

TESTI

Joka menon kengät

Tanssitunti maanantaina, kuntosali keskiviikkona ja HIIT lauantaina. Joka paikan jumppakengät pelastavat tilanteen jopa silloin, kun laji vaihtuu lennossa. **Testasimme vahvat vaihtoehdot.**



Tarkista nämä ominaisuudet

1 ISTUVUUS

Treenikenkien pitää tuntua mukavilta. Hyvin istuva ja nilkkaa kevyesti tukeva jalkine ehkäisee vammoja ja haavereita. Toisin kuin juoksukengissä, sisätreenikengissä ei tarvita liikkumatilaa, joten kenkä saa istua napakasti.

2 TUKEVUUS

Sisätreenissä tehdään monensuuntaisia askeleita, joten kenkä ei saa olla liian jäykkä muttei myöskään liian pehmeä. Hyvä kenkä tukee jalkaholvia ja kantapäätä, ja jalkine tuntuu ikään kuin halaavan jalkaterää.

3 VAIMENNUS

Jos treenaat lähinnä lihaskuntoa raskailla painoilla, valitse ohutpohjaiset kegät, jotta pito alustaan säilyy. Paljon askeleita sisältävät vauhtilajit sujuvat paremmin, kun kenkien pohjissa on jonkin verran vaimennusta.

VINKKI Älä käytä samoja kenkiä juoksuun ja sisäliikuntaan. Eri lajit kuluttavat jalkineita eri tavoin, ja juoksu venyttää kenkää ja heikentää istuvuutta.

KUNTO PLUS
**HYVÄ
OSTOS**



Under Armour

Women's UA TriBase™ Reign 2 Training Shoes, 225 g, droppi 2 mm, **165 €**

Kengässä on kiinteä kantakuppi, erittäin tukeva sisäpohja ja vakaan tuntuinen ulkopohja. Kenkä tukee nilkkaa erinomaisesti kaikenlaisissa liikkeissä. Ulkopohjan kuviovyöhykkeiden ja päkiän alla olevan voimakkaan kuvioinnin ansiosta alustasta saa hyvän otteen myös hyyryssä, juoksuaskelissa ja potkuliikkeissä. Kengässä oleva kumikalvo parantaa sen kestävyyttä ja vakautta.

Kengät ovat miltei huomiota herättävän sievät. Vaaleanpunainen väri houkuttelee, ja kengät luovat näyttävän kontrastin esimerkiksi kokomustaa vaatetusta vasten. Sukkamaisesti kenkää ympäröivä verkkoneulos antaa istuvuutta, ja kenkä on erittäin helppo pukea: jalan voi vain sujauttaa siihen kuin sukkaan. Pohjassa on jokseenkin olematon vaimennus, ja jos kenkiä pitää tunti-kausia, jalat tuntuvat lopulta hiukan väsyneiltä ja melko hikisiltä.



Mukavuus, istuvuus ja tuki.



Jäykähkö pohja voi väsyttää jalkoja.



Reebok

HIIT Shoes, 240 g, droppi 10 mm, **109 €**

HIIT-treeni on rankkaa hikoilua, ja nämä kengät on luotu juuri HIITiä varten. Koskaan ei ole burpee kimmautanut yhtä lennokkaasti kuin näissä jalkineissa! Päällisessä on erivahvuisia verkkoneulosalueita, ja sekä iso- että pikkuvarpaan kohdalla oleva kumivahvike antaa lisätukea. Sisäpuolen joustoneuloksen ansiosta kenkä istuu hyvin ja on helppo pukea ja riisua.

On vaikea kuvitella tilannetta, jossa ulkopohjan pito pettäisi. Pohjan sisällä oleva vaahtomateriaali parantaa joustoa, ja ulkopohjan vaihteleva kuviointi parantaa pitoa kaikista suunnista. Pidon järkähtämättömyyden huomaat erityisesti vuorikiipeilijän kaltaisissa harjoitteissa. Kenkä myös tukee jalkaa erinomaisesti esimerkiksi kyykyissä tai laatikohypyissä. Kenkien vaimennus riittää lyhyisiin lämmittelylenkkeihin, ja sprinteissä pito-ominaisuudet pääsevät suorastaan loistamaan.



Ulkopohjan pito, miellyttävä istuvuus ja edullinen hinta.



Puutteita ei löytynyt.



Craft

V150 Engineered W, 250 g, droppi 6 mm, **119,95 €**

Juoksumatto, crosstrainer vai pyöräily? Nämä kengät jalassa voit valita kaikki kolme. Iloisenväriset jalkineet on valmistettu vaahto-materiaalista, joka tukee jalkaa uskomattoman hyvin ja antaa askeleelle kimmoisuutta. Kyseessä on itse asiassa juoksukenkä, joka soveltuu myös kuntosaliharjoitteluun.

