

TEST

Träningsskor

Springa, hoppa, rotera eller dansa? **Med ett par allround-träningsskor i väskan kan du välja den träningsform du har lust till från dag till dag.** Vi har hårdtestat de bästa skorna.

Se bedömningen av sex par träningsskor på nästa sida.



Bäst i test



Det här ska du titta efter

1 KOMFORT

Skon ska sitta stadigt på foten, men samtidigt vara behaglig. Om du köper för stora skor halkar du runt när du tränar. För små skor kan ge ont i tårna. Prova därför alltid skorna innan du köper. De ska vara väl ventilerade om de ska användas inomhus.

2 STÖD

En löparsko stöder foten i landningen och ger grepp medan en gymsko är konstruerad för att underlätta vridning på framfoten och stabilt fotfäste. Allround-träningsskon ska ge dig stöd i hälften och ha en bra passform som håller foten på plats.

3 STÖTDÄMPNING

Gym Skor ska klara hopp, men inte vara fjädrande som löparskor. Det är individuellt hur mycket fjädring vi behöver, men du kan i regel själv bedöma det utifrån hur skorna känns och vilken stötdämpning dina löparskor har.



iFORM
BÄSTA
KÖP



Reebok

Reebok Speed TR Flexweave,
stl 35–42,5, 999 kr.

DESIGN: De här är inte långt efter testvinnaren! De är ultralätta och smidiga och passar både för träning och vardag. Ytan består av ett perforerat material med vävd struktur som är flexibelt och mycket slitstarkt. Sulan är platt med en liten drop på tre millimeter och ett gummimembran vid tårna och hälen som ger bra slittålighet.

KOMFORT: Ventilationen är verkligen på topp här. Passformen är perfekt för styrketräning – bred över tårna och smal över hälen.

STÖD: Stöd får du inte mycket av. När du vill få upp pulsen i en rejäl konditionsträning hänger skorna inte riktigt med. De är dock bra för styrketräning och CrossFit där fotfästet är viktigare.

PRIS: Om du mest är intresserad av att springa och lyfta skrot är de absolut värda att investera i.



Craft

X165 Engineered W,
stl 35,5–42, 1 300 kr.

DESIGN: Det här ser ut som ett par klassiska löparskor med en tjock sula och en drop på 9,5 centimeter. De två mesh-lagren med breda ventilationshål och de eleganta kontrastfärgerna vittnar dock om att de här skorna passar utmärkt för riktigt svettig träning inomhus. Två rosa gummiband fästa vid skosnörena dekorerar sidan och ger extra stöd.

KOMFORT: Halleluja, här är det förstklassig komfort med en i det närmaste sockliknande passform. Skorna är samtidigt både fasta och stötdämpande. När träningen börjar känner du deras förträffligheter som bra allround-träningsskor.

STÖD: Det blir inte mycket bättre än så här! En hård hälkappa, en stabiliserande yttersula och ett bra grepp runt foten. De här skorna må vara perfekta för ren styrketräning, men passar också utmärkt för i stort sett alla andra träningsformer. De är särskilt bra för halvlånga löpturer.

PRIS: Med utmärkt komfort och bra stöd passar de för väldigt många olika träningsformer. Om du bara ska köpa ett par träningsskor, är dessa perfekta



Asics

Dynaflyte 3,
stl 35,5–44,5, 1 700 kr.

DESIGN: Väger inte mer än ett litet smörpaket! 215 gram för att vara exakt. De har dessutom en böjning från häl till tåspets på åtta millimeter. Det gör dem till en av de få modeller som passar lika bra för träning som löpning även om du nog bör välja vad du ska använda skorna till med tanke på slitaget. Ytan är täckt av mesh-lameller i en riktigt snygg blå färg.

KOMFORT: En hel dag i de här skorna är inga problem! De är överraskande sköna för fötter, häl och hälfot. Lamellerna ger tillräcklig ventilering för fossingarna oavsett vad du tränar.

STÖD: En kraftig drop, stabil hälkappa och sula i ett mycket lätt och stötdämpande skum ger den perfekta balansen mellan stöd och flexibilitet. Särskilt bra för kondisträning.

PRIS: Här får du både kvalitet och design för dina sparpengar.





Skechers

GOtrain – Viper,
stl 36–41, 1 199 kr.

DESIGN: Designen känns lite 80-tal vid första anblicken. Gummisulorna för tankarna till handbollshallen. I övrigt känner man också direkt den tjocka fodringen på insidan medan ovandelen på utsidan är täckt med grov mesh och extra gummibeläggning fram och bak. Det här är en riktigt slitstark sko.

KOMFORT: Den massiva fodringen gör att skon är lite åt det varmare hållet och även om man utlovar god ventilerings så är det svårt att undvika fotsvett. Har du varma fötter är det här inget för dig.

STÖD: Vi har inget att anmärka på stödet. Hälkappan håller foten på plats, mellan- och yttersulan passar hålfoten och flexibilitet i framfoten gör att det här är ett par skor där det är skönt att röra på fötterna.

PRIS: Hållbarhet och stöd är bra, men ventileringen lite för dålig.



iFORM BÄST I TEST

Nike

Metcon 4XD,
stl 35,5–44, 1 399 kr.

DESIGN: Ladies, meet the Metcon! En träningssko i toppklass, som fungerar lika bra som sportig fashion-sko som väldigt väl genomtänkt träningssko. Skon är smal baktill och lite bred framtill. Fram- och bakdelen är tydligt åtskilda av en luftigt mesh-sektion framtill och ett fastare material baktill. Minimal drop.

KOMFORT: Redan vid första träningen känner du dig hemma i dem. Passformen är sublim med en lite bred framfot och de är enkla att ta på sig. Du behöver inte oroa dig för svettiga fötter med Nike på din sida. Eller på fötterna!

STÖD: Yttersidan stöds av ett gummilager som ger bra stöd för hålfoten. Skons sula är tunn, lätt böjbar vid framfoten och fast vid hälen – en kombination som ger ett perfekt grepp mot underlaget. Fötterna mår så bra i de här skorna. De är perfekta för dig som gillar CrossFit, pump och styrketräning.

PRIS: De är inte gratis, nej, men Nikes coola, lätta design och genomtänkta stöd för dem upp på vinnarplatsen. Du får fantastiska träningskor med en ren och estetiskt tilltalande look.



TIPS! De har ett liknande utseende, men är i regel uppbyggda på olika sätt. Använd därför dina löparskor för löpning och gymskorna för styrketräning. På det viset får du färre skador.



Puma

Defy Women's Trainers,
stl 36–42, 1 000 kr.

DESIGN: Modellen är något av det skummaste vi sett på länge med sin fyra centimeter höga häl. Ovandelen är gjord i mjuk, stickad mesh medan utvalda delar på hälen och i hålfoten stöds av påsytt gummi. Du tar på skorna som om de var ett par sockor.

KOMFORT: Ingen risk för svettiga fötter här – det löser det stickade materialet. Tyvärr töjs materialet i skorna efter några träningar så att du halkar runt lite i dem. De är också stora i storleken.

STÖD: Om du är en av de som gillar att lyfta lite lättare vikter kan skon fungera. Den solida sulan ger bra stötdämpning och framfoten har bra grepp mot underlaget. Meeen ... vi saknar lite stöd i hälkappan för squats och tunga lyft.

PRIS: Köp de här skorna för priset och designen, men inte för stödet.

