

TESTI

Juoksukengät



Testasimme kuudet pronaatituetut ja kuudet neutraalit juoksukengät. Katso tulokset seuraavilta sivuilta.

Varusteet testissä

Juoksimme noin 600 kilometriä eri alustoilla selvittääksemme, **mitkä ovat markkinoiden parhaat juoksukengät**. Vain sovittamalla löydät itsellesi sopivimmat, mutta testistämme on varmasti apua.



Juoksukenkien ostajan muistilista

1 TUNNE ASKELLUKSESI

Selvitä, onko askeleesi yli- tai alipronatoiva vai neutraali. Ylipronatoivan jalan jalkaholvi on painunut, neutraalissa askeleessa nilkka on edestä katsoen suorassa. Käytettyjen kenkiesi tarkastelu antaa osviittaa, mutta lisätietoa saat esimerkiksi urheiluvälineliikkeiden askelklinikoilta.

2 KESKITY TÄRKEIMPÄÄN

On suuri kiusaus valita kengät ulkonäön tai merkin perusteella, mutta viisain valitsee kengän, joka istuu jalkaan alusta alkaen. Mene ostoksille avoimin mielin, ja sulje välillä vaikka silmät ja tunnustele, miltä kenkä tuntuu jalassa. Miellyttävästi istuva ja riittävästi myös jalkaa tukeva kenkä on juoksijan kaveri.

3 KOKEILE PERUSTEELLISESTI

Ensivaikutelma ei useinkaan vielä riitä parhaan ostopäätöksen tueksi. Jos mahdollista, testaa kenkiä liikkeessä juoksumatolla ja tee havaintoja siitä, miltä jaloissa tuntuu. Pienikin hankaus tai puristus moninkertaistuu nopeasti varsinaisessa käytössä, joten kelpuuta vain paras kenkä.



Teksti: C. Heick - Kuvat: J. Helbig

Pronaatiotuetut juoksukengät

Vinkki Jalat turpoavat juostessa jonkin verran. Osta yhtä numeroa suuremmat kengät kuin yleensä: kärkeen pitäisi jäädä ½–1 cm tyhjää tilaa.

Vinkki Älä pese juoksukenkiä pesukoneessa vaan käsin. Täytä kengät pesun jälkeen sullomatta sanomalehtipaperilla ja anna kuivua lämpimässä muttei liian kuumassa paikassa.



Nike
Air Zoom Structure 22 Shield,
koot 35½–44, **175 €**

TOIMIVUUS: Kengissä on veto-nyörit tavallisten solmittavien nauhojen sijaan. Lukituksen ansiosta nauhat eivät aukea kesken lenkin, mutta kiristystä tulee helposti liikaa. Kenkään tottuminen vie aikansa, etenkin, kun kantakuppi ei ole kovin tukeva. Totuttelun jälkeen meno tuntuu mukavalta, ja vaimennus on erittäin toimiva. Jos jalka on voimakkaasti ylipronatoiva, tämä malli ei kuitenkaan anna riittävää tukea.

MUOTOILU: Kengät sopivat mainiosti myös kosteaan keliin ja pimeälle polulle. Päällys on vettähylkivää materiaalia, heijastimia on riittävästi, ja pohja pitää märälläkin alustalla. Malli on hyvin suunniteltu ja toimiva.

HINTA: Tällä hinnalla olisi toivonut saavansa paremmin kantaa tukevat kengät.



Saucony
Guide ISO 2,
koot 35½–44, **159,95 €**

TOIMIVUUS: Pronaatiotuetuiksi kengiksi Sauconyt ovat suorastaan yllättävän pehmeät ja mukavat. Sekä tuki että vaimennus ovat huippuluokkaa, ja mitä pidemmästä lenkistä on kyse, sitä paremmin nämä ominaisuudet korostuvat. Merkille tyypillinen nyöritys antaa tukea muttei kiristä, ja pohjallisen Everun-materiaali tukee vaimennusta ja joustavuutta. Juoksututuma on erinomainen.

MUOTOILU: Testikenkäparimme väri Blue Shade erottuu massasta miellyttävästi muttei räikeästi. Pehmeän siniset kengät jalassa voi piipahtaa vaikka kahvilassa. Myös voimakkaampien värien ystävä löytää valikoimasta omansa.

HINTA: Jos kenkien malli vain suinkin sopii jalkaan, näillä kelpaa tehdä ennätyksiä. Myös hinta on kohtuullinen kenkien laatuun nähden.



Diadora
Mythos Blushield Elite W,
koot 36–42, **180 €**

TOIMIVUUS: Kengät on suunniteltu tuntumaan mukavilta, ja pohjien Blushield-tekniikan kerrotaan antavan tarvittaessa lisätukea myös painavien juoksijoiden jaloille. Tämä kuulosti ensin vain mainospuheelta, mutta testiolosuhteissa voitiin todeta, että pohjien erinomainen vaimennus tehosti suoritusta huomattavasti.

