

NATURLIGA LÖPSKOR

För några få år sedan var situationen otänkbar. Nuförtiden finns det dock gott om så kallade naturliga löpskor i sportbutikerna som är konstruerade med föresatsen att det är **KROPPEN OCH INTE SKON SOM SKA STÅ FÖR DÄMPNINGEN** och kontrollen. Vi har testat 16 populära löpskor.

Den hetaste trenden just nu när det gäller löpskor kallas naturlig löpning. Konceptet går helt enkelt ut på att man med en lite annorlunda löpstil utnyttjar kroppens egen förmåga att dämpa och kontrollera löpsteget. Konkret innebär det att man landar längre fram på foten och sätter ned foten längre in under kroppen, jämfört med när man landar på hälen med benet sträckt framför kroppen – vilket de flesta gör.

Fördelarna med naturlig löpning är enligt förespråkarna färre skador och en snabbare, mer energieffektiv löpstil. Utmaningen består emellertid i att det är svårt att löpa naturligt i ett par traditionella löpskor. Ett par vanliga löpskor har som bekant en kraftig häl som är försedd med massor av stötdämpning. Håldelen är betydligt högre än framfotspartiet, vilket innebär att man automatiskt

lutar en till två centimeter framåt när man stoppar in fötterna i skorna. En sådan uppbyggnad gör att man oftare landar på hälen.

När det gäller skorna i det här testet så gäller snarare motsatsen, eftersom syftet med dem är att man ska få en så naturlig och effektiv löpstil som möjligt. Och till skillnad från traditionella löpskor som är rätt likartat konstruerade så har tillverkarna av de naturliga löpskorna vitt skilda idéer när det gäller skornas uppbyggnad.

Medan några modeller är helt platta och bara är tänkta att nötas rakt under fotsulan, så är andra mer avancerade och försedda med mer dämpningsmaterial, korrigerande kilar och en massa andra tekniska detaljer. Det ena behöver dock inte utesluta det andra. Det beror mycket på varje enskild löparens behov och målsättning. □

SÅ TESTAR AKTIV TRÄNING

Inom kategorin naturlig löpning finns det två olika typer av skor. Den ena gruppen omfattar minimalistiska skor som är platta och nästan helt saknar stötdämpning. Den andra gruppen består av skor med lite stötdämpning som till viss del liknar vanliga löpskor, men som med sin höjdskillnad mellan häl och framfot, smidiga sula och andra detaljer bidrar till en mer

framfotsorienterad löpstil. Vi har delat in testet i dessa två kategorier och bedömt hur varje sko klarar kraven som gäller inom respektive kategori. För att testet ska bli så rättvisande som möjligt har vi enbart använt oss av löpare som är vana vid att utöva naturlig löpning. Det gör vi för att skorna ska bedömas av någon som vet hur man använder skorna på

SLUTBEDÖMNING

Varje modells slutbetyg är en helhetsbedömning med tonvikt på **komfort, passform, funktion och upplevelse under löprundan.**

bästa sätt, och som samtidigt har vant sina ben vid den lite annorlunda belastningen på kroppen som den naturliga löpstilen innebär.

STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING

BETYGSSKALAN

Vi använder oss av en betygsskala från 0–6. Stjärnorna innebär:

	Bedrövlig
★	Dålig
★★	Under medel
★★★	Medel
★★★★	Över medel
★★★★★	Riktigt bra
★★★★★★	Utmärkt

En liten höjdskillnad mellan häl och framfot är gemensam för skorna i testet. Bortsett från det har tillverkarna olika lösningar för hur en sko för en naturlig löpstil ska se ut.

STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING

”NATURLIGA LÖPARSKOR”

En s.k. naturlig löparsko skiljer sig från en traditionell löparsko på en lång rad punkter. Här är de viktigaste skillnaderna.

FRAMFOT I de flesta fall är framfoten smidigare jämfört med traditionella löpskor. Det innebär att skon är så flexibel att man nästan kan vrida den med handkraft. Syftet är att framfoten ska kunna röra sig så fritt som möjligt.