Kiinteän tuntuinen kantakuppi tukee hyvin nilkkaa. Pohja on valmistettu kestävästä Vibram®-kumista, joka pitää erinomaisesti sekä kuivalla että märällä alustalla. Päällinen on valmistettu kevyestä, ilmavasta ja hengittävästä verkkoneuloksesta, ja kenkä syleilee jalkaa miellyttävän tukevasti. Istuvuus on erinomainen. Koska myös sisäpohja istuu melko tiukasti jalkaa vasten, jalkaholvit voivat väsyä muutaman tunnin käytön jälkeen. Kenkä soveltuukin parhaiten juoksuun ja pyöräilyyn kaltaisiin lajeihin, joissa jalan liike suuntautuu eteenpäin. Muihin lajeihin kannattaa etsiä joustavampi jalkine.



Pehmeä, hengittävä verkkoneulos ja pitävä ulkopohja.



Jäykkä rakenne sopii parhaiten juoksuun ja pyöräilyyn.



KUNTO PLUS
TESTI-
VOITTAJA**Diadora**

Mythos Blushield Elite Hip W, 290 g, droppi 10 mm, **160 €**

Ensin tuntuu siltä kuin jalassa olisi kömpelöt kuukengät, mutta hetken kuluttua liikkuminen alkaa tuntua mukavalta. Sisäpuolella on istuvuutta parantava verkkoneulos, päällisen verkkopinta puolestaan hengittää erinomaisesti.

Vaimennus on omaa luokkaansa. Kannan alla on vaahtopohja, ja koko pohjan pituudelta on kaksi kevyttä EVA-vahtokerrosta, joiden välissä on vielä erillinen joustokerros. Tämän ansiosta kenkä sopeutuu jalan muodon mukaan ja antaa tukea erilaisille askellustyypeille. Erittäin voimakas vaimennus soveltuu varsinkin polvivaivoista kärsiville sekä silloin, kun painoa on runsaasti. Vaimennuksen tuntee joka askeleella, ja kengät soveltuvatkin mainiosti juoksumatolle. Hiitin tai tanssin kaltaisiin dynaamisiin ja nopeaa askellusta sisältäviin lajeihin kenkiä ei voi suositella, koska alustatuntuma ei ole kovinkaan herkkä.



Verrattoman hyvä vaimennus.



Leveä ulkopohja näyttää hiukan kömpelöltä.

**Inov-8**

F-Lite G 300 Women's Training Shoes, 300 g, droppi 6 mm, **165 €**

Dokumentoidut testitulokset osoittavat, että kenkien sisältämä Graphene-materiaali on erittäin vahvaa, joustavaa ja kulutusta kestävä. Erittäin urheilullisen näköisen jalkineet myös istuvat erinomaisesti. Päällisen tiivis neulos tuntuu ryhdikkäältä jalkaa vasten, ja kengän kyljissä olevia kumilamelleja voi tarvittaessa kiristää lisää, jolloin jalkaterän keskiosa saa vieläkin paremman tuen.

Pohjien materiaali takaa erinomaisen pidon, eikä jalka pääse lipsumaan. Pohjan ote alustasta ei petä hyppiessä, juostessa eikä kuntosalin laitteissa. Kengät ovat myös hämmästyttävän kestäviä: vielä monien käyttökertojenkin jälkeen ne näyttävät uudenveroisilta.

Kirsikkana kakussa on ulkonäkö: raikkaan valkoisen ja tumman munakoison yhdistelmä on niin onnistunut, että kenkiä tekisi mieli käyttää myös kuntosalin ulkopuolella.



Kestävä materiaali, hyvä pito ja tyylikäs ulkonäkö.



Hinta on kovahko.

**Saucony**

Women's Kinvara 11, 200 g, droppi 4 mm, **120 €**

Yksi testin mukavimmista kenkäpareista! Päällisen napakka mutta pehmeä neulos joustaa, ja litteät nauhat on helppo kiristää. Hyvin pehmustettu kenkä istuu ja tukee kantapäätä, nilkkaa ja jalkaholvia. Pohjan vaimennus antaa askeleelle tunnokkuutta ja taloudellista kimmoisuutta. Vaikka neutraalille askeleelle suunnitellut Kinvarat tuntuvatkin pehmeiltä, kengän sisäpohjan muotoilu tukee jalkaholvia suorastaan esimerkillisen hyvin. Istuvuus ja vaimennus ovat huippuluokkaa.

