



FIT TESTER MBT-løbesko

Hvad

I 1996 opfandt den schweiziske ingeniør Karl Müller en særlig sko, inspireret af Masai-folkets ranke kropsholdning og naturlige barfodede gang. Skoen giver med sine rundede såler efter sigende dine fødder og hele kroppen mulighed for naturlig og effektiv træning i hverdagen.

I dag er der mange forskellige udgaver af MBT-skoen (Masai Barefoot Technology) til hverdag, arbejde, vandring og løb, og i den sidste kategori befinder MTR 1500 II sig. Det er en løbesko, der også kan bruges til arbejde og gåture, og med den særlige sålkonstruktion – MTR – lover den et mere skånsomt løb, fordi trykbelastningen fordeles jævnt, så leddene aflastes, og risikoen for skader reduceres.

Oplevelse

I forhold til den klassiske MBT-sko er sålen på løbeudgaven lidt mindre rundet i enderne, men du oplever alligevel den særlige rullende fornemmelse, når du går og løber i den.

Designet på skoens overdel er pænt og stilrent, og hvor den kraftige sål måske tidligere skilte sig ud, blander den perfekt ind i tidens trend med chunky fodtøj. Skoen er testet på kortere løbeture og under almindelige hverdagsaktiviteter og har sågar været med på en 21,1 km lang vandretur i varieret terræn på både asfalt, strand og skovstier – og fødderne har befundet sig godt i skoene under alle strabadserne. Ja, selv under den halvmaraton-lange vandring er komforten i top, og ikke en eneste vabel eller anden form for gene har meldt sin ankomst.

Vurdering

Godt udstyr koster, og det gør denne løbesko også, men for pengene får du til gengæld en pålidelig og komfortabel følgesvend i såvel hverdagen som på dine løbe- og gåture – endda de helt lange og udfordrende af slagsen.

MTR 1500 II White, MBT, 1.849 kr.

Vandring *made easy*

Hvis du elsker at vandre i den danske natur, men ikke orker den store planlægning, så er der hjælp at hente på bloggen Danish Hikings. Her har det vandreglade ægtepar Tessa og Klaus gjort det supernemt for dig. Klik ind på danmarkskortet, find den rute, du gerne vil gå, og få udførlige rutebeskrivelser ledsaget af fine billeder. Alle ruter er rundture på min. 10 km, kan følges via Google Maps, og du kan få tips og tricks i Danish Hikings store vandrefællesskab på både Facebook og Instagram.

Se Danishhikings.com



VIDSTE DU ...

... at fænomenet lysforurening er blevet syv procent værre i løbet af de seneste 10 år? Forureningen kommer fra de utallige lyskilder som gadelamper og reklameskilte, der lyser Danmark – og især byerne – op om natten og kan give dårlig søvnkvalitet, så både vores mentale og fysiske helbred påvirkes.

Kilde: Poul Jennum, professor i klinisk neurofysiologi og søvnsygdomme til TV 2 Kosmopol