OVANDEL Här finns det lite olika lösningar. I många minimalistiska skor finns det endast ett tunt material som skydd för foten. Det gör att skon väger extremt lite. I gengäld kan sulan ha en tendens att tappa fästet när man löper på skrå eller i uppförsbackar.

SNÖRNING Speciellt i lite kraftigare modeller kan snörningen utnyttjas så att passformen blir optimal och för att stabiliteten för foten ska bli bättre.

MELLANSULA Ska sulan ta upp stötarna från underlaget, eller är det kroppens uppgift? Här råder det delade meningar. Medan några skor är mjuka och har bra dämpning, finns det andra som knappt har någon dämpning alls och som bara skyddar mot grus.

STABILITET De flesta skor saknar kilar som förhindrar överpronation. Det beror på att själva löpstilen, som i hög grad beror på skotypen, minskar risken att foten ska vinklas inåt under löpsteget.

HÄL Höjdskillnaden mellan häl och framfot är viktig när det handlar om naturliga löpskor. Medan vanliga skor har en höjdskillnad på 12–13 mm, kan minimalistiska skor ha 0 mm. Ju mindre skillnad, desto längre fram på foten landar man automatiskt.



STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING

MINIMALISTISKA SKOR

Så lite gummi som möjligt under fötterna så att man får en optimal känsla mot underlaget. Det är vad den här skokategorin handlar om. De minimalistiska skorna är så nära barfotalöping man kan komma. Här får kroppen stå för både stöt-dämpning och kontroll. Det krävs starka löpmuskler och en helhjärtad insats för att kunna löpa långt i ett par minimalistiska skor. "Vanliga" löpare, som vill förbättra löpstilen, bör endast använda skorna som träningsredskap ett par gånger i veckan.

En tunn sula under foten som skyddar mot små stenar och glasskärvor är guld värd på löpbanan.



FIVEFINGERS SEE YAA

Pris: 1 400 kr head2foot.se
Vikt: 130 gram Höjdskilln: 0 mm

Skorna med de karakteristiska tårna har varit med från starten av den naturliga löparvägen. Den här versionen passar bäst för vältränade, kompromisslösa löpare som är vana vid minimalistiska skor. **Ovandelen är lätt, luftig och smidig och ger foten full rörelsefrihet.** Sulan är tunn och vikten ligger på futtiga 130 gram.

Skon sitter som en tajt strumpa och känns knappt på foten. Det finns inga justeringsmöjligheter och hälkappan är lågt skuren och saknar stadga. Det ger en lite osäker känsla på krävande och kurviga underlag. **Därför är det viktigt att passformen är perfekt.**

Sulan är ytterst spartansk – endast 6 mm tjock, med små förstärkningar under hälen och framfoten. **Känslan mot underlaget blir därför maximal** och det känns som om man löper barfota i skon. Det är på fasta underlag som skon hör hemma eftersom minsta ojämnheter känns genom sulan, som tyvärr tappar fästet på blöt asfalt.

Slutsats See Yaa riktar sig till vana minimalistlöpare som vill ha en så smidig sko som möjligt. Om man är ovan vid den naturliga löpstilen så bör man använda See Yaa med omtanke; annars finns det en viss skaderisk.

- + Utmärkt rörelsefrihet
- Ovandelen är instabil och skyddar foten för dåligt



NEW BALANCE MINIMUS

Pris: 1 100 kr newbalance.se
Vikt: 175 gram Höjdskilln: 0 mm

Hittills har New Balance varit kända för sina lite traditionellt och klassiskt uppbyggda skor, men med Minimus-serien visar de att de satsar på allvar på den nya skotrenden. **Den extremt lätta skon** är baserad på en förhållandevis mjuk mellansula som är förstärkt med gummisegment i olika hårdheter för att löpkänslan ska bli så bra som möjligt på fasta underlag.

