

TESTI

Seuraavalla aukeamalla on arviot kuudesta kompressiosukkamallista.

Kompressiosukat

Tukisukat eivät ole pelkkä lentomatikustajan apuväline. Urheiluun suunnitellut kompressiosukat **tukevat jalkojen verenkiertoa ja auttavat ehkäisemään urheiluvammoja ja lihaskipuja**. Millaiset sukat sinä valitset?



Varusteet testissä



SUKAT TUTUIKSI

1 TOIMINTAPERIAATE

Sydän pumpkaa verta elimistöön valtimoiden kautta, ja veri palaa takaisin sydämeen laskimoita pitkin. Jalkojen laskimot joutuvat koville, koska ne ovat etäällä sydäimestä ja joutuvat työntämään verta painovoiman vastaisesti ylöspäin. Kompressiosukan puristus on tiukin nilkan kohdalta, ja se auttaa verta nousemaan laskimoissa sydäntä kohti.

2 TEHOA LENKILLE

Tutkimusten mukaan kompressiosukien käyttö juoksulenkillä vähentää lihasten kipeytymis- ja revähdysriskiä, nopeuttaa palautumista ja parantaa lihasten kykyä hyödyntää ravintoaineita. Tämä tekee juoksuharjoittelusta tehokkaampaa ja miellyttävämpää.

3 HYÖTYÄ TERVEYDELLE

Tukisukien on todettu auttavan jalkojen suonikohjujen, laskimoiden vajaatoiminnan ja veritulppien ehkäisyssä. Niiden käyttö saattaa myös vähentää jalkojen väsymistä ja turpoamista esimerkiksi raskauden tai pitkän lentomatkan aikana.

VINKKI Pue sukat näin: rullaa sukka varrensuusta miltei varpaisiin saakka siten, että nurja puoli jää päälle. Työnnä varpaat terän kärkiosan sisään ja rullaa sukka jalkaterän päälle ja ylös pohkeeseen saakka.



Newline

Compression Sock, koot 35–50, 30 €

MALLI: Pirteän printtikuosisen sukan sääriosassa lukee Newline ja pohkeessa Compression. Kantapään vauhtiraidoilla on myös toiminnallinen merkitys, sillä ne tukevat jalkaholvia ja vaimentavat askeltaessa kantapäähän kohdistuvia iskuja.

MUKAVUUS: Sukat istuvat kuin toinen iho koko treenin ajan, ja ne on helppo pukea ja riisua. Valitettavasti sukat ovat sen verran vilpoista materiaalia, että kylminä päivinä jalat saattavat palella.

KOMPRESSIO: Puristus tuntuu tasaisena ihoa vasteen aina pohkeeseen saakka – on kuin koko jalka olisi tukevassa halausotteessa.

HINTA: Testin edullisimmat sukat. Hyvät ensimmäiset kompressiosukat.



Seger

Running Mid Compression, koot 34–48, 38 €

MALLI: Punaisten sukkien sisäpinta on suloisen pehmeä, ja jalkapohjan alla on mukavan tuntuista froteeta. Sukat kuivuvat erittäin nopeasti ja sopivat siksi vaikka triatloniin, sillä uinnin jälkeen pääsee pyörän selkään jo miltei kuivin jaloin. Yläreunassa on heijastinraita.

MUKAVUUS: Sukat tuntuvat mainioilta. Sääriosa istuu hyvin, ja jalkapöydän ympärillä tuntuva puristus on juuri sopiva. Näitä sukkia voi pitää monta tuntia yhtäjaksoisesti.

KOMPRESSIO: Kompressioltaan keskitasoisten sukkien puristus vaihtelee eri kohdissa. Ne sopivat erityisesti monipuoliseen urheiluun ja auttavat palautumisessa.

HINTA: Sukat ovat edulliseen hintaansa nähden monin tavoin toimivat ja laadukkaat, joten niitä on helppo suositella.



VINKKI Jalkaterän koon lisäksi myös pohkeen paksuimman kohdan mitalla on merkitystä sukan sopivuuden kannalta. Kysy tarvittaessa neuvoa urheilutarvikeliikkeestä.



CEP

Run Socks 3.0, koot 2–4, 59,95 €

MALLI: Hillityn hyvännäköisten ja ihanan ohuiden sukkien neuloksessa on hengittävyttä parantavia reikäkuvioita koko varren pituudelta. Lämmön- ja kosteudensäättöominaisuuksiltaan erinomaiset sukat palvelevat joka säässä.

