

[I FORM TESTER]

Toningssko med stærke løfter

Faste lår og balder – uden træning?

Bind snørebåndene og gå rundt, som du plejer. Så får du fastere lår og balder helt uden at lave en eneste træningsøvelse. Og i tilgift kan skoene afhjælpe skader i ryg og hofter. Sådan lyder løftet bag de mange toningssko, som stormer frem på markedet. Skoene skal tone din krop ved blandt andet at udfordre din balance og dermed dine muskler, mens du går. Men virker det så? I FORM har lagt balder og lår til en test af de nyeste modeller. Se resultatet her.



I FORM'S EKSPERT:

● Christian Neergaard er fysioterapeut og master i idræt og velfærd. Han er også lektor på fysioterapiuddannelsen i København og er bl.a. ansvarlig for undervisning i idrætsskader. Christian har specialiseret sig i behandling og genoptræning af løberelaterede skader og løbestilsanalyser og er forfatter til flere lærebøger om emnet. Se mere på www.sundspor.dk.

iform.dk

Det lyder næsten for godt til at være sandt: et par sko, der afhjælper skader og giver dig en bedre kropsholdning og mere tonede og slanke balder og ben, blot ved at du går rundt i dem. Men spørger man en uvildig fysioterapeut, er der ikke tvivl om, at skoene med de ustabile såler faktisk har en vis effekt, ikke mindst når det handler om at lindre skader:

– Jeg har oplevet en del folk med skader, som fortæller, at de har haft stor gavn af denne skotYPE. Den gode effekt af skoene har især været hos folk med rygproblemer – men det afhænger naturligvis meget af den konkrete problemstilling, siger Christian Neergaard, der er fysioterapeut og lektor på fysioterapiuddannelsen i København.

– Styrken ved skotypen er det rul, foden laver. Det stimulerer sandsynligvis hele fodens muskulatur. Det stiller også større krav til balancen og aktiverer de holdningsstabiliserende muskler omkring ryg og mave. Det kan være årsagen til, at folk med rygproblemer synes, at de har god effekt af at gå i skoene, siger han.

Andre er dog mere kritiske – blandt andre Sammenslutningen af Amerikanske Fitnessinstruktører, der i samarbejde med forskere fra University of Wisconsin har lavet en test af forskellige sko i august 2010. De konkluderer: "Toningssko gør ikke mere ved kroppen end helt almindelige løbesko. Skoene er 'konstrueret' på en anden måde, derfor går du anderledes og bruger andre muskler, og derfor bliver du øm. Men det ville du også føle med enhver anden unormal sko." Kritikerne af denne test har dog påpeget, at antallet af forsøgspersoner er meget lille – og at fitnessinstruktører i øvrigt kan have en vis interesse i at anbefale træning i stedet for toningssko. Den samme kritik bliver imidlertid rettet mod en del af de videnskabelige undersøgelser, producenterne bag skoene bruger til at dokumentere, at skoene *virker*.

– Jeg har svært ved at tage forskningen på området seriøst. Det er "mini-forskning" med ganske få mennesker, siger fx fodterapeut og faglærer på Fodterapeutskolen i København Dorte Meier. Hun fortsætter:

– I det hele taget er det svært at generalisere med sko. Nogle får en supereffekt ud af at gå i nogle bestemte sko – andre gør ikke.

Skoene skal altså helst prøves af. I FORM's testpanel har gjort det for dig ud fra testkriterier, som fysioterapeut Christian Neergaard har hjulpet med at udvikle. Læs testen, og overvej, om du selv vil prøve et par nye sko. □

iform.dk



Sådan virker skoene

Toningssko er oprindeligt inspireret af at gå med bare fødder. Den første model kom på markedet i 1996, da en schweizisk ingeniør bemærkede, hvordan masai-folket, der gik barfodet på blødt underlag, havde markant færre ben- og rygproblemer i forhold til sammenlignelige befolkningsgrupper. Herefter blev skoene MBT (Masai Barefoot Technology) skabt.

Toningssko er forskellige fra producent til producent, men fælles for dem alle er et såldesign, der umiddelbart gør skoene ustabil, så den "ruller", når du går, og du tvinges til at finde et balancepunkt. Det sætter gang i muskler, du ellers ikke ville bruge, i dine fødder, ben, balder og mave. Og det skulle give fastere muskler, øge din kalorieforbrænding og blodcirkulation, forbedre din holdning og give bedre stabilitet i kroppen.