Skon ger dock inget vidare fäste på skogsstigar. Det är på fasta underlag som den kommer bäst till sin rätt – **skon är nämligen både låg och smidig vilket ger en maximal känsla mot underlaget** även när det är svårsprunget och kurvig. På hårda underlag är den mjuka sulan faktiskt så pass dämpande att lätta hållöpare inte har några problem.

Ovandelen smiter åt bra runt foten och ger ett bra stöd trots den minimalistiska konstruktionen. Tåpartiet hade dock gärna kunnat vara lite rymligare och mjukare.

Slutsats Minimus är en utmärkt löparsko. Den är lätt och minimalistisk, samtidigt som den sitter perfekt och ger en skön löppplevelse! Skon är tänkt för alla som ägnar sig åt naturlig löpning och som vill ha en lätt, platt sko med en lätt stötdämpande sula.

- + Mjuk och stötdämpande sula
- Lite smal runt framfoten



K-SWISS BLADE FOOT RUN

Pris: 1 200 kr kswiss.com
Vikt: 255 gram Höjdskilln: 2 mm

Om man besvärar av fotsvett så kommer man att uppskatta den här skon. Och det är inte bara ovandelen som är luftig, **man har också försett tåpartiet med ventilationshål, vilket gör att frisk luft kan flöda in och svalka tårna.** Men det innebär samtidigt att sand och vatten kan tränga in, vilket gör att skons användningsområde blir begränsat.

Även om skon ser lite klumpig ut så är markkontakten överraskande bra. Man står verkligen med hela foten mot marken, utan den minsta höjdskillnad mellan hälen och framfoten. **Det gör det lätt och intuitivt att löpa på framfoten**, i synnerhet på fasta underlag där det betyder mindre att själva sulan är rätt styv och osmidig.

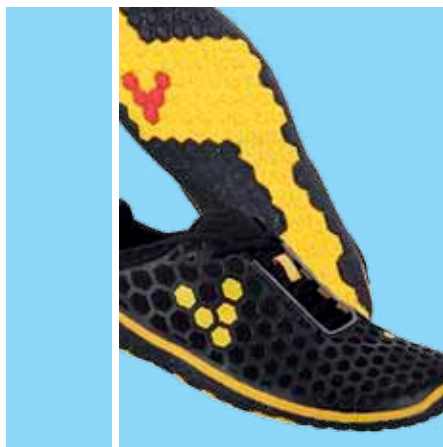
Den styva sulan gör att åsikterna går isär om den här skon. Å ena sidan gör den låga hälen och de strategiskt placerade slitzonerna att skon måste räknas som en minimalistisk sko, å andra sidan är känslan mot underlaget så dålig att det är svårt att löpa naturligt.

Slutsats Lätt och luftig, men med dålig markkontakt. Så upplever vi Blade Foot Run – en sko som inte riktigt övertygar inom kategorin med naturliga löparskor.

- + Utmärkt ventilation
- Mycket vridstyv sula



STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING



VIVO BAREFOOT EVO II

Pris: 1 250 kr vivobarefoot.com
Vikt: 233 gram **Höjdskilln:** 0 mm

Den här skon gör att man automatiskt får bra kontakt mot underlaget. **Skon gör att man landar på framfoten och därmed blir löpstilen också naturlig.** Dessutom är tåpartiet rymligt vilket gör att tårna har gott om plats då de spretas ut vid fotisättningen.

Ovandelen är lite speciell eftersom den består av ett gumminät som är utspänt över ett tunnare material. Den konstruktionen bidrar både med låg vikt, bra slitstyrka och massor av rörelsefrihet. En nackdel med ovan- delens uppbyggnad är att den sitter lite för släppt över foten och det gör att man glider runt lite inuti skon. Det märks i synnerhet när man löper på skrå eller när man landar efter ett sidohopp. När man löper som vanligt är det inga problem.

De små gummidubbarna gör både att det inte hörs något ljud när man löper på asfalt och att greppet mot underlaget blir effektivt på torra stigar. I hålfoten finns ett förhållandevis hårt gummi som skyddar mot tryck från vassa stenar och annat.

Slutsats En extremt slitstark sko som passar perfekt för en naturlig löpstil. Sulan fungerar både i och utanför terrängen. En av testets bästa allroundskor.

