

FOOTPRINT

number one

10 ÅR
FREEFOOT
2014-2024

Ett litet steg

FÖR FOTEN, MEN ETT GIGANTISKT STEG FÖR HÄLSAN

SVERIGES FOTVÄNLIGASTE SKOBUTIK – SKOR & COACHNING

FREEFOOT



MR FREEFOOT

Magnus utmanar skobranschen och frigör fötterna

Magnus, du har en stark passion för hälsa och skor. Kan du berätta mer om hur allt började och vad som inspirerade dig att starta din egen skobutik?

Idén växte fram ur min egen frustration över hur svårt det var att köpa skor online. När du köper skor på nätet kan du inte känna på dem, du kan inte ställa frågor, och det finns ingen direkt dialog. Jag insåg att jag behövde en plats där jag kunde prova skorna, prata med någon om hur de kändes och få hjälp med mina funderingar. Och jag tänkte: "Det måste finnas fler som känner som jag". Jag är knappast unik i att vilja ha den upplevelsen. Så där föddes tanken på en butik där människor kunde komma och uppleva skorna på riktigt.

Samtidigt började jag också utforska barfotaskor, som tillåter foten att röra sig på ett naturligt sätt. Jag märkte snabbt hur det förbättrade mitt rörelsemönster och hur jag mädde i vardagen. Jag blev övertygad om att många människor är felinformerade om vad en bra sko egentligen är. Det finns så många missuppfattningar i skobranschen, och det är något jag verkligen vill förändra.

Det låter som att du ville skapa något mer än bara en butik – en plats för utbildning och diskussion?

Exakt! Min drivkraft har alltid varit att utbilda människor och utmana de förutfattade meningarna om skor. Många tror att en snygg, spetsig sko är det bästa för fötterna, men det är ofta raka motsatsen. Min vision var att skapa en mötesplats där vi inte bara säljer skor, utan också hjälper människor att förstå sin egen kropp bättre. Hälsa är inget statiskt, och det är inte svart eller vitt. Vi måste vara nyfikna och öppna för att upptäcka nya saker om hur vi fungerar, och jag ville att butiken skulle vara en plats för den typen av utforskande.



Kan du berätta om ditt första möte med barfotaskor och hur det förändrade din syn på löpning och rörelse?

Mitt första möte med barfotaskor kom egentligen efter att jag började springa. Jag hade varit elitspelare i volleyboll, men efter en kväll med vänner i en bastu bestämde jag mig för att anmäla mig till Lidingöloppet. Det blev starten på min löparkarriär. Jag var redan van vid att sätta upp mål och arbeta strukturerat från min tid som volleybollspelare, så jag gick in för det på allvar. Efter några lopp började jag märka hur mycket skorna jag sprang i påverkade mitt sätt att röra mig.

Det var efter mitt första Lidingölopp som allt förändrades. Alla hade sagt att det skulle vara otroligt tufft, men jag klarade loppet på två och en halv minut under min måltid. När jag lämnade mållinjen var jag fortfarande pigg. Det blev en stor brytpunkt för mig – det kändes som att ingenting längre var omöjligt. Efter det blev jag alltmer intresserad av hur jag kunde förbättra min löpning och rörelse ytterligare, och det ledde mig till barfotaskor. Jag upptäckte konceptet genom boken "Born to Run" och började utforska hur skor kunde hjälpa, snarare än hindra, mina naturliga rörelser.

När kom du på att du ville sprida det här konceptet till andra människor?

Det var egentligen när jag insåg att foten fungerar på samma sätt oavsett om vi springer eller går. Jag ville ha en sko som jag kunde använda både till vardags och under löpning, och det var där min idé om butiken började växa fram. Jag förstod att det här konceptet skulle vara intressant för fler än bara mig själv. Foten behöver frihet för att fungera optimalt, och jag ville sprida den insikten till så många som möjligt.

Du pratar ofta om att utmana skobranschen. Hur har din filosofi om skor utvecklats över tid?

