

TESTI: JUOKSUKENGÄT

Jaoinme tällä kertaa testin kahteen osaan, sillä halusimme kokeilla sekä normaalille pronaatiolle suunniteltuja että pronaatiotuettuja juoksukengkiä. Todella tasaväkisessä kilpailussa pienet yksityiskohdat ratkaisivat.



Kuin aamutossut

Adidas Ultra Boost X 199,95 €

Jalka liukuu kevyesti Ultra Boost X -tossun sisään. Neutraalin värisen jalkineen päällismateriaali joustaa, minkä ansiosta juoksutossu istuu kuin hansikas, ja se tuntuu jalassa miellyttävältä, aivan kuin kävelisi aamutossuilla.

Juostessa kengät tuntuvat kevyiltä, ja pehmeä, erittäin hyvin vaimennettu pohja siivittää askelta mallikkaasti. Luonnonkumista valmistetun pohjan pito toimii mainiosti myös sadesäällä. Varjopuolena jalkineen muuten mainiossa päällysmateriaalissa on, että se oikein imee kosteutta sateessa ja märillä poluilla, mikä tekee olon kylmäksi etenkin tuulisella säällä.

Nyöritys saisi olla tiheämpi, jotta jalkine tukisi askelta paremmin.



Kevyet, pehmeät, hyvin vaimennetut.



Löysähkö nyöritys, kylmät tuulisella säällä.



Pehmeä sisäpohja

Asics DynaFlyte 160 €

Kevyet DynaFlyte-juoksukengät tuntuvat juostessa erittäin mukavilta, koska iskunvaimennus on huippuluokkaa.

Jalkineissa on pehmeä sisäpohja, joka palautuu muotoonsa nopeasti, vaikka juoksulenki olisi ehtinyt hiukan pohjaa lytistääkin. Pohjarakenteen kiinteät geelitynnyt vaimentavat iskuja kovallakin alustalla juostaessa.

Kantakuppi tukee jalkaa erinomaisesti. Se tuntuu mukavalta eikä purista jalkaa.

Juoksukengien sisäsuikka tuntuu miellyttävältä ja pitää jalan lämpimänä tuulisella säällä. Sisällä juoksumatto-treenissä kenkä tuntui kuitenkin hiukan liian kuumalta, ja olisimme kaivanneet materiaalista parempaa hengittävyttä.



Kevyet, hyvin vaimennetut.



Liian lämpimät sisätreeniin.



Mukava ja hengittävä

New Balance Fresh Foam Boracay, 162 €

New Balancen kevyen tuntuisten kenkien sisäpohjan kantapudotus eli droppi on vain 4 mm, eli kanta on 4 mm päkiää korkeammalla. Tämä helpottaa päkiäaskellusta, mikä puolestaan tekee juoksusta sujuvampaa. Jalkineiden yhdestä kappaleesta tehdyn sisäpohjan materiaali vaimentaa askelten iskuja miellyttävästi.

Kantakuppi on muihin testaamiimme tossuihin verrattuna matala, mutta Fresh Foam Boracay tukee siitä huolimatta jalkaa mallikelpoisesti.

Vaikka jalkine istuu nyörityksen ansiosta napakasti, jalkoihin ei tule kuuma, sillä saumaton päällinen hengittää hyvin. Yksi nyöritysreikä olisi ehkä vielä ollut paikallaan, mutta kenkä istuu hyvin ilmankin.



Mukavat, loistavasti vaimennetut, päällinen hengittää.



Matalahko kantakuppi, liian vähän nyöritysreikiä.



Joustava ja kevyt

Nike LunarEpic Flyknit 2 176 €

Neutraalien jalkineiden sarjan testivoittaja selvisi nopeasti, koska Niken joustava pohja tukee oivallisesti intervallitreenissä. Pohjan tuki piti kovassakin vauhdissa. Sekä sisä- että ulkopohjan vaimennus on toteutettu erinomaisesti.

Superkevyiden tossujen päällinen hengittää tehokkaasti, ja kenkä istuu jalkaan kuin valettu. Nyörien solmiminen sujuu helposti, mutta nyöritys olisi saanut olla tiheämpi, jotta istuvuus olisi ollut vieläkin parempi.

Pikku miinus tuli ulkopohjan kuvioinnista, joka kerää helposti pikkukiviä. Asian voi kuitenkin antaa anteeksi, koska nämä juoksutossut ovat monella muulla tavoin suorastaan ylivoimaiset.

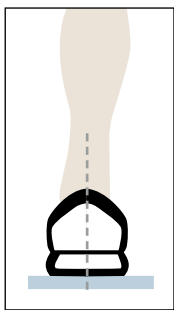


Huippumukavat, hengittävät. Pohja pehmeä ja taipuisa.



Löysähkö nyöritys. Pikkukivet tarttuivat pohjaan.