- + Allsidig sula
- Lite slapp ovandel



INOV8 BARE-X LITE 150

Pris: 1 300 kr inov-8.com
Vikt: 185 gram **Höjdskilln:** 0 mm

Den här skon är extremt lätt med tanke på att den är försedd med ett snabbsnöringsystem och en sula med förhållandevis bra stötdämpning. Att vikten ändå är så låg beror delvis på att det saknas slitzoner i sulan. Det innebär tyvärr också att sulan slits ut ganska snabbt när man löper på asfalt.

Passformen är däremot desto bättre. **Skon sitter verkligen som gjuten på foten.** Ovandelen har inga irriterande sömmar och den smiter åt bra tack vare snabbsnörningen och de smala banden som finns på båda sidor av foten. Det är bra tänkt och smart löst. Dessutom är den tunna och lätta förstärkningen vid tåpartiet överraskande slitstark.

Skon är perfekt för naturlig löpning. Sulan är extremt flexibel och tillåter fötterna att forma sig efter underlaget. Det är ingen höjdskillnad mellan hälen och framfoten, och det känns verkligen som att löpa barfota med den skillnaden att skummaterialet i sulan dämpar stötarna och skyddar mot stenar och glasskärvor.

Slutsats En av testets absolut bästa minimalistiska skor som har flera smarta detaljer. Sulans slitstyrka, eller rättare sagt bristen på den, sänker dock betyget ett snäpp.

- + Slitstark ovandel
- Sulans livslängd



ECCO BIOM LITE

Pris: 1 300 kr ecco.com
Vikt: 270 gram **Höjdskilln:** 2 mm

Med BIOM Lite tar Ecco en helt annan riktning än de tidigare modellerna. Borta är den stora, klumpiga hälen och den styva sulan. Istället har man tillverkat en riktig **lätthetssko med en smidig sula av mjukt gummi och en ovandel av jakskinn.** Det ger en smidig, slitstark och luftig sko.

Skons passform är perfekt och det finns gott om plats för tårna samtidigt som hälgreppet är bra. En förstärkning följer sulan hela vägen runt och den gör att sulan håller sig på plats rakt under foten. Det är optimalt när man löper på omväxlande underlag, men det tar samtidigt bort en del av barfotakänslan. **BIOM är helt klart en sko – inte ett extra hudlager under fotsulan.** Det understryks också av den stötdämpande mellansulan.

Yttersulan är allsidig och har ett mönster som fungerar lika bra i terrängen som på vägen.

Om man främst använder skon på asfalt får man dock räkna med en sämre slitstyrka jämfört med konkurrenternas skor.

Slutsats ECCO's nya Biom är en minimalistisk sko som flitrat med de mer gedigna "barfotaskorna". Det är en allsidig och inte allt för extrem sko, som passar perfekt om man vill pröva den naturliga löpstilen.

- + Perfekt allroundsula
- + Skön ovandel



MERRELL ROADGLOVE

Pris: 1 000 kr merrell.se
Vikt: 187 gram **Höjdskilln:** 0 mm

I USA är Merrell marknadsledande när det gäller minimalistiska skor. Det är lätt att förstå när man tar på sig Roadglove på foten. **Den sitter helt perfekt – som handen i handsken.** Hälgreppet är fast, medan det finns gott om plats för tårna i framfoten. Det förstärker känslan av att man kan löpa fritt och naturligt i skon.

En mjukt fodrad plös bidrar till komforten, och fodret runt hälen samt tåpartiets sömfria innandöme gör att det är ett rent nöje stoppa in tårna i skorna.

Sulan kommer från Vibram och är tänkt att användas på asfalt. Den är dock försedd med ett antal små dobbor för att man även ska kunna löpa i torr terräng.

Sulan är rätt hård vilket gör att skyddet mot vassa stenar är bra. Det gör emellertid att skon blir lite vridstyva och tyngre, och det påverkar den fria barfotakänslan negativt.