I början trodde jag att det bara handlade om att bära så tunna skor som möjligt – att allt annat var fel. Men ju mer jag lärde mig om hur fötter och kroppen fungerar, desto mer förstod jag att det handlar om balans. Vi lever i en värld där vi oftast går på plana, hårda ytor, och då kan det vara okej att ha lite mer dämpning i skorna. Men det viktigaste är att skon inte klämmer ihop foten eller tvingar den till onaturliga rörelser. Vi måste också utmana idén om att vi alltid behöver inlägg och stöd. Många gånger kan vi stärka våra fötter själva och slippa de problemen.

"Foten behöver frihet för att fungera optimalt"

Vad är din vision för framtiden, särskilt med tanke på ditt pågående 10-årsprojekt?

Vårt 10-årsprojekt går under temat "På fri fot". Målet är att hjälpa människor att frigöra sig från de begränsningar de kanske inte ens visste att de hade. Många människor upplever smärta eller stelhet i kroppen som gör att de undviker vissa aktiviteter. Jag vill visa att det finns naturliga lösningar som kan hjälpa dem att återfå sin frihet, både fysiskt och mentalt. Ofta tror vi att vi måste ha specifika skor eller hjälpmedel för att fungera, men jag vill att folk ska upptäcka att de kan vara mycket friare i sina rörelser än de tror.

Det låter som ett ambitiöst projekt! Hur ser du på dina konkurrenter i branschen och hur skiljer ni er från dem?

Skobranschen har länge varit väldigt fokuserad på varumärken och design. Min filosofi har alltid varit densamma, även om vi har haft olika varumärken i butiken. Det handlar inte om att lyfta fram ett specifikt märke, utan om att utbilda kunden om hur fötterna fungerar. Idag ser vi att fler varumärken börjar förstå det här och kommunicerar samma budskap om naturliga rörelser och fotens frihet. Det är inte längre bara en nischad idé – det börjar sprida sig i branschen, och det är fantastiskt att se.

Hur ser du på framtiden för barfotaskor och hälsa i allmänhet?

Jag tror att vi bara har sett början på en större rörelse mot naturlig hälsa. Människor blir alltmer medvetna om hur deras kroppar fungerar och hur de kan ta hand om sig själva. Min förhoppning är att barfotaskor kommer att bli en självklar del av den utvecklingen. Samtidigt vill jag att vi ska fortsätta utmana normerna inom skobranschen och hjälpa människor att förstå att hälsa inte bara handlar om en viss typ av sko – det är en helhet där både fysiska och mentala aspekter spelar in.

Tack för att du delade din inspirerande resa och vision med oss, Magnus. Det är tydligt att du inte bara vill sälja skor, utan verkligen förändra hur vi tänker om vår hälsa och våra fötter.

Det har varit en resa, men jag känner att vi bara har börjat. Det finns så mycket kvar att utforska och jag ser fram emot att fortsätta utmana och utveckla både skobranschen och hur vi människor rör oss.



Resan mot en AKTIV LIVSSTIL

MARIE – FREEFOOTS FÖRSTA KUND

Marie, berätta för oss hur din resa med barfotaskor började.

Oj, det är en riktigt rolig historia. Det började med att jag följde Emelie Forsberg, en känd ultralöpare, på sociala medier. Hon delade ett inlägg om sina skor och via någon som svarade på det inlägget fick jag höra att det skulle öppna en ny skobutik med barfotaskor i Göteborg. Jag har alltid haft en dröm om att springa långt, trots att jag då hade mycket smärta, särskilt i fötterna. Jag kämpade med smärta i kroppen, vilket gjorde att det var svårt att hitta skor som fungerade för mig. Så när jag hörde om Freefoot bestämde jag mig för att vara där vid öppningen.

Vad var det som gjorde att du fastnade för just den här butiken?

Både själva skorna i sig och butikens kunniga och trevliga personal. Jag minns första besöket så tydligt.

