

JUOKSU 2015

Kevään parhaat JUOKSUKENGÄT

Millä kengillä sinä juokset 2015?

KUNTO PLUS -lehden
testaajat kokeilivat
26 uutta juoksukenkämallia
juosten tuhansia
kilometrejä. Esittelemme
neljä erilaista voittajaa.

24 Kuvat: Jakob Helbig

kuntoplus.fi

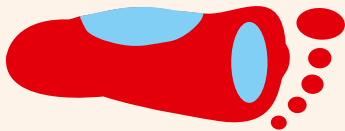
Ensin on tunnettava oma juokсутyyli.
Jos et ole varma, kuinka askellat, etsi urheiluvälinekauppa – niissä on usein mahdollista testata juokсутyyliä juoksumatolla maksutta.

SUURTESTI: JUOKSUKENGÄT 2015

Sinulle, jolla on voimakas pronaatio

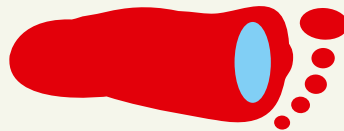
Keskinkertainen tai voimakas pronaatio

– tarvitset jalan sisäpuolta voimakkaammin tasapainottavaa ja tukevaa kenkää, koska astut voimakkaammin jalan sisäsyryllä. Kengän tulee siis tukea jalkaa niin voimakkaasti kuin mahdollista.



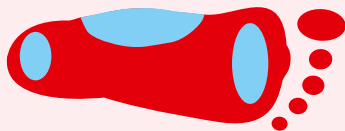
Minimalistijuoksijalle

Minimalisti – juoksija, joka haluaa kevyemmän juoksukenkät, eikä tarvitse erityisesti jalan vakauttamista. Minimalistisiin kenkiin totuttelu vaatii hieman aikaa, koska jalan lihaksia, niveliä ja jänteitä rasitetaan monipuolisemmin ja se on juoksutekniikalle vaativaa. Jalka siis työskentelee näissä kengissä enemmän.



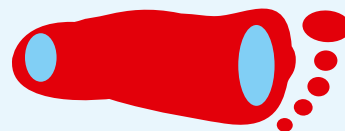
Sinulle, jolla on kevyt pronaatio

Kevyt pronaatio – juoksijalle, joka laskeutuu kantapään ulkosyrylle ja painaa askelta sitten hiukan sisäsyryän suuntaan. Siksi tarvitaan tukea ja tasapainotusta, erityisesti sisäsyrylle.



Neutraalille juoksijalle

Neutraali juokсутyyli – juoksijalle, joka ei tarvitse erityisesti tukea tai tasapainotusta. Neutraali juoksija laskeutuu usein kantapään ulkosyrylle ja askeltaa sitten suoraan. Tiukasti istuva kantakuppi on tarpeen, jotta jalka ei liiku suotta sivuttain.



NÄIN TESTI TEHTIIN

Viimeisten parin kuukauden ajan KUNTO PLUS -lehden toimitus on ollut täynnä kenkiä ja niiden koekäyttäjii toimituksen ulkopuolelta. Kaikkiaan 21 juoksunhaluista naista testasi juoksukenkiä ja juoksi yhteensä 1900 kilometriä 26 eri kengillä 4 eri kategoriassa. Kenkiä testattiin erilaisilla alustoilla, kuten asfaltilla, soralla ja metsäpoluilla. Niillä myös juostiin sekä pitkiä lenkkejä että lyhyitä ja haastavia intervaleja.

Arvostelussa otimme huomioon seuraavat seikat:

- Istuvuus
- Iskuvaimennus
- Mukavuus
- Hengittävyys
- Vakaus
- Pohja
- Paino
- Kantakuppi
- Muotoilu ja yksityiskohdat

ARVOSTELUASTEIKKO

Arvosteluasteikkomme on 0–6, ja arvosanojen merkitys:

- ★★★★★★ Surkea
- ★★★★★ Melko huono
- ★★★★ Keskinkertainen
- ★★★ Melko hyvä
- ★★ Kiitettävä
- ★ Erinomainen

Neutraali



KUNTO PLUS
VOITTAJA
Neutraali
2015

Skechers GOrun Ride 4

Web: skechers.com
Hinta: 125 €
Paino: 184 g

Kuvaus:

Kenkä on kevyt, mutta siinä on melko voimakas iskunvaimennus. M-Strike-tekniologia auttaa jalkaa laskeutumaan enemmän eteen eikä pelkälle kantapäälle. Kengän heel drop on 4 mm kannasta päkiään.

Testaajien kommentit:

- Superkevyt kenkä, jossa on voimakas

iskunvaimennus, melkein leijui. Istuu todella hyvin kapeaan jalkaan, ja varpaille on hyvin tilaa.