Slutsats Passformen är perfekt, och sulan är allsidig vilket gör att skon passar bra både på asfalt och i olika typer av terräng. Sulan är hård och skyddar känsliga nybörjarfötter effektivt, men den är samtidigt lite för styv och tung för riktiga "barfotalöpare".

- + Utmärkt passform
- + Mycket bra allroundsula



STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING



STÖT-DÄMPANDE SKOR



SAUCONY HATTORI

Pris: 900 kr gerisale.se
Vikt: 127 gram **Höjdskilln:** 0 mm

Det är tur att skorna ser ut som de gör annars skulle det vara tveksamt om man överhuvud taget skulle få på sig dem på fötterna. **Vikten är extremt låg och den mjuka, smidiga ovandelen smiter åt perfekt runt foten.** Passformen justeras med ett korbordband över vristen och vid hälen. Det fungerar förvånansvärt bra även om hålgreppet inte är lika effektivt som i de bästa konkurrenternas skor.

Sulan visar tydligt att skon hör hemma på asfalterade sträckor eller på friidrottsarenans gummi-banor. Sulan är mjuk, smidig och – liksom resten av skon – allt annat än slitstark. Det är just det som är skons stora svaghet, för **den bör helt klart betraktas som ett träningsredskap som kan användas för att förbättra löpstilen.** Till längre löprundor håller den inte riktigt måttet.

Hattori är dock skön att löpa i. Passformen, vikten och rörelsefriheten i framfoten, gör att det är ett rent nöje att springa snabbt i skon.

Slutsats Den låga vikten och den strumpliknande passformen är skons stora behållning. Vår erfarenhet är dock att Hattori inte håller måttet som vardagssko. Den liknar snarare ett träningsredskap som man kan ta fram ibland.

- + Superlåg vikt
- Mycket begränsad hållbarhet

Vissa underlag är lika hårda som ett par otränade ben och fotsulor är mjuka. Den kombinationen stämmer bra in på syftet med de här naturliga löpskorna som både har en stötdämpande mellansula, liknande den som finns i vanliga löpskor, och en konstruktion som gör att man landar på framfoten. För den som är ovan vid en naturlig löpstil kan skorna i den här kategorin vara bra som övergångsmodell. De kan också användas om man föredrar skor med viss dämpning.

En tjock, dämpande mellansula är skonsam för fötterna, men ger sämre barfotakänsla när man löper.



ADIDAS ADIPURE MOTION

Pris: 1 100 kr adidas.se
Vikt: 218 gram **Höjdskilln:** 8 mm

Vid första anblicken ser Adipure ut som Nikes populära Free-sko. Adidas sko skiljer sig dock från Nikes modell genom att ovandelen är tillverkad av ett neoprenliknande material. **Ovandelen saknar helt sömmar och smiter åt bra runt foten.** I gengäld blir materialet varmt och det finns därför bättre val till sommarens varmaste löprundor.

Skon fungerar däremot utmärkt att springa snabbt i. Då känns den lätt och dynamisk. **Det handlar dock mer om en lättviktssko än om en minimalistisk sko,** höjdskillnaden mellan hälen och framfoten är nämligen rätt stor. Det gör att du behöver hålla en rätt hög fart för att landa naturligt på framfoten.

Sulan är smidig vilket gör att foten kan röra sig fritt och anpassa sig till underlaget. Samtidigt är dämpningen så bra att skon fungerar bra även på hårda underlag.

En detalj som utmärker den här skon, liksom Nikes skor, är **förstärkningarna runt hälen och tåpartiet.** Det är dock inte där man landar om man löper naturligt.

Slutsats Adidas lanserar en rad minimalistiska skor. Den här modellen är en av de bäst dämpade och liknar mer en övergångssko för nybörjare inom naturlig löpning.