MUOTOILU: Vihdoinkin juoksukengät, jotka parantavat juoksijan näkyvyyttä liikenteessä! Lisäksi kokonaisuus on hyvännäköinen ja sopii hyvin yhteen kenkien antaman vahvan juoksukokemuksen kanssa.

HINTA: 180 eurolla saa hyvän tuen ja vaimennuksen, joten hinta on hyväksyttävissä.



KUNTO PLUS
TESTI-VOITTAJA

KUNTO PLUS
HYVÄ OSTOS

New Balance
860v9,
koot 35–44, **140 €**

TOIMIVUUS: Napakka pronaatiotuki ja vaimennus yhdistyvät mallikkaasti näissä kengissä, joten ne sopivat erinomaisesti voimakkaasti ylipronatoivalle jalalle. Kengät ovat kuitenkin miellyttävän joustavat, ja TruFuse-pohja on riittävän vakaa ja tuettu pronatoivalle jalalle. Lenkillä kengät tuntuvat miellyttäviltä ja auttavat jaksamaan.

MUOTOILU: Ulkonäkö on erittäin onnistunut, ja se sopii niin nuorille juoksijoille kuin terässarjalaisillekin. Testijalkineiden vaalea väri tosin likaantui helposti kurakelillä.

HINTA: Pronatoivan jalan tukemiseen kengät ovat varma valinta ja varmasti hintansa arvoiset.



Skechers
Womens GORun Forza 3,
koot 35–41, **179 €**

TOIMIVUUS: Muotoonvalettu kantakuppi tukee jalkaa erinomaisesti sekä pitkällä lenkeillä että lyhyissä vauhtivedoissa. M-Strike-pohja muokkaa askelta päkiävoit-toiseksi, mikä osaltaan vähentää kantapään kohdistuvia askelten iskuja. Tämä puolestaan suojaa jalkapohjan lisäksi myös polvia ja lonkkia. Lesti on päkiän kohdalta tilava, ja kenkä on hyvin hengittävä.

MUOTOILU: Väri-iloittelua tai innovatiivista kuviointia on turha odottaa, mutta toisaalta klassinen musta kenkä on miellyttävän hillitty – testiryhmän mielestä hiukan liiankin huomaamaton.

HINTA: Jos kengät eivät kovin hulppeilta näytäkään, niin tärkeintä on niiden istuvuus. Toimivuutensa ansiosta nämä juoksukengät ovat neljän tähden arvoiset.



Neutraalin askeleen juoksukengät

Vinkki Mieti, millaisella alustalla yleensä juokset, minkä pituisia lenkkejä teet ja kuinka usein harrastat juoksua. Tämä auttaa juoksukengien valinnassa.

Vinkki Jos haluat tietää juoksulenkkisi pituuden ja sen aikana kulutetut kalorit, ota avuksi kuntoplus.fi/reittisuunnittelu.



Salming

EnRoute 2,
koot 36–42½, **170 €**

TOIMIVUUS: Kengät poikkeavat kaikista muista testin jalkineista: pohjat ovat kovemmat, pehmusta on riisuttu pois. Vain 190 gramman painoinen kenkä soveltuu etenkin vauhtivetoihin, intervallihin ja tekniikkatreeniin, jossa askelluksen nopeus ratkaisee. Kenkien hyvät ominaisuudet tulevat esiin pikamatkoilla. Jos jalkaholvi tai kantapää kipeytyvät helposti, tämä malli on liian kova.

MUOTOILU: Salming on profiloitunut jääkiekkovarusteiden valmistajana, ja sama raaka urheilullisuus näkyy myös juoksukengissä, jotka ovat väritystä myöten erittäin coolit.

HINTA: Hinta on haarukan yläpäässä, mutta jos kenkien ominaisuudet sopivat omaan juoksutyyliin ja jalkaan, keveät spurttijalkineet ovat mainio hankinta.



KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**

Salomon

Sonic Ra Max 2 W,
koot 36–45½, **150 €**

TOIMIVUUS: Vaikka kengät onkin suunnattu lähinnä neutraalille askeleelle, niissä on melko voimakas tuki, mikä tuntuu sekä jalkaholvin että kantapään alla. Mallia voikin varauksin suosittelaa myös lievästi pronatoivaan jalkaan. Erittäin kevyet kengät ovat mukavan tuntuiset, mikä sujuvoittaa juoksemista. Jos juokset pari lenkkiä viikossa, tässä on oiva kenkäehdoka.

MUOTOILU: Valkoiset, hyvin tuuletuvat kengät aiheuttivat spontaneja ihastuksen huokauksia. Mikä kesämalli! Osittain kosteussuojattu päällinen kestää tiikusateen, ja kengät kuivuvat nopeasti sateisenkin lenkin jälkeen.

HINTA: Hinta on kohtuullinen loistavaan laatuun nähden, joten testivoittajan titteli on selvä.



Asics

Gel Cumulus 20,
koot 35½–44, **140 €**

TOIMIVUUS: Muihin neutraalin askeleen kenkiin verrattuna pohjat tuntuivat yllättävän jäykiltä. Askel tuntui tukevalta, mutta pitkillä matkoilla kaivattiin enemmän joustavuutta. Sisäpohjan pituussuunnan korkeusero eli droppi on 10 mm ja pohjan geelikerros vaimentaa hyvin.