MUKAVUUS: Saksalainen CEP ei suotta ole kuuluisa kompressiosukistaan, sillä sukat istuvat niin hyvin, että niitä tuskin huomaa.

KOMPRESSIO: Kompressiovaikutus on erittäin tehokas siitä huolimatta, että sukat eivät varsinaisesti tunnu puristavan. Tehon huomaa parhaiten reippaalla juoksulenkillä, jonka aikana tuki-vaikutus tuntuu selvästi.

HINTA: Hyvä laatu on miltei aina hintavaa, mutta tässä tapauksessa hinta tuntuu jo melkein liian kovalta.



KUNTO PLUS
TESTI-
VOITTAJA



2XU

Vectr Light Cushion, koot S–XL, 45 €

MALLI: Erisuuntaiset neulokset antavat uskomattoman hyvän tuen. Materiaali on paksumpaa kuin muissa testin sukissa. Jo ensi vilkaisulla käy selväksi, että tässä on kovan luokan kompressiosukka.

MUKAVUUS: Sukan jalkaan saaminen on miltei mahdoton tehtävä ilman apulaista tai nokkelaa tekniikkaa, niin tuhdista tavarasta on kyse. Sukat eivät löysty millinkään vertaa treenin aikana, ja kun ne vihdoinkin saa pois jalasta, olo on helpottunut.

KOMPRESSIO: 2XU on tunnettu kompressiovaatemerkki, ja puristus on näidenkin sukien keskeisin ominaisuus. Sukkia voi suositella liikunnan harrastajalle, joka on jo tottunut kunnon kompressioon, mutta ensimmäisiksi tämän lajin tuotteiksi niitä ei ehkä kannata hankkia.

HINTA: Kunnon kompressioon tottunut juoksija saa hintaan nähden laadukkaat sukut.



Gococo

Compression Superior, koot S–L, 42,10 €

MALLI: Näyttävä oranssin ja pinkin yhdistelmä tuo mieleen Marimekon ja villin 1960-luvun. Pohkeen takana kulkeva pystysuora oranssi raita on kompressioneulosta, ja jalkaterän eriväriset kaistaleet ovat eri suuntiin kulkevia neulosraitoja, joiden tehtävänä on edistää kosteuden siirtymistä ja tukea jalkaa.

MUKAVUUS: Sukkien sisäpinnassa on monin paikoin pehmeää froteeneulosta, ja sukut ovat erittäin mukavan tuntuiset. Hyvän istuvuuden ansiosta ne pysyvät kovassakin vauhdissa paikoillaan, ja varrensuun silikoninystyt estävät valumisen. Silikonin napakasta otteesta huolimatta sääriin ei jää painumia eikä jälkiä.

KOMPRESSIO: Kompressiovaikutus on melko voimakas. Sukat istuvat erittäin hyvin, ja niiden antaman tuen huomaa treenatessa helposti.

HINTA: Kauniit ja erinomaisesti toimivat sukut on kaiken lisäksi hinnoiteltu laatuunsa nähden maltillisesti. Nämä sukut on helppo julistaa testivoittajiksi.



VINKKI Pese sukut joka käytön jälkeen, jotta niihin ei pesi bakteereja tai muita mikrobikasvustoja.



Asics

Compression Sock, koot S–XL, 45 €

MALLI: Tässäpä kiinnostava malli: pidempi kuin tavallinen juoksusukka mutta lyhyempi kuin muut kompressiomallit. Pohjeosa on muotoiltu, kannassa ja varpaissa on tukineulos ja varressa on ohuita pystyraitoja.

MUKAVUUS: Pehmeät sukut istuvat niin hyvin, että niitä voi pitää vaikka koko päivän. Ne pysyvät täydellisesti paikoillaan koko treenin ajan. Kuitumateriaalinsa ansiosta sukut ovat kevyet, ja ne on helppo pukea ja riisua.

KOMPRESSIO: Sukissa on testin hellävaraisin puristus. Tuki on hyvä, mutta varsinainen kompressio puuttuu. Kovan luokan kompressiosukkaa etsivälle nämä eivät sovi, mutta ensimmäisiksi lajin sukiksi kyllä.

HINTA: Miltei tavallisiksi juoksusukiksi nämä ovat turhan hintavat.