När de öppnade dörren var jag först på plats. Fyra personer vände sig synkroniserat om och hälsade mig välkommen med ett stort leende. Det var en sådan härlig känsla! Jag köpte två par skor den dagen, och ett av de paren använder jag fortfarande – som cykel-skor. De har verkligen hållit sig bra, trots att de har blivit lite slitna genom åren.

Hur har dina fötter förändrats sedan du började använda fotriktiga skor?

Det blev omedelbart lättare att gå. Det har varit en resa, och jag har fortfarande problem med fötterna till viss del. Men jag har lärt mig att det inte bara handlar om skor, utan om hela kroppen och även det mentala. Jag har haft många samtal med både Magnus och övrig personal som arbetar i butiken om just det här. De har hjälpt mig att förstå hur viktigt det är med rätt rörelseträning och att använda kroppen på ett medvetet sätt.

Har du fått hjälp utöver skorna för att förbättra din kroppshållning och rörelse?

Ja, Magnus introducerade mig bland annat till en Alexanderteknik-lärare, Barbro Olsson. Med hennes hjälp har jag fått ökad kunskap om hur jag kan använda kroppen utan att spänna mig. Det har varit en stor hjälp, och jag går fortfarande till henne någon gång om året. Via Freefoot har jag också gått på flera fotskolor och rörelseträningar, vilket har gjort mycket för min utveckling. Det har verkligen varit en ping-pong-effekt mellan olika typer av behandlingar och träning.

Hur har din resa påverkat dig mentalt?

Det har varit väldigt givande, både för min kropp och mitt mentala välmående. Att kunna gå mer obehindrat och vara ute och springa i skogen ger mig

så mycket glädje. Att kunna röra mig bättre igen är fantastiskt, särskilt efter att ha kämpat länge med smärta.

Har du några favoritskor nu?

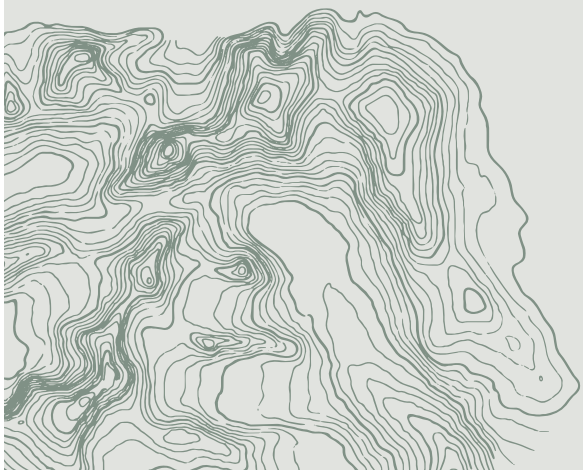
Ja, mina favoritskor just nu är ett par från Joe Nimble. De är otroligt bekväma och jag behöver inte tänka så mycket när jag går. De fungerar bara.

Tack för att du delade din inspirerande historia med oss, Marie.

Tack själv! Ja, min barfotaresa har blivit en riktigt rolig historia. Det har varit en lång resa och jag är tacksam för allt jag har lärt mig och för de människor jag har mött på vägen.



3 VANLIGA MYTER OM FÖTTER & SKOR



1 MYT: EN SKO SKA VARA STABIL OCH GE STÖD.

Det är en av de vanligaste missuppfattningarna om skor. Människans fot är en fantastisk konstruktion, skapad genom evolutionen för att vara självförsörjande vad gäller stötdämpning och stabilitet. Trots det har vi på senare år börjat tro att skor måste vara stabila och göra jobbet åt våra fötter. Idag tror många att en fot behöver stöd för att fungera korrekt. I själva verket är det tvärtom – när vi använder för mycket stöd under hälften försvagas fotens naturliga funktion, vilket leder till att vi blir beroende av inlägg och speciella skor.

