

ÍPRÓTTASKÓR

FIMMTUDAGUR 27. OKTÓBER 2011

Kynningarblað Hlaupaskór, fótoltaskór, æfingaskór og ýmis hollráð.



Rut Arnardóttir, vörustjóri skódeildar Útilífs, segir starfsmenn Útilífs boðna og búna að aðstoða viðskiptavinum við valið á íþróttaskóm.

MYND/STEFÁN

Skórnir í stöðugri þróun

Hjá verslunum Útilífs er að finna mikið úrval af íþróttaskóm, allt frá hlaupaskóm til fótolta- og körfuboltaskóa. Starfsmenn Útilífs eru einnig vel þjálfaðir í að hjálpa viðskiptavinum við valið á réttu skónum.

Við erum með gífullegt úrval af hlaupaskóm og fótoltaskóm. Þá hefur úrvalið í æfingaskónum aukist töluvert, svo og í götuskóm og körfuboltaskóm,“ segir Rut Arnardóttir, vörustjóri skódeildar Útilífs. Hún segir að sérstaklega hafi orðið mikil vaxning í áhuga á körfuboltaskóm. „Þar spilar sérstaklega inn í að körfuboltamenn á borð við Kobe Bryant og LeBron James hafa hannað sína eigin skó í samvinnu við hönnuði Nike,“ segir Rut, en skórnir eru sérstakir bæði hvað varðar eiginleika og útlit. „Þessir skór eru mjög vinsælir hjá íslenskum körfuboltamönnum en svo hefur einnig verið vinsælt að kaupa skó sem Derrick Rose hannaði fyrir Adidas,“ segir Rut.

Úrvalið af hlaupaskóm er mikið í Útilífi. Þar nefnir Rut merki á borð við Nike, Adidas,

Asics og Reebok. „Það er alltaf mikil þróun í hlaupaskónum og menn eru að betrumbæta þá á hverju ári,“ upplýsir Rut. Skórnir eru ýmist með gelpúða, gúmmídempun eða lofti, allt eftir merkjum. „Þá eru Nike Free-skórnir mjög vinsælir hjá okkur núna. Þeir eru liprir og mjúkir og henta vel í styttri hlaup og æfingar.“

Götuskórnir eru líka mjög vinsælir í Útilífi. Adidas og Nike eru þar efstir á blaði en að sögn Rutar hafa uppháir skór notið mestra vinsælda undanfarið og þá oft á tíðum í hinum ýmsu litum þótt svart liturinn sé alltaf áberandi.

Verðið segir Rut vera á töluverði bili. „Við erum með skó frá 6.990 krónum upp í 20 þúsund krónum í götuskónum. Hlaupaskó er hægt að fá frá 11 þúsund krónum og upp í 34 þúsund krónum.“

Rut segir starfsmenn Útilífs boðna og búna að aðstoða viðskiptavinum við valið á íþróttaskóm. „Fólk þarf til dæmis mismunandi styrkingu á hlaupaskóm eftir hæð, þyngd og fótalagi. Starfsfólk okkar er fljótt að sjá hvort fólk þurfi styrkingu innanfótar, utanfótar eða hlutlausu,“ segir hún og bendir á að ekki henti allir íþróttaskór við mismunandi aðstæður. „Maður notar til dæmis ekki hlaupaskó í bootcamp, þeir eru ekki nægilega stöðugir,“ útskýrir hún og segir fólk velja fyrir sér valinu á réttu skónum. „Enda er mikilvægt að velja rétt til að koma í veg fyrir eymsli í fótum og baki,“ segir hún.

Á vefsíðunni www.utilif.is er að finna myndir og lýsingu á skóm og úrvali verslunarinnar. Útilíf er á fjórum stöðum, í Kringlunni, Smáralind, Glæsibæ og Holtagörðum.



DERRICK ROSE, ADIZERO ROSE 2

Derrick Rose er með sprengikraft á við kraftmestu náttúruöfl og hann þarf skó sem halda í við hann án þess að halda aftur af honum. Sprintframe-grind styður við ökkla og hæl og Sprintweb efri hluti heldur miðjum fætinum öruggum. Ótrúlegur léttleiki og stöðugleiki fyrir þá allra hröðustu.



