorberingen. Ydersålen er designet som en fjer for at øge fleksibiliteten.	Skoen er designet med en Snake Plate, som giver optimal forfodsbeskyttelse, når du bevæger dig. Derudover giver den solide hælpolstring stabilitet og god pasform.	Den lette F-Lite har forstærket mesh på overdelen, som øger beskyttelsen, når du bl.a. klatrer i reb. Skoen har stor kontakthæle til underlaget, hvilket giver et godt greb og stabilitet.
Testernes vurdering:	Åndbarheden føles rigtig god i den lette sko. Med en god støtte og støddabsorbering fungerer skoen især rigtig fint til Zumba. Dance Shoe har en virkelig god kontakt med underlaget. Den giver dig fin bevægelsesfrihed, så du kan reagere hurtigt ved de mange retningsskift og dreje ubesværet rundt på fødderne. Til styrketræning er den ikke optimal, fordi det kræver en fastere sål.	Den meget lette sko har en god støttende hælboks og behagelig pasform. Tåboksen er ret bred, men kan justeres, hvis man snører den godt ind. Testerne synes dog generelt, at skoen er lidt for bred. Åndbarhed og fleksibilitet er helt i top. Undersålen har specielle knopper, som giver god støtte, når du hopper meget rundt, og under styrketræning er de med til at give tæt kontakt til underlaget.	Testpanelet er meget begejstret for skoen, som har en rigtig god pasform og glimrende støtte. Den utrolig lette sko er meget åndbar og luftig. Følingen med underlaget er super, og skoen er fleksibel med god bevægelsesfrihed. Den bløde sål giver dig optimal affjedring, og sålens små puder føles støddæmpende. Under træning med mange hop eller spring savner enkelte testere dog en smule mere støddæmpning.	Den rummelige sko støtter godt om hælen, og hælkappen er godt polstret. Komforten er god, men skoen kan føles tung, hvilket er et minus, hvis du skal lave mange retningsskift. Testpanelet er enige om, at sålen er meget stiv og tyk. Det minimerer fleksibiliteten og giver mindre god føling med underlaget. Til gengæld står du godt fast på underlaget, og skoen føles især god til hold med styrketræning.	Pasformen er super god, og åndbarheden er optimal på grund af det tynde stof i overdelen. Skoen er meget let, fleksibel og giver en god kontakt med underlaget. Den bløde sål har også stor fleksibilitet, men under træning med mange hop efterlyser testpanelet lidt mere støddabsorbering. Skoen er helt optimal til CrossFit og boksetræning, hvor testerne oplever F-Lite som helt perfekt.
Kommentarer fra testerne:	"Skoen er helt perfekt til Zumba og andre holdtyper, hvor der indgår danseagtige bevægelser. Den er blød, fleksibel og sidder godt på foden." "Jeg lægger især mærke til, at jeg har en super kontakt med underlaget."	"Den er genial til Bodystep og Zumba, hvor man bevæger sig hurtigt. Under de mange squats og vægtløftningsøvelser i Bodypump og Stram Op er skoen rigtig stabil." "Skoen er så let, at jeg næsten glemte, at jeg havde den på."	"Det føles, som om jeg går på små luftpuder – det er altså support på den rigtig fede måde!" "For mig er det meget enkelt: Skoen er simpelthen en drøm at have på."	"Skoen føles stor og tung, og den har et meget fast greb i underlaget." "Den passer mig fint, når jeg løber de korte ture, men der er ikke så meget støddæmpning i. Jeg synes, den føles lidt for rummelig som en indendørsko."	"En super behagelig sko, som giver en stor bevægelsesfrihed. Jeg glemmer faktisk, at jeg har den på." "Når jeg hopper, fx i step, mangler jeg en smule blødere støddabsorbering i den forreste del af skoen."
Samlet vurdering:	Med sin åndbarhed, bevægelsesfrihed og støtte er skoen perfekt til de forskellige dansehold. Den er knap så god til fx styrketræning.	Perfekt minimalistisk sko til dig, der træner mange forskellige hold. Komfort, stabilitet og vægt er fremragende, men skoen er lidt for bred.	Let og luftig allround fitness-sko med optimal pasform. Affjedring og bevægelsesfrihed er super, men til hop og spring er der lidt for lidt støddæmpning.	God skridsikkerhed, komfort og en støttende hælkap gør skoen fin til styrketræning. Men sålen er stiv, vægten er høj, og bevægelsesfriheden er begrænset.	F-Lite 195 er perfekt, hvis du ønsker en minimalistisk, let og fleksibel allround fitness-sko, som er optimal til CrossFit. Den mangler lidt støddabsorbering under hop.