- + Skön ovandel
- Felaktigt placerade slitzoner

PUMA FAAS 300

Pris: 1 000 kr puma.com
Vikt: 198 gram **Höjdskilln:** 8 mm

Faas 300 är ren 70-talsnostalgi. Det gäller inte bara utseendet utan också skons tekniska utformning. Den har bl.a. en rätt mjuk ovandel av nätväv med skinnförstärkning runt framfoten. Passformen är smal, men mycket mjuk och skön. **Skons sula påminner mycket om dåtidens lätta tävlings skor och den verkar därför vara mer anpassad för hållöpare,** än för de som vill prova på den naturliga löpstilen. Hälpartiet är helt enkelt inte anpassat för att man ska landa på framfoten.

Vi hade svårt att komma överens med den här skon. Om man lyckas med det kan man glädja sig åt en sko som har en mjuk mellan- och yttersula som ger en skön löpkänsla på de flesta underlag.

En nackdel är att skon är rätt varm att löpa i. Det bidrar starkt till att förstärka intrycket av att skon är **lite oharmonisk och i verkligheten fungerar bättre till ett par jeans än till ett par löparshorts.**

Slutsats Skon är svår att placera i ett visst fack. Den är långtifrån någon minimalistisk sko och inte heller någon bra övergångssko för nybörjare. Då är en sko med en mycket mindre höjdskillnad ett betydligt bättre val.

- + Lätt och stötdämpande
- Ingen äkta "naturlig löparsko"

STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING



ON CLOUDSURFER

Pris: 2 000 kr loplabbet.se
Vikt: 325 gram **Höjdskilln:** 0 mm

Skon ser ovanlig ut med sina **runda gummidobbar under sulan som fungerar som stötdämpare**. Tillverkaren lovar att dobbarna ska göra att man klarar av att löpa längre och snabbare eftersom de ger en bättre och spänstigare dämpning jämfört med andra typer av dämpningsmaterial. Detta kunde dock våra testare inte bekräfta.

På foten känns skon däremot inte speciellt annorlunda. Den sitter bra och påminner med sin låga hälkappa och sin enkla, åtsittande ovandel om en lätt träningssko.

Skon är neutralt uppbyggd, men mellansulan är vridstuv vilket **ger en bra stabilitet även för löpare som överpronerar lätt**. Den låga tyngdpunkten, och höjdskillnaden på 0 mm, ger foten en naturlig position i skon, vilket i sin tur innebär att man landar på framfoten. Tonvikten ligger helt klart på "naturlig löpning" och **skon känns också mycket snabb och dynamisk**. Stötdämpningen är bekväm och det gör att skon fungerar bra på de flesta underlag, bara det inte är halt.

Slutsats Cloudsurfer sitter bra, men skon har lite väl generös dämpning. Den dynamiska löpkänslan får dock pluspoäng, och skon passar därför bra för den som är ovan vid att löpa naturligt.

- + Bra stötdämpning
- Överdriven funktionalitet

NEWTON GRAVITY

Pris: 1 800 kr newtonrunning.com
Vikt: 274 gram **Höjdskilln:** 3 mm

Den här skon är på intet sätt minimalistisk utan påminner mer om en vanlig löparsko. Den har en kraftig mellansula, en stoppad ovandel och ett hälparti som är 3 mm högt.

Skons passform liknar också en vanlig löparsko, dock med lite mer utrymme i framfoten för att tårna ska få plats. **Skon sitter som gjuten tack vare att den kan snöras en bit upp mot vristen. Greppet runt mittfoten är också bra** samtidigt som hälkappan är låg och fast.

Skons verkliga behållning är dock de fyra klossarna som sitter på yttersulan rakt under framfoten. **Syftet med klossarna är att man ska hamna långt fram på framfoten**, och även om det känns lite konstigt i början så bidrar klossarna till att löpstilen blir mer dynamisk. **Vi upplevde att löpsteget blev både fjädrande och effektivare**. Det, i kombination med skons låga vikt och goda flexibilitet, ger en extremt dynamisk löpkänsla. På ojämna underlag fungerar dock klossarna sämre – då är greppet mot underlaget inte lika effektivt.

Slutsats Newton är ett spännande alternativ till de andra skorna i testet. Klossarna i sulan bidrar till en dynamisk löpstil och mellansulan ger en utmärkt stötdämpning.