KOBE BRYANT VI

Kobe Bryant VI eru með lágu sniði eins og fyrri týpunnar. „Zoom Air“-botninn veitir frábæra dempun. Slöngumynstrið á nýja skónum er innblásið af gælunafni Kobe – Black Mamba. Þriggja laga „flywire“-tæknin veitir auka-stuðning/styrkingu og betri öndun án þess að þyngja skóinn.



Nike Backboard High, Stærðir: 36,5-42
Verð: 15,990.-



Adidas Dacade HI, Stærðir: 42-47
Verð: 24,990.-



Adidas RESP Cushion 20, Stærðir: 36,5-41
Verð: 23,990.-



Asics Gel-Nimbus 13, Stærðir: 42-47
Verð: 29,990.-



Nike Mercurial Victory II FG, Stærðir 39-43
Verð: 17,990.-



Adidas F30 TRX FG, Stærðir 39-45
Verð: 24,990.-

ÚTILÍF



Höggdemparar í skóm eru mikilvægir fyrir fólk sem stundar íþróttir en einnig eru höggdemparar góðir fyrir barnshafandi konur og fólk sem glímir við stoðkerfisvandamál.

Vandaðir skór styðja og hjálpa

Einfalt ráð til að koma í veg fyrir þreytu, fótaóeirð og harðsperrur og einfaldlega til að fyrirbyggja slys er að huga að góðum skóm. Góðir strigaskór eiga þar oftast en ekki við, því auðveldlega er hægt að leysa ýmis fóta- og stoðkerfisvandamál með góðum fótabúnaði. Þetta á ekki síst við á ferðalögum og við hvers kyns íþróttaiðkun.

Þegar strigaskór eru valdir þarf að huga að ýmsu, til dæmis heilsufari einstaklingsins, hvort hann glími við einhver stoðkerfisvandamál og hvort hann hyggist nota þá til göngu eða hlaups. Einnig er gott að hafa í huga að skóbúnaður skiptir ekki síður máli þótt viðkomandi stundi litla hreyfingu og telji sig lítið vera á ferðinni, því þeir geta komið í veg fyrir slys.

Á ferðalögum skiptir skóbúnaður næstum jafn miklu máli og vegabréfið. Ef skórnir eru lélegir endast ferðalangar stutt í þá göngutúra sem óhjákvæmilega tilheyrir ferðalögum. Vegalengdir eru miklu meiri í borgum erlendis og það sem getur virst stuttur göngutúr er oft á við það sem fólk er vant að ganga á einni viku heima fyrir. Í ferðalaginu koma svokallaðir loftpúðaskór sér til að mynda vel og betra er að hafa þá rúma, þar sem fætur geta bólgnáð

upp í hita og í löngum göngum. Þá þurfa þeir að styðja vel við fótinn.

Mjög gott er að prófa skó sem ætlunin er að nota í lengri ferðalög fyrst heima fyrir. Stundum getur það tekið daga að uppgötvast að skórnir nuddast óþægilega við hælinn eða aðra hluta fótans. Því er eiginlega nauðsynlegt að hafa skópör til skiptanna ef það kemur á daginn að skórnir henta ekki ákveðnum aðstæðum. Þar sem miklir hitar eru er ekki verra að kaupa strigaskó sem hægt er að vera í án sokka.

Konur sem ganga með barn lenda margar hverjar í því að glíma við einhvers konar verki, svo sem í grindinni, og vel flestar þekkja fótaóeirð sem gerir einkum vart við sig á kvöldin. Eitt fyrsta ráð ljósmæðra er að leggja hælana og aðra vonda skó á hilluna og fá sér lágbotna, höggdempanði skó og þar eru góðir strigaskór mjög

þægilegir. Ekki er verra ef ekki þarf að hnýta reimar á þá og fá sér til að mynda skó með teygju-reimum. Skórnir mega einnig vera rúmir því yfirleitt bólgnu fætur eitthvað á meðgöngu.

