

Sko-tip til Skøjteklub

Herunder kommer et par bud på en "god sko" til træning af hop/landinger.

Det er vigtigt at pointere, at der ikke findes en "One size fits all" – pigerne skal prøve lidt forskellige sko og gå med den model der passer dem bedst.

Når der vælges sko er det væsentligt at have for øje at:

- Der er en vis sål, så der er noget stødabsorbering at hente. Dette vil sænke belastningen af knæ/ankel ved de mange hop/landinger.
- Skoen ikke er for blød i materialet. Skoen må gerne være lidt "stiv/hård", da dette er med til at stabilisere og dermed undgå vrid og uhensigtsmæssige landinger i deres mange hop.
- Det mest optimale er en sko med snørebånd, så det er muligt at binde dem i rette fasthed. Velcro, lynlås eller andet gør ofte at skoen ikke sidder tæt nok om foden.

En god fingerregel når i skal finde sko er, at gå efter en sko der f.eks. bruges til håndbold, badminton eller volley, da dette er sportsgrene hvor skoene er lavet til mange hop/landinger/retningskifte.

Gode bud:

- 1) Asics laver rigtig mange gode sko til indendørs sport med hop/landinger. Herunder kommer to gode bud. F.eks. denne model der hedder "Asics Netburner Ballistic FF 2".



- 2) Eller denne: "Asics Sky Elite FF"



- 3) Adidas er også godt med og et eksempel herfra kunne være: "Adidas Crazyflight"



Sko du ikke bør vælge:

- 1) Nike free-modellerne, da de er meget bløde både i sål og stof omkring foden. Der er ikke meget stabilitet i skoen og du har lettere ved at vride rundt.



- 2) Adidas Original Spezial, da denne har en meget hård og fast sål og dermed ikke den optimale støddæmpning.



Ovennævnte er kun eksempler – der findes uendeligt mange sko derude.

HUSK: der ikke er en "One size fits all"!

Har du fundet en sko som du overvejer at købe, men er lidt i tvivl om den vil være god, er du meget velkommen til at sende mig en mail, så vil jeg forsøge at guide dig. 😊

De venligste hilsner Thea
Fysioterapeut, ADG Fysioterapi

Mail: thea@adg-fysioterapi.dk