Ulkopohjan ylimääräinen kumipinnoite takaa hyvän pidon ja parantaa myös kengän kestävyttä. Vain 200 grammaa painava kenkä tuntuu erittäin kevyeltä, ja vaikka Kinvara onkin ensisijaisesti tarkoitettu juoksukengäksi, malli sopii moneen menoon. Runsaasti vaimennettua kenkää ei kuitenkaan voi suositella painonnoston kaltaiseen jämääkää pitoa vaativiin lajeihin.



Hyvät pehmusteet ja keveys.



Ei riittävän tukeva voimalajeihin.



VINKKI Pese likaiset kengät käsin runsaalla vedellä ja käsisaijpualla, ja kuivata ne pystyasennossa seinää vasten. Pesukoneessa liimaukset voivat irrota.



Skechers

Womens GOrun Steady, 175 g, droppi 3,8 mm, **119 €**

Värikäs ja kevyt menijä on luotu nopeaan ja dynaamiseen liikuntaan. Kengän pehmusteet antavat askeleelle energisyyttä, ja pohjan rakenne vaimentaa hyvin askelten iskuja. Hengittävän neuloksen ja sisäpohjan rakenteen ansiosta jalat pysyvät hikiissäkin lajeissa raikkaina. Vaikka päällisen materiaali on ohutta, joustava kantakuppi on hyvin pehmustettu, ja materiaalit ovat keveydestään huolimatta kestäviä.

Kenkä ei kuitenkaan tue jalkaa kovin hyvin, eikä jalkaterän ympärillä ole riittävästi pehmusteita. Nyörien alla oleva iltti on ohut ja teräväreunainen, ja se alkaa helposti hiertää, joten kengän kanssa ei voi käyttää kovin matalavartisia sukkia.

Litteät nauhat on helppo solmia, ja kengät istuvat muutenkin mukavasti jalkaan. Kengät sopivat parhaiten lajeihin, joissa keveys on kaikkein tärkein ominaisuus ja mukavuus tulee vasta kakkosena.



Keveys, iloinen väri ja kestävyys.



Iltti hiertää ja pito on heikohko.



Puma

Provoke XT Women's Training Shoe, 275 g, droppi 10 mm, **95 €**

Tukevan kengän pohjissa on iskuja vaimentavaa vaahtomateriaalia, ja sekä kannan takana että jalkapöydän päällä on muoviset kaistaleet. Pohjan sisällä on muovituki, mistä on iloa esimerkiksi voimaharjoittelussa ja laatikkohypyissä.

Korkean dropin ja pitävän ulkopohjan ansiosta kenkä on omiaan juuri painotreeniin ja syketeeniin, jossa askeleen paino on korostetusti jalkapohjan etuosalla. Pehmeän kantakupin, paksun päällisneuloksen sekä korkean takaosan ja iltin ansiosta kenkä myös istuu erinomaisesti. Kovista muovikerroksista huolimatta vaimennus on melko hyvä, eikä jalka tunnu väsyneeltä tuntienkaan treenin jälkeen.

Erikoinen muotoilu kääntää katseita, mutta kenkiä ostaessa kannattaa muistaa, että nämä Pumat on tarkoitettu ennen kaikkea lihaskuntoharjoitteluun, vaikka merkki tunnetaan juoksukengistään.



Hyvännäköinen muotoilu ja hyvä tuki.



Ei sovellu juoksumatolle.



Merrell

Trail Glove 5, 196 g, droppi 0 mm, **115 €**

Kengät istuvat kuin unelma, ja ne onkin suunniteltu tukemaan jalan luonnollisia liikeratoja. Koska dropia ei ole lainkaan, kengät tuntuvat aluksi oudoilta tavallisiin treenijalkineisiin verrattuna, mutta mukavuus on huippuluokkaa.

Päällinen koostuu paksusta hengittävästä neuloksesta ja kulutuskestävyyttä parantavasta kumiprintistä. Nyöritysosan ja ulkopohjan välissä kulkeva printti myös parantaa ja napakoittaa kengän istuvuutta. Ulkopohja tuntuu suorastaan takertuvan alustaan sekä ulkona että sisällä treenatessa. 11,5 mm:n paksuinen pohja vaimentaa myös askeleen iskuja. Sisäpohjan muotoilu tukee jalkaholvia ja ehkäisee näin jalkoja väsymästä.

Nolladropin lisäksi myös hiukan räpylämäinen malli vaatii totuttelua. Kenkä soveltuu lihaskuntotreeniin, HIITiin ja juoksuun. Steppilaudalla treenaamiseen sen antama tuki on liian kevyt.



Yksilöllisen mallinen ja erittäin mukava.



Nolladroppi vaatii totuttelua.