2 MYT: PLATTFOT ÄR ALLTID ETT PROBLEM.

Många tror att de har plattfot, men det är ofta en felbedömning. Faktum är att ett stort antal personer som får höra att de har plattfot egentligen inte har det. Riktigt plattfot är ovanligt, och i många fall handlar det om att fötterna har tippat lite inåt, vilket kan korrigeras utan att använda inlägg. Naturfolk som går barfota bedöms ofta ha plattfot enligt vår västerländska syn, men deras fötter fungerar perfekt utan moderna skor. I många fall handlar det om att stärka fötterna snarare än att tillföra mer stöd.

3 MYT: BARFOTASKOR ÄR BARA FÖR ATLETER ELLER EXTREMISTER.

Det är lätt att tro att barfotaskor bara är för människor som tränar mycket eller är ute efter extrema utmaningar. Men det stämmer inte alls. De flesta som använder barfotaskor är vanliga människor som helt enkelt vill ha bekväma och funktionella skor. Barfotaskor ger fötterna frihet att röra sig naturligt, vilket kan minska smärtor och förebygga skador.

Att förstå dessa myter och vad som faktiskt fungerar för våra fötter kan göra stor skillnad för vår hälsa och välbefinnande.

TRÄFFA OSS PÅ ALLT FÖR HÄLSAN 8/9/10 nov STOCKHOLMSMÄSSAN MONTER B03:32

”Allt för Hälsan” är Sveriges största hälsomässa som samlar företag, organisationer och individer med ett gemensamt intresse för hälsa och välmående. Mässan erbjuder en plattform för att utforska de senaste trenderna inom träning, kost, mental hälsa och hållbarhet genom utställningar, föreläsningar och workshops. Freefoot deltar som utställare och anordnar både föreläsningar och workshops under mässan. Möt oss och prata skor, fötter och hälsa – vi ser fram emot att hjälpa dig hitta rätt väg till en friskare kropp!

VÅRA EVENTS PÅ MÄSSAN

FREDAG 8 NOVEMBER KL 12.00
**FOTEN – DEN BORTGLÖMDA
KROPPSDELEN**

Sebastian från Freefoot berättar om hur
hur fötter, skor och rörelser kopplas ihop.

FREDAG 8 NOVEMBER KL 14.30
YIN-YOGA FÖR FÖTTERNA

Isabella hjälper dig skapa plats i kroppen
att mjukna, öppnar upp bindväven i fötter
och underkropp och utforskar rörelse
och balans med foten som utgångspunkt.

LÖRDAG 9 NOVEMBER KL 10.30
**FOTEN – DEN BORTGLÖMDA
KROPPSDELEN**

Sebastian från Freefoot berättar om hur
hur fötter, skor och rörelser kopplas ihop.

LÖRDAG 9 NOVEMBER KL 16.30
**HJÄRNANS FÖRLÄNGDA ARM
– FÖTTERNA**

José Nuñez hjälper dig hur du kan
revolutionera din träning på ett unikt och
naturligare sätt, från fot till hjassa.



FREEFOOT

BESÖK VÅRA BUTIKER

STOCKHOLM
Hantverkargatan 44

GÖTEBORG
Vegagatan 54

MALMÖ
Södra Förstadsgatan 34

FREEFOOT.SE



10 ÅR PÅ FRI FOT!

I år firar Freefoot 10 år av framgång och innovation inom skor, hälsa och rörelse. Under det gångna decenniet har vi ständigt strävat efter att förbättra våra kunders välbefinnande genom att erbjuda marknadens bästa skor och främja en aktiv livsstil. För att markera denna milstolpe lanserar vi projektet ”PÅ FRI FOT” – en serie av event och workshops, både i våra butiker och på externa platser, för att tillsammans med våra kunder och partners fira en hälsosam och rörlig framtid. Vi kommer att fira från 1 november 2024 till 30 september 2025!

Genom dessa evenemang och aktiviteter strävar vi efter att fortsätta främja en hälsosam och aktiv livsstil tillsammans med våra kunder. Vi ser fram emot att fira de kommande 10 åren med er och hoppas att ni vill följa med oss på denna resa – för frihet, för rörelse, för livet!