Eigi fólk við vandamál eða verki að etja sem tengjast tábergi, iljum, rist, hæl, ökkla, hné, mjöðmum og jafnvel hálsi og höfði er gott að huga fyrst að því hvernig skóm er gengið á. Strigaskór eru valdir eftir lengd fótans en líka þarf að hafa í huga að fætur fólks eru misjafnlega lagaðir. Þá þurfa börn að vera í skóm sem eru um 15 millimetrum rýmri en fæturnir.

Áður var minnst á mikilvægi þess að hafa nokkur skópör til skiptanna í ferðalögum en það er líka mikilvægt í daglega lífinu að

skipta oft um skó. Auk þess sem skórnir endast þá betur koma skóskipti í veg fyrir að sveppagróður nái að myndast og minni líkur eru á að fólk fái hælssæri og líkþorn. Kosturinn við strigaskó er að þeir þorna hratt milli notkunar.

Fólk sem glímir við háls- og bakvandamál eða verki í mjöðmum þarf að vera mjög vakandi yfir fótabúnaði sínum, en oft má minnka verki og óþægindi verulega með því að velja rétta skó. Í slíkum tilfellum er nauðsynlegt að fá góða ráðgjöf hjá sölumönnum og bera saman það sem er í boði, því mjög misjafnt er hvað hentar hverjum og einum út frá mismunandi vandamálum.

Stórborgarrölt krefst nokkurra góðra skópara.



Hlaupaskór mega alls ekki vera of litlir og helst að hafa laust innlegg.

SKÓR FYRIR BYRJENDUR

Á vefsíðunni doktor.is er að finna eftirfarandi leiðbeiningar fyrir val á hlaupaskóm fyrir byrjendur.

Skórnir verður að vera nógu langur, um það bil hálfu númeri stærri en venjulegir skór. Ágætt viðmið er að puttnir komist fyrir aftan við hælinn ef tærnar eru komnar fram í yfirleðrið.

Skórnir verða að vera nógu breiðir yfir tábergið.

Konur eiga að kaupa sérstaka kvengerð, sem eru þrengri í hælinn eða víðari yfir tábergið, og karlar sérstaka karlagerð af skóm sem eru ekki eins þrengir í hælinn eða yfir tábergið.

Skórnir verður að hafa góðan veltisóla.

Skórnir verður að vera stöðugur, þú átt ekki að geta snúið upp á skóinn.

Skórnir verður að vera með öflugan hælappa.

Skórnir verður að hafa laust innlegg, þannig að hægt sé að skipta um innlegg í skónum og auka þannig endinguna. Eins er hægt að setja sérsníðað innlegg fyrir þá sem þess þurfa.

HIPHOP-MENNING

Útbreiddar vinsældir íþróttaskófatnaðar meðal almennings má meðal annars rekja til hiphop-menningarinnar sem tröllreið öllu í New York-borg í Bandaríkjunum á 8. áratug 20. aldar. Hiphopparar höfðu mikil áhrif á klæðaval ungs fólks þar sem allt gekk út að vera snyrtilegur til fara og fjölbreyttir litir og þægindi réðu meðal annars því að íþróttaskór urðu hluti af fatnaðinum.



JÓLAGJAFNA HANDBÓKIN

MEÐAL EFNIS
Í BLAÐINU: JÓLALJÓSIN, KÖKUR OG SÆTINDI,
SKRAUT OG FÖNDUR, MATUR OG BORÐHALD
JÓLASHIÐUR OG VENJUR

Bókið auglýsingar
tímanlega:

Benedikt Freyr Jónsson
S: 512 5411, gsm 823 5055
benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen
S: 512 5429, gsm 615 4349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 512 5462, gsm 823 3344
sigrurdagny@365.is



KEMUR ÚT 29. NÓVEMBER

Nike T90 - sagan heldur áfram

Nýr kafli T90-fótboltaskósins er hafinn. Eftirvæntingin hefur verið að aukast í þó nokkurn tíma, frá því að Wesley Sneijder sást í „dularfullum“ Nike-skóm fyrir í haust. Með tilkomu nýja T90-skósins er við hæfi að kíkja líka aðeins á eldri T90-módel og rekja sögu þeirra í stuttu máli.