- + Dynamisk löppupplevelse
- Klossarna känns ovana i början

ASICS GEL-EXCEL 33

Pris: 1 700 kr asics.se
Vikt: 311 gram **Höjdskilln:** 10 mm

Asics har också hakat på trenden med naturliga löparskor. Men även om Gel-Excel 33 är deras förslag på hur en naturlig löparsko ska se ut **så finns det många traditionella detaljer i skon**.

Asics har dock kvar en höjdskillnad på cirka 1 cm mellan hälen och framfoten. Det gör att man landar på hälen, och den egenskapen förstärks ytterligare av att Asics lagt in en hel del stötdämpande gelform i hälen.

Till skillnad från vanliga löparskor är hela framfotssektionen mjuk och smidig, och det ger en mycket bättre kontakt mot underlaget, samtidigt som framfoten kan jobba mer naturligt. Detta förstärks av skons mjuka ovandel. Hela kombinationen gör att **skon trots sin rätt höga vikt känns snabb och dynamisk** – någon naturlig löparsko är det dock inte frågan om.

Slutsats Med sin höga häl och dämpande mellansula liknar skon i hög grad en traditionell löparsko. Framfoten är dock betydligt flexiblare än en vanlig sko. Den kombinationen kan fungera bra för den som vill prova på den naturliga löpstilen. Man kan dock aldrig få någon hundra procentig barfotakänsla i den här skon.

- + Utmärkt passform
- Hållandning är svår att undvika

BROOKS PURE CADENCE

Pris: 1 300 kr brooksrunning.com
Vikt: 264 gram **Höjdskilln:** 5 mm

Det låter lite motsägelsefullt, men Pure Cadence är något så ovanligt som en **"naturlig löparsko" som både erbjuder stötdämpning och pronationsstöd**, något som man känner igen från vanliga löparskor. Flera olika tekniker hjälper löparen till en naturligare löpstil. Det mest iögonfallande är uppdelningen av stortån och tån bredvid.

Skon sitter riktigt bra på foten, greppet runt hälen är perfekt och det finns gott om plats för tårna. **Ovandelen känns dock lite styv**, och den är inte alls lika smidig som konkurrenternas skor.

Utifrån en minimalistisk synvinkel så har inte skon mycket att bjuda på. Den är mycket stabil, och därmed också lite vridstuv vid fotavvecklingen. Med sin låga tyndpunkt, minimala höjdskillnad och låga vikt är skon dock ändå ett bra val, och den **passar perfekt till löpare som vill ha en mjuk övergång till den naturliga löpstilen**. En nackdel kan dock vara skons tjocka stötdämpning och kraftiga stöd. Det gör att det är lätt att löpa med fel teknik. Man lär sig därför heller inte riktigt av sina fel.

Slutsats Ett av testets minst minimalistiska skor, som med sin uppbyggnad passar bäst för hällöpare som är ute efter en lätt och löpglad sko.

- + Utmärkt stötdämpning
- Liknar mer en innovativ hållöparsko än en "naturlig löparsko".

Aktiv
Träning ★★★★★

Aktiv
Träning ★★★★★

Aktiv
Träning ★★★★★

Aktiv
Träning ★★★★★

STORT TEST SKOR FÖR NATURLIG LÖPNING



SKECHERS GO RUN

Pris: 999 kr skechers.com
Vikt: 193 gram **Höjdskilln:** 0 mm

Som löpskotillverkare är Skechers ett oskrivet blad. Företaget har dock lång erfarenhet av att tillverka skor och de anstränger sig en hel del för att skapa ett spännande alternativ till konkurrenterna – inte minst Nike Free.

När man tar på sig skon lägger man främst märke till **den tunna, smidiga ovandelen som ger en handskliknande passform**. Hälkappen är dock rätt slapp och eftersom den också är mycket låg så känns det som om man ständigt är på väg att tappa skon.