NEUTRAALI ASKELLUS

Noin neljäsosalla meistä on neutraali jalan asento, mikä tarkoittaa, että jalkapohja asettuu alustalle suorassa kallistumatta sivusuunnassa kumpaankaan suuntaan. Jos juoksu-asentosi on neutraali, sinun kannattaa hankkia juoksukengät, joiden sisäpohjan kovuus on kauttaaltaan samanlainen. Huomaat askeleesi asennon tarkastellessasi vanhoja, kuluneita juoksukenkiäsi. Jos pohja on kulunut tasaisesti, jalan asento on neutraali.



Kuin pilvissä juoksisi

ON Cloudflow
149,95 €

Sveitsiläiset ON-juoksutossut tunnetaan CloudTec-pohjastaan, joka koostuu pienistä pilvimäisistä nystyröistä. Muotoilu lupaa hyvää vaimennusta ja keveyttä askeliin. Lupausta myös pitää, vaikka iskunvaimennus ei mielestämme aivan huipputasoa olekaan. Jalkine sopii lyhyille, tehokkaille lenkeille, mutta yli 45 minuutin juoksulenkeille olisimme kaivanneet tehokkaampaa vaimennusta.

Toisaalta huippukevät ja mukavat kengät tukevat mainiosti koko jalkaa. Myös ilmastoitu toimii: hikiäkin kukaan lenkillä jalkoihin ei tullut liian kuumaa.

Nyörit ovat todella ohuet, mutta tiukka nyöritys onnistuu silti, mikä tukee istuvuutta mainiosti.



Huippukevyet, erittäin mukavat. Taipuisa pohja.



Liian heikko vaimennus pitkille lenkeille.



Värikästä vauhtia

Puma Speed 600 Ignite 2
140 €

Puman uusi juoksukenkämalli tarjoaa väri-iloa silmälle. Lisäksi kengät ovat pehmeät ja kevyet jalassa. Hengittävyys ei kuitenkaan ole aivan huippuluokkaa. Sisällä treenatessa kenkä ja jalka lämpenevät aika lailla 30–40 minuutin juoksussa. Ulkona juostessa ongelmia ei ole, ja ilmastoitu riittää pitkälläkin matkoilla.

Miellyttävän taipuisa sisäpohja tukee intervallitreenissä. Myös vaimennus ajaa asiansa, ja tuki on riittävä, vaikka pehmeäkö kantakuppi olisikin voinut olla hiukan tukevampi.

Nyörit olivat ehkä hiukan liian lyhyet, mikä vaikeutti ylimpien reikien hyödyntämistä.



Taipuisa pohja. Hyvin vaimennetut, kevyet.



Liian lyhyet nyörit. Kantakuppi ei tue riittävästi.



Huippukevyt

Skechers GOrun 4
149 €

Nämä kengät toimivat juuri kuten hyvien juoksutossujen pitääkin, ja malli on testiryhmän edullisimmasta päästä. Erittäin kevyet jalkineet tuntuvat mukavilta jalassa, ja lenkillä pohja vaimentaa askelten iskut tehokkaasti. Tuntuu, kuin kenkä antaisi lisäpuhtia askeleeseen. Korkeuspudotus kannasta päkiään on vain 4 mm. Tästä syystä juoksutossut tukevat jalkaa hiukan vähemmän kuin olisimme toivoneet.

Kantakuppi on erittäin pehmeä, mikä sekin heikentää tukea. Toisaalta tossut voi nyörittää erittäin tukevasti ylimääräisen reiän ansiosta, mikä tukee istuvuutta ja antaa tukea koko jalalle.

Päällinen hengittää oikein hyvin, joten jalkoihin ei tule liian kuumaa.



Loistovaimennus. Kevyet, erittäin mukavat.



Hiukan liian pehmeä kantakuppi.



Vaimentaa iskut

Saucony Triumph ISO 3
205 €

Päivitettyssä Triumph ISO 3 -mallissa on uusi pohjan vaimennusmateriaali, joka tuo miellyttävää tuntua askeleen joka vaiheeseen ja tehostaa iskunvaimennusta kaiken pituisilla lenkeillä. Lisäksi kengät ovat kevyet ja miellyttävät jalassa lenkin alusta aina treenin loppuun saakka.

Pehmeä päällinen joustaa erinomaisesti, ja ilmanvaihto on kunnossa. Kuuma ei tule sen enempää sisällä juoksumatolla kuin ulkonakaan treenatessa.

Tossut ovat riittävän tukevat, kunhan ne muistaa nyörittää kunnolla. Pienenä miinuksena on mainittava, että hyvän istuvuuden takaamiseksi nyöritystä joutuu kiristämään kesken lenkin, sillä nyörit löystyvät helposti.



Hyvä vaimennus. Kevyet, mukavat jalassa.