Nike er orðið stærsta fót-boltamerki í heimi og býður upp á fjórar vörulínur af fótoltaskóm: Tiempo, Mercurial, CTR360 og T90. Innan hvorrar vörulínu eru margar týpur sem eiga að vera sérsniðnar að þörfum allra fótoltamanna, hvort sem þeir eru lykilmenn í Barcelona, í yngri flokkum á Íslandi eða áhugamenn sem spila fótolta einu sinni í viku með gömlu félagunum.

Þegar T90 Laser-skórinn var settur á markað árið 2007 varð stökkbreyting á markaðinum. Skórinn var hannaður með það fyrir augum að betrubæta nákvæmni í skotum leikmanna og snúningi bolta, ásamt því að stækka skotsvæðið. Tækninýjungarnar voru gríðarlegar í formi hringja sem veittu ristinni vörn og loftdempun- ar í hæl, ásamt því að veita fætinum meiri öndun en áður þekktist í yfirbyggingu. Skórinn kom fyrst á markað í gulu/svörtu en svo bættust sjö aðrir litir við á næstu tólf mánuðum. T90 Laser eignaðist marga aðdáendur, bæði meðal atvinnnumanna og áhugamanna.

T90 Laser II kom á markað 2008. Leikmenn eins og Sneijder, Rooney og Torres voru stærstu nöfnin sem notuðu skóna og Torres skoraði sigurmark Spánverja í úrslitum



Nike-veggurinn í Jóa útherja í Ármúlanum er uppáhald fótoltamanna.

“ Leikmenn úti um allan heim eru komnir með T90 Laser IV á fætturna, þar á meðal Wayne Rooney og Fernando Torres.“

EM 2008 í skónum, sem markaði upphaf yfirburða Spánverja í alþjóðlegum fótolta. Laser II-skór-

inn kynnti til sögunnar einstakar tækninýjungar, svo sem nýtt reimakerfi sem gerði það að verkum að öll ristin nýttist til að stýra boltanum. T90 Laser II varð því fljótt eitt af helstu fótoltatáknum samtímans því leikmenn heilluðust af nákvæmninni og kraftinum sem skórinn innihélt.

Árið 2010 kom Laser III á markað og varð einn byltingarkenndasti Nike-fótoltaskórinn. Útlitíð breyttist frá eldri



Wayne Rooney notar Nike og á ekki í vandræðum með hjólhestaspyrnum.

módelum og hann var uppfullur af tækninýjungum. Útkoman var léttari skór, breytt reimakerfi, betri aðlögun að fætinum og nýtt yfirlag. T90 Laser III var á fæti Wayne Rooney allt tímabilið 2009/2010 og átti sinn þátt í því að hann skoraði 34 mörk það tímabil. Fimmtán mismunandi litir komu á markað, sumir flottir, sumir ögrandi og sumir klassískir.

Í haust kom T90 Laser IV á markaðinn. Búið er að betrubæta alla

tækni í skónum sem kemur að snúningi og nákvæmni skota. Síðast en ekki síst er skórinn heilum 20% léttari en skórinn á undan. Leikmenn úti um allan heim eru komnir með T90 Laser IV á fætturna, þar á meðal Wayne Rooney, Wesley Sneijder, Pato og Fernando Torres.

Átt þú þinn upphálds T90 skó? Skoraðir þú þitt besta mark í T90 skóm? Sagan heldur áfram og þú getur verið hluti af henni.

www.joiutherji.is

Jói útherji
síðan 1999

Ármúla 36 108 Reykjavík - s. 5881560 joiutherji@joiutherji.is



TVÖ PÖR DRAGA ÚR MEIÐSLAHÆTTU

Almennt er talað um að hlaupaskór endist í um 600 til 800 kílómetra en eftir það fari dempunin að daprast. Á vefnum hlaup.is er mælt með því að hlauparar eigi tvö pör til skiptanna, en þannig má tryggja að ávallt sé hlaupið á góðum skóm, sem dregur úr meiðslahættu svo um munar.