1 FEBRUARI 2025
FREEFEST I GÖTEBORG

Vår stora jubileumsfest på Jacy'z. Med mässa, workshops, föreläsningar och konsert.

APRIL 2025
FREERUN I MALMÖ

Vi anordnar vårt egna lopp som passar både nybörjare och erfarna.

JUNI-AUGUSTI 2025
POP-UP STORE PÅ ÖLAND

Vi firar sommaren på Öland med en exklusiv pop-up-butik mitt i Borgholm.

SEPTEMBER 2025
VANDRINGSRESA TILL MALLORCA

Vi avslutar vårt firande med anordna en vandringsresa till Mallorca.



VIVOBAREFOOT

ÄNTLIGEN BARFOTA PÅ GYMMET!

Vi vill tipsa om Vivo Barefoots Motus Strength en barfotasko för styrketräning med noll drop och en banbrytande del av FreeFoots nya högpresterande sortiment. Den är designad för att du ska kunna röra dig naturligt under intensiv träning – utan att ge avkall på den äkta barfotakänslan. Bygg styrka, förbättra din uthållighet, ta hand om din hälsa och frigör din fulla potential. Träning har aldrig känts mer naturlig!

Pontus favor-pjuk

Här ovan ser du Pontus favorit skor – Nimble Toes från Joe Nimble. Han älskar dess då de är snygga, sköna och med sin asymmetriska sula aktiverar foten även på plant underlag. Kika in i någon av våra butiker och prova!



Joe Nimble



FREEFOOT STHLM

Pontus, berätta lite om dig själv! Hur länge har du varit en del av Freefoot?

Jag heter Pontus och jag har jobbat på Freefoot i lite över ett år. Jag började som timanställd och trivdes verkligen med att kunna hjälpa människor. Nu är jag butikschef, och jag fortsätter med samma mission – att hjälpa människor att må bättre genom rätt skor.

Hur kom du i kontakt med barfotaskor och den här filosofin?

Det var faktiskt genom en kompis, Isabella, som pratade om barfotaskor. Jag förstod först inte vad det handlade om, men för fem år sedan bestämde jag mig för att testa. När jag provade första paret var det en helt ny upplevelse. Att känna marken under fötterna och ha den naturliga rörelsen var revolutionerande för mig. Från den dagen visste jag att det inte fanns någon återvändo. Jag blev frälst direkt!

Vad är den vanligaste frågan du får från kunder?

Det vanligaste är att folk inser att deras skor är för trånga, särskilt vid tårna. Många frågar också hur de ska vänja sig vid barfotaskor när de aldrig provat dem tidigare. Men när de väl testat märker de hur skönt det är, och då försvinner tvivlen snabbt. Det är ofta en helt ny upplevelse för dem.

Vad skulle du säga är den största myten om barfotaskor?

Den största myten är att barfotaskor bara är för extrema atleter eller hälsofanatiker. Det stämmer inte alls. De flesta av våra kunder är faktiskt över medelåldern och letar bara efter bekväma skor. En annan myt är att barfotaskor är fula, men de som provar brukar bli överraskade – många tycker faktiskt att de är snygga och ändrar sin uppfattning om vad som är vackert och funktionellt.

Vad gillar du själv att göra när du har dina barfotaskor?

Jag har alltid den här typen av skor numera. För ett par månader sedan gjorde jag mig av med alla mina gamla skor och skänkte dem till välgörenhet – utom ett par cowboyboots som jag köpte i Mexiko för 20 år sedan. De får vara kvar, men används kanske en gång om året. Annars lever jag helt i mina barfotaskor.

Det är verkligen inspirerande att höra din story och hur du hjälper andra att hitta sina rötter – genom sina fötter.

Tackar! Och välkomna till Freefoot i Stockholm – kom in och känn på våra sköna ”Pjuk”!

10% RABATT på ett par skor

Rabatten gäller vid uppvisande av denna kupong t.o.m. 31/12 2024 och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Gäller endast i Butik.