Nyöritystä kiristettävä kesken lenkin.



SUURI JUOKSUTEEMA

KUNTO PLUS
TESTI-
VOITTAJA

Näin testi tehtiin

Jalkineita testattaessa juostiin lukuisia kilometrejä sekä ulkona lenkipolilla että sisällä juoksumatolla. Kiinnitimme erityisesti huomiota kenkien iskunvaimennukseen, hengittävyys, istuvuuteen, mukavuuteen, tukevuuteen, painoon ja yleiseen käyttökokemukseen.



Tukeva kantakuppi

Adidas Supernova
149,95 €

Pronaatiotuetuttujen jalkineiden sarjan testi-voittaja on erittäin hyvän tuntuinen jalassa, ja pehmeä kantakuppi on niin korkea, että kantapää saa riittävästi tukea. Mukavan tossun pohja on pehmeä, mutta vaimentaa iskuja riittävästi.

Tuki on parhaimmillaan, kun nyörit sidotaan napakasti. Luonnonkumisen ulkopohjan pito on hyvä alustamateriaalista riippumatta. Kyseessä on mainio, juoksu-tuntumaa parantava kenkä. Vaikka päällysmateriaali tuntuu aavistuksen paksulta, hengittävyys on hyvä, eikä kengissä tule kuuma pitkälläkään lenkillä. Koska droppi on 10 mm, juoksukenkään tottuminen saattaa vaatia hiukan aikaa, minkä jälkeen ero ei juuri huomaakaan.



Mahtava vaimennus. Hyvä pito ja nyöritys. Hengittävä.



Ei ongelmia. Tuettujen ryhmän voittaja.



Loistava tuki

Asics GT-2000 5
140 €

Nämä naisten juoksukengät tukevat ja vakauttavat askelta todella hyvin. Kiinteä kantakuppi tuntuu sekä mukavalta että erittäin tukevalta.

Pohja sen sijaan on aavistuksen verran liian kova, mutta toisaalta hyvin vaimennettu sisäpohja helpottaa asiaa.

Jalkine kuuluu testiryhmän painavimpiin, ja paino tuntuu selvästi juostessa. Nämä tossut eivät sovi lyhyisiin intervalliharjoituksiin, mutta pitkällä ja rauhallisilla lenkeillä ne ovat omiaan.

Päällys on miellyttävän joustava, mutta juoksumattotreenissä olisimme kaivanneet lisää hengittävyttä – jalkoihin tuli kuuma ja sisätreenissä jalat hikoilivat kovasti.



Vakaat, tukevat, mukavat.



Kovahko pohja. Päällysmateriaali ei hengitä.



Korkea antura

Brooks Adrenaline GTS 17
160 €

Tossuissa on hyvä ja tukeva pohja, joka piti hyvin kaikenlaisilla alustoilla. Jalassa kenkä tuntuu melko korkealta muihin testaamiimme jalkineisiin verrattuna.

Toisaalta pohja antaa askeliin tukea ja vakautta. Kiinteä kantakuppi tukee jalan asentoa. roppi on 12 mm, mikä on melko paljon. Käytännössä tämä tarkoittaa, että jalka osuu kovaan alustaan tähtäen kanta edellä. Askel rullaa toisaalta hyvin kantapäästä varpaisiin.

Lesti on kärkeästä melko leveä, joten tilaa riittää hyvin myös leveälle tai kyhmyiselle jalalle. Tossu tuntuu jonkin verran painavalta, joten intervallitreeniin ja alle 30 minuutin lenkille kannattaa valita jokin toinen malli. Pitkät lenkit onnistuvat hyvin.



Tukevat hyvin. Mukavat, tukevat jalkaa juostessa.



Kärkiosa väljä kapealle jalalle. Hiukan raskas.



Sujuva askel

Mizuno Wave Horizon
189 €

Nämä juoksuosot vaimentavat askelen iskut erinomaisesti, ja kantapään alla on vielä ylimääräinen iskunvaimennus.

Jalkineissa on taipuisa pohja, ja kiinteät kantakupit antavat hyvän tuen. Miellyttävän tuntuiset tossut tekevät juoksemisesta mukavaa: askel rullaa hyvin sekä ulkotreenissä että juoksumatolla. Juoksu tuntuu kevyeltä, mutta jos jalka pronatoi voimakkaasti, tuki ei ole riittävä.

Tossujen päällinen tuntuu joksinkin sukkamaiselta, mikä vaatii hiukan totuttelua. "Sukka" ajaa kuitenkin asiansa, sillä se tukee tehokkaasti jalkaa juoksun aikana.

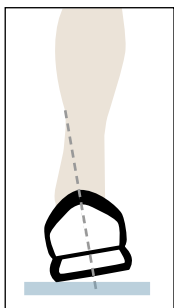


Kiinteä kantakuppi. Mukavat. Hyvä vaimennus.