Þeir sem hlaupa á eyddum og dempunarlausum skóm finna fljótt fyrir verkjum í leggjunum, hnjám og mjöðmum og eru þeir helsta ástæða meiðsla hjá hlaupurum.

Samkvæmt ráðleggingum á síðunni er best að byrja með tvö skópör sem búið er að hlaupa minna en 350 kílómetra á. Best er að skrá niður hversu marga kílómetra er hlaupið á hverju pari. Nýrra parið (sem búið er að hlaupa færri kílómetra á) skal nota í lengri hlaup og keppni. Eldra skóparið skal nota í styttri hlaup, í verri færð og utanvega. Nota skal eldra parið þar til búið er að hlaupa um 700 til 800 kílómetra. Þá skal kaupa nýja skó og nota þá eins og nýrra parið hér á undan en það verður um leið að því gamla. Svona getur þetta gengið koll af kalli og er fullyrst að með þessum hætti megi draga verulega úr þrálátum meiðslum. Með því að halda vel utan um kílómetrana má auk þess bæta nýtingu skónna og spara peninga.



Eyðdir og dempunarlausir hlaupaskór eru ein helsta ástæða meiðsla hjá hlaupurum. Hlaupaskór endast í um 600 til 800 kílómetra. Best er að eiga tvö pör og hlaupa á þeim til skiptis.



Gúmmísólinn á rætur að rekja til ársins 1832.

ÞRÓUN GÚMMÍSÓLANS

Árið 1832 fann maður að nafni Wait Webster upp aðferð til að festa gúmmísóla á leður skóna sem notaðir voru sem hlaupaskór á þeim tíma. Hann hélt áfram að þróa hugmynd sína og upp úr 1860 voru settir á markað krok-kettiskór úr striga með gúmmísóla. Erfitt var að heyra fótatak fólks í slíkum skóm og urðu þeir snemma vinsælir meðal innbrotshjólaskórnir því gælunafnið „sneakers“. Frekari þróun strigaskónna leiddi til þess að um aldamótin 1900 voru strigaskór vinsælasti skófatnaður barna.

Hjólreiðabyltingin undir lok nítjándu aldar leiddi til þess að hafin var þróun og framleiðsla á hælalausum hjólaskóm sem voru úr þunnum striga og reimaðir. Engir skór voru meira auglýstir á síðasta áratug nítjándu aldar en hjólaskórnir, enda jukust vinsældir þeirra mjög hratt.

VOND LYKT ÚR SKÓNUM

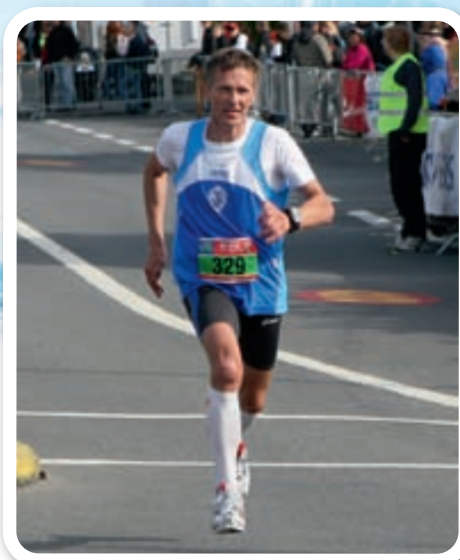
Vond lykt á það til að festast í íþróttaskóm vegna raka og baktería. Til ráða er að taka laus innlegg úr skónum eftir hverja notkun svo ekki safnist fyrir raki þar undir. Einnig má þvo íþróttaskó í þvottavél á stuttu kerfi og lágum hita. Þá má reyna að leggja þá í bleyti í bakteríudrepandi efni. Gott ráð til að þurrka skó eftir þvott er að troða í þá dagblöðum, þau draga hratt í sig rakann. Annað húsaráð gegn vondri lykt úr skóm er að sáldra matarsóda í skóna, láta standa yfir nótt og ryksuga svo úr. Eins má reyna að setja skóna í poka og í frystinn yfir nótt. Hafa skal í huga að bakteríurnar fylgja fætinum sem notar skóna og því þarf einnig að passa vel upp á fætturna.