- Ihastuin "Quick Fit"-ratkaisuun jossa on reikä kantapäässä, niin että kengät on helppo saada jalkaan. Todella joustava kenkä.

Lyhyesti:

- + Kevyt, mukava.
- Yhden testaajan mielestä kova.



Karhu Fluid4

Web: karhu.fi
Hinta: 130 €



Adidas Supernova Glide Boost 7

Web: adidas.fi
Hinta: 145 €



Puma Faas 500v4

Web: eu.puma.com
Hinta: 120 €



Nike Air Zoom Vomero 9

Web: nike.com
Hinta: 154 €



Kevyt pronatio



KUNTO PLUS
VOITTAJA
Kevyt pronatio
2015

Adidas Adistar Boost

Web: adidas.fi
Hinta: 180 €
Paino: 263 g

Kuvaus:

Boost-tekniologia välipohjassa antaa hyvän iskunvaimennuksen. Päällisen tech-fit on suunniteltu antamaan joustavaa tukea.

Testaajien kommentit:

- Ylivoimainen istuvuus! Kantapää istuu loistavasti ja kenkä miltei kietoutuu jalkaan. Päällinen on pehmeä ja joustava ja

lisää kengän mukavuutta.

- Supermukava kenkä, ja hyvä iskunvaimennus. Erityisen hyvä asvaltilta juostessa. Sopii kantapäällä ja jalan keskiosalla laskeutuville juoksijoille.

Lyhyesti:

- + Mukava, hyvä tuki, kaunis muotoilu.
- Ei häittäisi, vaikka pitäisi paremminkin määrällä alustalla.



Newton Kismet

Web: newtonrunning.com
Hinta: 175 €



Asics GT2000

Web: asics.fi
Hinta: 175 €



Nike Lunarglide 6

Web: nike.com
Hinta: 143 €



Saucony Guide 8

Web: saucony.eu
Hinta: 175 €



Minimalisti /luonnollinen juoksu



KUNTO PLUS
VOITTAJA
Minimalisti
2015

NB Fresh Foam Zante

Web: newbalance.fi

Pris: 150 €

Paino: 176 g

Kuvaus:

Kengän heel drop on 6 mm, ja välipohjassa on Fresh Foam-teknologiaa, joka lupaa kevyen ja kimmoisan askelluksen. Päällisessä ei ole lainkaan ompeleita.

Testaajien kommentit:

• Kenkä istuu todella hyvin, kuin sukka. Se myös tuntuu ihanan kevyeltä ja mukavalta.

• Kantakuppi varmistaa, että kenkä istuu jalkaan tiiviisti, vaikka juoksisi maastossa epätasaisella alustalla. Näillä tekee mieli juosta voimakkaasti, mikä johtuu kengän keveydestä ja istuvuudesta.

Lyhyesti:

• Mukava, kevyt, taipuisa pohja.
- Hyvin vähän vakautusta.



Inov-8 F-Lite 195

Web: inov8.com

Hinta: 140 €



Altra One2

Web: altrarunning.com

Hinta: 129 €



Merrell Bare Access Arc 4

Web: merrell.com

Hinta: 108 €



Hoka One One Huaka

Web: hokaoneone.eu

Hinta: 150 €



Keskinkertainen tai voimakas pronaatio



KUNTO PLUS
VOITTAJA
Voimakas pronaatio
2015

Saucony Omni 13

Web: saucony.eu

Hinta: 190 €

Paino: 255 g

Kuvaus:

Omni 13:n heel drop on 8 mm, mikä antaa juoksijalle vakaa askelen ja luontevan askelluksen. PowerGrid-materiaali pohjassa takaa ihanteellisen iskunvaimennuksen.

Testaajien kommentit:

• Kenkä istuu jalkaan todella hyvin, eikä mikään hankaa eikä ärsytä.

• Ensivaikutelmani on, että kenkä tukee jalkaa hyvin, jo ennen kuin lähdän juoksemaan. Ote alustaan tuntuu tukevalta, jopa kovassa sateessa ja epätasaisella alustalla. Lisäksi kengissä on hyvin tilaa varpaille.

Lyhyesti:

• Hyvä iskunvaimennus ja vakaus.
- Hyvin lyhyet kengännauhat.



Karhu Strong

Web: karhu.fi

Hinta: 150 €



Brooks Adrenaline GTS 15

Web: brooksrunning.com

Hinta: 175 €



LISÄÄ KENKIÄ:
KUNTOPLUS.FI
NETTISIVUILLAMME KAIKKI
26 KENKÄPARI
kuntoplus.fi/juoksukenkätesti