5 par baldeformersko i test

Sådan har vi testet:

I FORM's testpanel har brugt skoene i tre uger, hvor de har gået og stået i skoene på samme måde, som de ville med almindelige hverdagssko. Ud fra instrukser fra skoproducenter og I FORM's ekspert har de langsomt optrappet den tid, de dagligt har haft skoene på, fra en halv time til 6-8 timer. Har der været stor ømhed efter brug, har testerne holdt en dags pause med skoene.

Karakterskala:
 1 = Uegnet til gang
 2 = Under middel
 3 = Middel
 4 = Rigtigt god
 5 = Fremragende

		Fakta:	Pris:	Pasform:	Støtte:	Støddæmpning:	Komfort:	Fodens bevægelse:	Resten af kroppen:	Design:	Samlet karakter:
MBT Fora	 FAVORIT	Skoens sålkonstruktion kaldes "Masai sensor" og er placeret direkte under hælen, så den simulerer styrkes musklerne i balder, mave og ryg, din holdning og gang holdes afslappet og rank, og belastningen af led og ryg lettes.	1795 kr.	Sidder perfekt og er behagelig at have på. Kan snøres helt tæt og er let at justere. Siderne er tilpas i højden, og den føles som en rigtig god fritidssko. Karakter: 5	Meget anderledes, men god. Støtter godt rundt om foden, men selvfølgelig meget ustabil i sålen, fordi den vipper. Gangen er glidende og føles naturlig. Karakter: 4	Mindre støddæmpning end andre fritids/løbesko, men mere end almindelige sko. Den buede sål virker ekstra støddabsorbende, så det føles o.k. Karakter: 4	Skoen føles fantastisk, og man kan virkelig mærke, når man går og står, at man får ekstra træning og spænder op i mave og ryg for at holde balancen. Karakter: 5	Skridtene er rullende, og man går hurtigere end normalt. Gangen føles glidende og naturlig, og den ømhed, der oftest føles, mærker man ikke i disse sko. Karakter: 5	Muskerne i fødder, ben, mave og ryg bruges klart mere. Især maven arbejder og føles forbedret. Desuden mindskes ømhed i fødderne væsentligt. Karakter: 5	Klart flottere i designet, end da de første MBT-sko kom frem. Men den er stadig ikke specielt køn – den føles lidt for klodset. Karakter: 3	4,4
Reebok EasyTone Reespire II		Under sålen ligger tre indbyggede "kugler" eller luftlommer, der aktiverer musklerne, så de spænder for at holde balancen, mens du går. Det kan sammenlignes med at gå på en sandstrand. Ifølge producenten øges muskelaktiviteten, og det skulle samtidig øge kalorieforbrændingen.	799 kr.	Skoen sidder ret stramt, og der er ikke meget plads, men det føles o.k., og der er intet, der gnaver eller klemmer. Karakter: 3	Føles anderledes, men fin støtte. Man mærker balancepuderne under skoen, men ikke så meget, at man skal koncentrere sig vildt for at holde balancen. Karakter: 3	Klart mere støddæmpning end almindelige sko – føles mere som løbesko. Til gengæld føles gangen lidt overraskende ikke væsentligt ændret. Karakter: 3	Fødderne kan blive ømme efter en lang dag i skoen. Den er o.k. at gå rundt med på kontoret, men efter en lang dag føles trædepuderne meget ømme. Karakter: 3	Ingen stor forskel i forhold til almindelige sko eller løbesko. Giver en lidt irriterende "klonk"-lyd, når forfoden rammer gulvet/jorden. Karakter: 3	Flere testere fik ømhed, bl.a. i lænd og trædepuder efter nogle timers brug. Det er derfor en god idé at "dosere" brugen af skoen for at undgå ømhed. Karakter: 3	Ser ikke klodset ud, men ligner en tjekket træningssko. Farvekombinationen er god, og man gider godt vise sig i den til hverdag. Karakter: 4	3,1