MUOTOILU: Paremmannäköisiä juoksukengiä on vaikea löytää. Värivalikoima on upea ja laaja, ja saumaton päällinen näyttää virtaviivaiselta. Varpaille on riittävästi tilaa ja tuuletus toimii. Lisäksi kengät kestivät paremmin kulutusta kuin muut testatut mallit: kymmeni-enkään kilometrien jälkeen ei ollut merkkejä kulumisesta.

HINTA: Kestävien ja huolella suunniteltujen juoksukengien hinta on erittäin kohtuullinen.



Hoka One One

Clifton 5,
koot 36–44, **140 €**

TOIMIVUUS: Juoksijat sen tietävät: nämä kengät ovat aivan oma lukunsa. Pohja tuntuu vaahtokumilta, istuvuus on täydellinen ja kengät ovat erittäin kevyet. Myös kannan ja jalkaholvin tuki tuntuu hyvältä. Matala droppi vaatii juoksijalta kuitenkin tavallista enemmän, ja raskas askel kostaautuu nopeasti väsymyksenä. Mallia kannattaakin testata huolellisesti juoksumatolla ennen ostopäätöstä.

MUOTOILU: Testattu musta kenkä näyttää hiukan mitäänsanomatomalta, mutta värivalikoimaa on onneksi paljon. Paksu valkoinen pohja sitävastoin miellytti silmää. Laadukas kenkä kestää hyvin kulutusta.

HINTA: Kengät eivät sovi kaikille, joten kannattaa testata malli tarkkaan, jotta rahat eivät mene hukkaan. Hoka One One -yhteensopivaan jalkaan tämä on hyvä ostos.



KUNTO PLUS
**HYVÄ
OSTOS**

Reebok

Floatride Run Ultraknit,
koot 36–42, **159,95 €**

TOIMIVUUS: Poikkeuksellisen mukavilta tuntuvat kengät sopivat sekä lyhyille että pitkille lenkeille. Vaahtokumimainen pohja vaimentaa hyvin, kantakuppi on pehmeä mutta tukeva ja kiinteä nyöritysosa tukee hyvin jalkaterän keskiosaa. Mitoitus on väljä, joten kannattaa valita omaa kokoa puoli numeroa pienemmät kengät.

MUOTOILU: Tyylikkäästä ulkomuodosta on vaikea päätellä, onko kyseessä juoksukenkä vai vapaa-ajan tossu. Päällisen sukkamainen materiaali on hyvännäköinen ja mukava, mutta sadekeiliin näistä tossuista ei ole, sillä neulos päästää läpi vähäisenkin tiikhun.

HINTA: Jos olematonta vedenpitävyyttä ei lasketa, kengissä on kaikki kohdallaan, joten niitä voi pitää hyvänä ostoksena.



Adidas

Solar Boost,
koot 36–45½, **174 €**

TOIMIVUUS: Kengät ovat juuri niin pehmeät ja mukavat kuin miltä ne näyttävät. Korkea kantakuppi tukee kantapäää erinomaisesti. Tyypillisten neutraalin askeleen kenkien tapaan nämä ovat parhaimmillaan lyhyillä ja keskipitkillä lenkeillä. Jos juokset pitkiä yli 10 kilometrin lenkkejä, kaipaat todennäköisesti tukevampaa ja kovempaa pohjaa etenkin kovalla alustalla.

MUOTOILU: Näin hyvännäköisiä kenkiä tekee mieli käyttää kaikkialla. Tutut Adidas-raidat on ommeltu kenkien ulkosyrjiin, joissa ne osaltaan myös tukevat jalkaa. Päällisen joustomateriaali on erittäin miellyttävän tuntuinen mutta tuntuu lämpimällä säällä hiukan liian kuumalta.

HINTA: Kyllä hyvistä yleiskengistä tämän verran jaksaa maksaa.



KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**

Under Armour

UA Hovr Infinite RRP,
koot 36–42½, **160 €**

TOIMIVUUS: Kenkä on suunniteltu erityisesti naisille, ja työ on kantanut hedelmää. Kengät istuivat naispuolisen testaajan jalkaan erinomaisesti, ja kantakuppi suorastaan syleili kantapäää. Pohja on kannan kohdalta 29 mm ja päkiästä 21 mm paksu, ja vaimennus on juuri parahultainen: askelten iskut eivät tunnu kovilta, mutta joustoa ei ole myöskään liikaa.

MUOTOILU: Ulkonäkö on yhtä vauhdikas kuin askelkin. Kuviointi tuo mieleen esimerkiksi taidokkaan hämähäkinseinin. Tossujen rakenteessa on siru, joka Map My Ride-sovellukseen yhdistettynä mittaa askeleiden pituuden ja nopeuden. Kengillä on paljon annettavaa aktiiviselle juoksijalle.

HINTA: On yllättävää, että nämä erinomaiset juoksukengät eivät ole edes testin kalleimmat. Vastinetta joka eurolle!