Ei voimakkaasti pronatoivalle jalalle.





YLIPRONATOIVA ASKELLUS

Noin 75 prosentilla juoksijoista on ylipronatoiva jalka, eli askeleen pääasiallinen paine kohdistuu jalkaterän sisäosaan. Jos askeleesi on ylipronatoiva, tarvitset pronaatiotuetut juoksukengät, jotka ovat jäykemmät jalkapohjan sisäreunasta. Jalkaholvin kohdalla on holvituki, ja tavallista jäykempi kantakuppi pitää jalan asennon kohtallaan. Käytössä olleissa juoksutossuissa ylipronatio näkyy siinä, että sisäpohja on painunut ja kulunut jalkaterän sisäreunasta.



Joustonauhat

New Balance 860v7 175 €

Tämä tossu on jo seitsemäs versio klassisesta 860-mallista. Uutuutena on parannettu sisäpohja, jonka vaimennusteho tuntuu erinomaisesti koko jalassa. Ulkopohja tekee juoksemisesta miellyttävän tuntuista, ja sen ansiosta jalka laskeutuu pehmeästi kovillakin alustoilla.

Tossut tuntuvat jonkin verran painavilta, mutta siihen tottuu, sillä toisaalta askel rullaa erittäin sujuvasti. Pehmeän tuntuinen pälysmateriaali joustaa ja hengittää loistavasti, joten jalka ei hikoile pitkälläkään lenkillä tai juoksumatolla.

Nyöriytyänsä erikoismaininnan: joustavat nyörit tekevät tossuista todella hyvin jalkaan istuvat.



Hyvä vaimennus.
Hengittävät.
Joustavat nyörit.



Hiukan raskaat,
mutta se ei vie mukavuutta.



Vakaa asento

New Balance Fresh Foam Vongo, 190 €

Vongo on New Balancen Fresh Foam -perheen uusin vesa, ja tossut pääsevät varmasti juoksukansan suosioon.

Vaimennus toimii hyvin, ja kengät tukevat askelta ihanteellisesti. Droppi on vain 4 mm, minkä ansiosta päkiäosalle laskeutuminen onnistuu sujuvasti. Tästä on hyötyä, jos oma juoksumatoli on liian kantapainotteinen.

Juoksutossut ovat suhteellisen kevyet, ja niiden istuvuus on hyvä. Toisaalta kostealla alustalla juoksemisessa on omat haasteensa, koska pohjan pito ei ole asfaltilla paras mahdollinen. Kuivalla säällä, juoksumatolla ja sorapintaisella alustalla pitoa on kuitenkin aivan riittävästi.



Hyvinistuvat,
kevyet. Hyvä
vaimennus.



Pito ei aivan riitä
määrällä alustalla.



Loistovaimennus

Nike Air Zoom Structure 20 132 €

Niken päivitettyssä Structure -juoksutossuissa on raadin mielestä paras hinta-laatusuhde. Ne ovat 57 euroa edullisemmat kuin sarjan kalleimmat tossut. Nike Airit toimivat oikein hyvin eri juoksuolosuhteissa yhtä poikkeusta lukuunottamatta: märälle asfaltille niiden pohjat ovat kuivoinnistaan huolimatta liian sileät. Ei siis sateiseen kaupunkijuoksuun.

Tossut istuvat jalkaan mainiosti, ja ne tuntuvat mukavan pehmeiltä. Pohja on hyvin vaimennettu. Kengät tukevat jalkapohjaa kannasta varpaisiin, ja erikoisrakenteisten nyörien ansiosta istuvuus on loistava. Samaa voi sanoa myös hengittävyydestä.



Hengittävät.
Mainio vaimennus.
Pehmeä pohja



Ulkopohja on
turhan liukas
sateella.



Hyvä holvituki

Skechers GOrun Forza 149 €

GOrun Forzan pohja on erittäin taipuisa, ja se antaa todella hyvän tuen pronatoivalle jalalle. Juostessa pohja kuitenkin tuntuu jalkaholvin kohdalta suorastaan omituisen korkealta. Jos jalkaholvi on korkea, nämä tossut istuvat hyvin ja antavat hyvää lisätukea jalalle, mutta tavalliselle jalkaholville tuki on korkea.

Miellyttävän pehmeä päällinen hengittää hyvin, mikä ilahduttaa varsinkin hikoilusta kärsiviä. Kantakuppi on pehmeystään huolimatta tukeva. Hyvää istuvuutta voi parantaa entisestään nyöriyksellä, jonka ansiosta kenkä istuu lenkin aikana todella hyvin.

Skechers on mainio jalkine, mutta korkea holvituki rajoittaa käyttäjäkuntaa.



Hengittävät.
Mainio vaimennus.
Pehmeä pohja



Kovin korkea tuki
jalkaholvin alla.