Sulan är helt klart det mest unika med Go Run. Den är mjuk och flexibel och har bra dämpning, och för att man ska kunna landa på mittfoten **har man gjort sulan 5 mm tjockare rakt under häl- och foten**. Det innebär samtidigt att det känns lite konstigt om man inte sätter ned mittfoten först. Resultatet blir en lite "gungande" känsla som inte tilltalade alla testarna.

Slutsats Tanken med den flexibla, och förhållandevis kontrollerande, skon är intressant. Den gör att det blir lättare för nybörjare att landa på rätt sätt, däremot upplevde de vana barfotalöparna att foten styrs för mycket av skon och att den kraftiga dämpningen ger en sämre känsla mot underlaget.

- + Smidig sula
- + Styr fotisättning och avveckling
- Styr fotisättning och avveckling

NIKE FREE 3.0

Pris: 1 100 kr nikerunning.com
Vikt: 203 gram **Höjdskilln:** 7 mm

Free-skorna var med och startade trenden med naturliga löparskor, och den aktuella versionen följer sina föregångare på bästa sätt.

Det innebär att sulan tack vare flera djupa mönster som går kors och tvärs är ovanligt flexibel och tillåter foten att röra sig fritt. I kombination med en låg vikt och en sömfri ovandel som smiter åt bra runt foten så blir löpkomforten perfekt. **Komforten förstärks av mellansulan som både är mjuk och stötdämpande.**

På senare år har Nike minskat höjdskillnaden mellan hälen och framfoten och 7 mm ger en hyfsat bra barfotakänsla. Enligt vår mening skulle den känslan bli ännu bättre om höjdskillnaden var något mindre.

Skon är perfekt att löpa i. Den känns lätt och snabb, och ger en perfekt känsla mot underlaget. En liten svaghet är dock att de små gummiförstärkningarna i sulan sitter för långt bak på skon. Det innebär att **sulan slits snabbt när man löper på framfoten**.

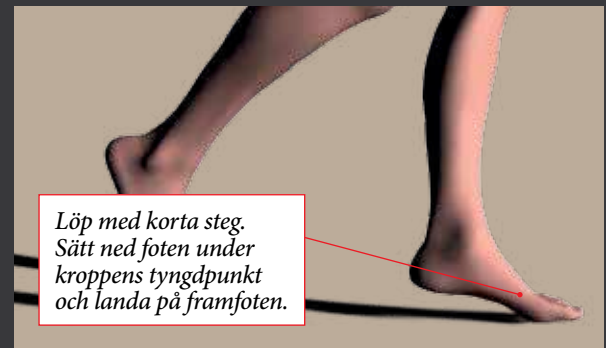
Slutsats Free 3.0 är mycket mer än bara en modesko. Den är lätt och skön och har en superflexibel sula. Helt klart den bästa skon i den här kategorin. Om höjdskillnaden varit mindre hade den fått en stjärna till.

- + Extremt smidig sula
- Ingen äkta "naturlig löparsko"

SÅ LÖPER DU NATURLIGARE

Skorna i testet gör att man löper naturligare. Det är dock bra om man även tränar följande:

Landa på framfoten. Det sker naturligt när du är barfota eller när du använder minimalistiska skor. Ta korta, lätta steg med en hög kadens (180 steg per minut). Det leder automatiskt till att du kommer att landa rätt.



Löp med korta steg.
Sätt ned foten under
kroppens tyngdpunkt
och landa på framfoten.

Slappna av i fotleden när du landar. Det är viktigt att du är mjuk i fotlederna och använder muskler och senor för att dämpa stötarna från fotisättningen. Det är samma princip som när du står och hoppar på stället.



Se till att böja
lätt på fotleder
och knä.

Låt hälen sjunka ned lite vid landningsfasen och böj på knät. Sträck på dig och börja löpsteget genom att dra upp foten under höften och lyfta på knät. Det gör att du automatiskt börjar röra dig framåt.



Dra upp foten
under höften
och luta kroppen
något framåt.

**KOM I GÅNG MED
NATURLIG LÖPNING**
Det krävs träning för att bli
barfotalöpare. Följ vår guide
och bli redo på 12 veckor.

► AKTIVTRANING.SE/NATURAL