Raki og bakteríur eru oftast ástæða fyrir vondri lykt úr íþróttaskóm.



NUTRILENK GOLD

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA



Skráðu þig á facebook síðuna NUTRILENK fyrir liðina – því getur fylgt heppni!

Sigurjón Sigurbjörnsson langhlaupari 56 ára



Vissir þú að Sigurjón Sigurbjörnsson á besta tímamann í heiminum í 100.km hlaupi í sínum aldursflokk árið 2011?

Sigurjón hóf keppni í langhlaupum árið 1998 og hefur síðan hlaupið maraþon oft en 10 sinnum. Í júní 2009 tók Sigurjón þátt í 100 km ofurmaraþoni. „Í september sama ár fór ég að verða aumur og stífur í ökkulum, sem leiddi til eymsla í hásin og leist mér satt að segja ekki á ástandið. Ég sá NutriLenk Gold auglýsingu, sló til og prófaði, því fyrir mér er það mikið kappsmál að geta hreyft mig án vandræða og allt til vinnandi að viðhalda þeim lífsgæðum.“

Fékk nánast strax mikla bót

„Eftir smá tíma á NutriLenk Gold hætti ég að finna til í ökkulnum og er nú alveg laus við verki og stífleika í hásin. Ég hef notað NutriLenk Gold reglulega í um 2 ár og ætla mér að halda því áfram.“

Keppir meira en áður og er margfaldur Íslandsmethafi

„Síðan þá hef ég æft og keppt meira en nokkru sinni áður og verið að ná mjög

góðum árangri í keppni. Til dæmis varð ég annar Íslendinga í heilmaraþoni í Reykjavíkumaraþoni 2010. Ég hef sett Íslandsmet í mínum aldursflokk í maraþoni, hálfu maraþoni og 10 km hlaupi á braut og hef verið framarlega í flest öllum hlaupum sem ég hef tekið þátt í. Í ár tók ég aftur þátt í 100.km hlaupi og náði þar besta tíma í mínum aldursflokk árið 2011 í heiminum (7:59:01 klst)

Ég hlakka til að endurtaka þennan frábæra árangur með hjálp NutriLenk Gold. „Það er frábært að til sé náttúrulegt efni sem getur bætt liðheilsuna. Ég þreystist seint á því að benda hlaupafélögum mínum á NutriLenk, sér í lagi þeim sem eru á mínum aldri og farnir að kvarta yfir eymslum“ segir Sigurjón ánægður að lokum.



NUTRILENK Gold er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Nokkrar góðar ástæður til að velja NUTRILENK GOLD

NUTRILENK Gold er góð forvörn, ákjósanleg fyrir fólk sem stundar álagsvinnu, álagsíþróttir og þar sem slitgigt er talin ættgeng.

NUTRILENK Gold er framleitt á einstakan hátt svo að líkaminn þinn nýti betur virku efni í NUTRILENK svo bestur árangur verði.

NUTRILENK Gold viðheldur heilbrigði liða og beina, svo þú getur lifað heilbrigðari lífi án verkja og eymsla.

NUTRILENK Gold inniheldur vatnsmeðhöndlað brjósk úr fiskbeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir liði og bein.

Hver er munurinn á **NUTRILENK Active** og **NUTRILENK Gold**?

NUTRILENK Active er hentugt fyrir þá sem þjást af stírleika og verkjum í liðum það hefur jákvæð áhrif á liðvökvann.

NUTRILENK Gold er hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum. Gott byggingarefni fyrir liðbrjóskið.

Get ég tekið inn hvorutveggja?

- Já það getur unnið mjög vel saman.



Innflutningsaðili: Gengur vel ehf