Skechers Shape Ups Action Packer		Den tudeite mellemsål giver en rullende effekt, og en ekstra blød kile giver aktiv dæmpning og naturlig stabilitet. Ifølge producenten tvinger det kroppen til konstant at justere balancen, hvilket aktiverer musklerne og giver øget blodcirkulation og kalorieforbrænding. Samtidig	999 kr.	Sidder blødt og behageligt, men er stor i størrelsen, så den skal snøres godt til. Det er til gengæld let. Blødheden gør, at intet generer eller gnaver. Karakter: 4	Føles meget blød og udfordrer balancen. Det føles dog, som om man falder meget indad og ned i sålen, når man går og står, så det er næsten for meget. Karakter: 3	Nærmest for støddæmpende – man får en mærkelig, lidt hoppende gang, og den meget bløde sål hæmmer ligesom fremadgiften. Karakter: 3	Det er lidt hårdt at have skoen på. Man kæmper for ikke at synke ned og falde indad. Så den kan ikke anbefales på ustabil, fleksibelt underlag. Karakter: 3	Man bruger klart fodens muskler mere, men bliver stoppet af sålen. Det er meget svært at gå hurtigt i denne sko, og den kræver en del tilvænning. Karakter: 3	Musklerne i ryg og mave aktiveres, da man skal spænde op for at holde balancen. Kan give en del ømhed i lænden, da man kæmper for at holde balancen. Karakter: 3	Skoen ser ret ung og "streetagtig" ud, og det er jo smag og behag, om man er til det. Den høje sål ser lidt klodset ud, men resten af skoen gør ikke. Karakter: 4	3,2
Chung Shi Comfort Step Sky Weiss		Hælen er løftet 15 grader, hvilket skal forbedre kropsholdning og balance samt øge støddabsorberingen. Det skulle give en mere oprejst holdning, reducere belastningen af ankel og knæled, minimere presset på rygsøjlen, forbedre blodcirkulation og træne musklerne i mave, ben, ryg,	1400 kr.	Sidder fint på foden, men materialet virker lidt for stift. Er let at snøre og med tilpas høje sider. Der er ikke noget, der strammer. Karakter: 3	Støtten er o.k., men sålen er meget hård og stiv. Man ruller på foden, når man går, men det føles ikke glidende – snarere som at gå på en kagerulle. Karakter: 3	Der er ikke mere støddæmpning end i en helt almindelig hverdagssko. Den er meget hårdere end en løbesko, nok pga. stivheden i materialet. Karakter: 2	Skoen føles ikke ret behagelig, og det kan derfor ikke anbefales at gå lange ture i den før en lang tilvænningsperiode (producenten anbefaler 5-6 uger). Karakter: 2	Man ruller meget hårdt og bastant frem, så gangen bliver tung. Man skal bruge noget tid på at vænne sig til at gå i skoen. Karakter: 2	Man bliver øm i lænd og ryg, så noget sker der. Ryggen rettes op, sådan at man får en bedre holdning (sådan føles det i hvert fald). Karakter: 4	Skoen virker klodset og er meget hvid, hvilket ikke falder i testernes smag. Der er lidt for meget "plejehjems-personale" over den. Karakter: 1	2,4
Ecco BIOM Train Balance		Principperne i skoen bygger på den fleksible og bøjelige sålkonstruktion, der giver en rullende bevægelse, som naturligt skal styrke foden og de nedre benmuskler, når du går. Designet skal give maksimal støtte, samtidig med at foden bevæger sig naturligt. Er i butikkerne til sommer.	1200 kr.	Super let og behagelig at have på. Det mærkes næsten, som om man ikke har sko på, men går rundt i bare tæer, og det føles rigtig rart. Karakter: 4	Støtter som en normal sko, hvilket betyder, at man ikke behøver at koncentrere sig for at holde balancen som i nogle af de andre modeller. Karakter: 3	Føles støddæmpende, som en løbesko. Den er meget let, og den fjedrer let. Man føler dog ikke, at ens gang ændres væsentligt – til gengæld er den behagelig. Karakter: 4	Skoen er meget behagelig at have på, også i længere tid – blandt andet pga. lethed og materialet – så du kan sagtens gå i den hele dagen. Karakter: 4	Foden bevæger sig akkurat som i en almindelig sko. Den ruller ikke mere eller andet, der adskiller Ecco-skoen fra andre "ikke-toningsko". Karakter: 3	Man mærker intet, hverken i ryg, balder eller lår. Skoen giver hverken ømhed eller en følelse af, at muskulaturen arbejder og forbedres. Karakter: 2	Skoen er fin i farven, men lidt for mormoragtig i designet, hvilket gør den knap så attraktiv at gå i til hverdag. Karakter: 2	3,1