

Find de helt rigtige løbesko!

Er dine løbesko ved at være godt slidte? Er det tid til nye? Og hvordan finder du de rigtige? Fortvivl ej! Løberen står klar med vejledning, så du får de sko, der passer din løbestil.

Kender du det? Du kigger hen på væggen, hvor masser af modeller gør sig til. Lækre modeller. Der er Nike. Adidas. New Balance. Asics. Og mange flere. I forskellige prislejer. Og i alskens farver og smarte designs. Jo, du kunne jo hurtig vælge den flotteste. Eller det mærke, du holder mest af. Eller den model, du plejer. Men er det nu også den rigtige løbesko til dine fødder? Fortjener dit bentøj, der knokler stier og veje tynde, ikke de bedste af slagsen? Naturligvis! Men hvordan kommer du så hjem med netop det par under armen?



Hos Løberen gør vi vores til, at det skal lykkes. Både gennem vejledning, gode råd og svar til dig, når du kigger ind i butikken på jagt efter nyt fodtøj til de mange kommende løbeture.

Hvornår skal jeg have nye løbesko?

Som tommelfingerregel holder skoene ca. 1.000 km +/- 200 km. Skoene bliver slidt forskelligt alt efter typen af sko, din vægt, underlagets hårdhed, løbehastighed og hvor hyppigt skoene bliver brugt. Se flere gode råd om dine løbesko i vores folder "13 rigtige om dine nye løbesko". Få folderen i butikken.

- Vi starter med at snakke med kunden. Hvad er du vant til? Løber du 20 km eller 75 km om ugen? Er der nogen sko, du er særlig glad for? Vi danner os altid et indtryk af dit behov først, fortæller Lemmie Rotving. Og han ved, hvad han snakker om. Lemmie har været hos Løberen i godt 10 år og har en baggrund som fysioterapeut. En viden, han stadig benytter – både på Løberens klinik, men også hver gang en ny kunde skal hjælpes på vej i jagten på de nye løbesko. - Det er jo vigtigt at have en viden om, hvad der sker med knogler og i muskler, når du eksempelvis lander på foden. Eller løber du eksempelvis altid ind i den samme type skader, så kan det jo være,

at det er en anden sko eller nogle indlæg, der er løsningen, siger Lemmie. Denne viden bliver der delt ud af, så det ikke kun er Lemmie, men alle ansatte i Løberen, der har en indsigt i det. - Vi har en førlordning, et uddannelsesforløb, som alle nye ansatte følger. På den måde sikrer vi, at alle hurtigt forbygger en god, bred viden om typiske løbeskader. Om hvad de skyldes, og hvad man kan gøre i forhold til skoen, forklarer Lemmie, inden vi lunter videre til selve processen, når du skal have nye løbesko. - Når vi har pejlet os ind på, hvad dit behov er, så skal vi til løbestiltesten. Det er altid en fordel, hvis du har dine gamle sko med. Uanset om du har været glad eller utilfreds med dem. Skoene kan

nemlig fortælle en masse om, hvordan du løber, og hvad du har været vant til at have på fødderne, siger Lemmie. Gamle sko eller ej. Vi skal lige have fundet ud af, hvilken sko vi skal starte løbestiltesten i. Skal den være bred eller smal? Hvor meget belastning skal den kunne klare? Og så starter vi med en neutral sko, altså en hvor der kun er støddæmpning.

- Så skal du løbe på båndet. Her holder vi fokus på landingsfasen og vægtfordelingen. Hvordan påvirkes din fod? Du bliver videofilmset under turen på løbebåndet, og vi kan se i slowmotion, hvordan du lander og sætter af på din fod. Nogle mennesker falder indad på foden og laver det, der kaldes en pronering, når de lander. Det gælder faktisk omkring 75 %. Andre lander helt neutralt, mens andre igen falder udad. Og det har betydning for, hvilke sko der passer dig bedst.

- Pronerer du, vælger vi en ny type sko, alt afhængig af hvor meget du pronerer, forklarer Lemmie.

På den måde får vi arbejdet os frem til den rigtige type af sko. Til den helt rigtige kombination af støtte i skoen. Herefter skal du vælge pasformen. Ganske enkelt, hvad der sidder bedst, og her følger der også et lille tip med. - Test den, også derhjemme. Gå med den inden for de første par dage, for nu også at mærke, at den føles godt, siger Lemmie.

Måske har du allerede et favoritmærke eller yndlingsmodel. Og det kunne jo være fristende blot at hive den ned fra hylden, proppe dem i æsken og tage med under armen.

- Men det kan vi absolut ikke anbefale. Selvom du har været rigtig glad for en

bestemt model, så nytter det ikke meget bare at tage den fra hylden. Skoene udvikler sig. Så selvom det er den samme model, så kan de have ændret sig i materialer, pasform, støddæmpning og hvor meget de pronerer. Det er ikke kun design og farver, der ændres på modelerne, siger Lemmie og fortsætter:

- Derfor anbefaler vi, at du altid tester den inden. Og vi gør det også ud fra egen erfaring. Vi har en stor viden om skoens historik, og så tester vi selv alle de nye modeller, vi får på hylderne. På den måde kan vi også sammenligne med

tidligere modeller. Til det har vi et skema, hvor medarbejderne kan skrive deres vurderinger af skoene, og på den måde deler vi viden med hinanden. Som i sidste ende kommer kunderne til gode.

Det er altså ikke bare som at købe en liter mælk, hvis du vil have de rigtige sko på fødderne. Der skal både snakkes om behov, testes sko på løbebåndet og efterfølgende pasform. Men bare rolig, vi er klar med stor ekspertise fra en flok erfarne medarbejdere, der står med opgaven hver evig eneste dag: At finde de helt rigtige løbesko til netop dig!

Find dit løbeprogram på loberen.dk

Uanset om du er nybegynder, træner til 10 km eller et maraton, så er den rette træningsmængde afgørende. Hverken for lidt, eller for meget. Kroppen skal have tid til at restituere sig. Derfor kan et træningsprogram være en god idé. Vi har lavet flere forskellige til inspiration og hjælp, hvis du kunne have brug for det. Kig forbi www.loberen.dk og find netop det program, der passer til dit mål.



Skal jeg bestille tid til en løbetest?

Nej. Du skal bare kigge forbi Løberen, så går vi sammen på jagt efter de helt rigtige løbesko til dig. Det er en god idé, hvis du medbringer dine gamle løbesko, da de fortæller en del om din løbestil.