

TESTI

Putkirullat

Miksi kärsisit päiväkausia treenin jälkeisistä lihaskivuista, kun voit **rullata kivun pois**? Testasimme kuusi putkirullaa, jotta löytäisit helposti juuri omia tarpeitasi vastaavan.



Seuraavilla sivuilla on arviomme kuudesta putkirullasta.

Varusteet testissä

Lievitä kipua rullaamalla

Vaativammasta ulko-näöstään huolimatta putkirulla on melkoinen velho. Rulla on mainio treenikipujen lievittäjä, mutta lisäksi siitä on muutakin iloa, sillä esimerkiksi päätetyöskentelijä ja hartioiden jännittämistä poteva saavat rullasta oivaa apua.

Säännöllinen putkirullaus vastaa jossakin määrin jopa hierontaa – rullan etuna on, että se on aina saatavilla. Putkirullaus vilkastuttaa verenkiertoa ja tehostaa näin lihasten aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistumista. Pieneen tilaan mahtuva rulla on fiksu hankinta: sen ansiosta treenistä palautuu nopeammin, lihakset pysyvät notkeampina ja selän alueen kireyksen avaaminen saattaa helpottua. Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä mainioista putkirullista.



Sileät rullat

Ensimmäiseksi rullaksi kannattaa valita sileä malli, joka ei tunnu syvällä lihaksissa mutta rentouttaa kuitenkin tehokkaasti. Testatut mallit ovat 90 cm pitkiä.

VINKKI

Rullaa kerralla ainakin 30–90 sekuntia joka kohdasta, jotta käsittely on tehokas.



Reebok

Roller Foam Long Delta, 79 €

MALLI: Tämä malli ei pidä suurta melua itsestään kaupan hyllyllä, sillä sekä sen pintakuviointi että logo ovat erittäin huomaamattomat. Materiaalin kovuus on keskitasoa, eikä rulla jousta kovin paljoa. Kun rulla naarmuuntuu käytössä, kuten aina käy, vaahtomateriaali ei juuri heikkene.

KÄYTETTÄVYYS: Mainio rullaustuntuma! Vaahto on juuri sopivan kovaa, jotta käsittelystä on hyötyä, mutta kipua ei tunnu. Pituus ja paksuus soveltuvat erinomaisesti laajojen alueiden, kuten selän, käsittelyyn. Rulla on kuin luotu makuuasennossa tehtäviin vatsa- ja selkäharjoitteisiin.

HINTA: Vaikka laatu onkin huippuluokkaa, hinta tuntuu kovahkolta.



Endurance

Yoga Foam Roller, 34,90 €

MALLI: Musta rulla on eleettömän näköinen: tätä lähemmäs putkirullan prototyyppiä ei liene mahdollista päästä!

KÄYTETTÄVYYS: Ulkonäkö on hillitty, mutta tuntuma on tehokas. Vaikka tuotenimi viittaa joogaan, rullan käyttöalue ulottuu paljon joogaa pidemmälle. Rullan vaahtomateriaali on juuri sopiva koko kehon lihaskireyksiä tehokkaaseen käsittelyyn. Materiaalin kiinteyden ansiosta rulla toimii yhtä hyvin sekä lattialla että joogamatolla käytettynä. Se on erinomainen myös esimerkiksi vatsaliikkeiden apuna: kun rullan asettaa selän alle, vatsaliikkeiden vaikeusaste kasvaa. Samalla myös tasapaino kehittyy.

HINTA: Testattujen sileäpintaisten rullien edullisin hinta yhdistettynä mainioon laatuun takaa, että tämän putkirullan hankkimista voi suositella hyvillä mielin.



Carite

Eva Foam Roller, 45 €

MALLI: Testin pehmeimmän rullan käyttöalue on muita suppeampi. Pinta ei ole täysin sileä, vaan siinä on pieniä nystyjä.

KÄYTETTÄVYYS: Koska rullan materiaali on melko pehmeää, rulla antaa myöden, kun sen päälle asettuu. Itse asiassa rullaaminen on jopa hiukan hankalaa, koska rulla litistyy kehon painon alla. Pehmeys vie myös osan rullaustehosta. Jos lihakset kaipaavat hierovaa rullauskäsittelyä, tämä malli ei ole paras mahdollinen, mutta toisaalta pehmeys voi tuntua miellyttävältä, etenkin jos tämä on ensimmäinen rullauskokemus.

HINTA: Hinta ei ole paha, mutta tehokkaampi rullaus olisi ollut plussaa.

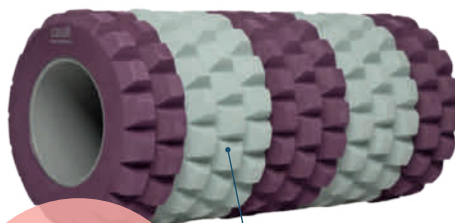


Nystyrullat

Rullat, joiden pinnalla on kovuusasteeltaan vaihtelevia nystyjä tai raitoja, antavat tuntu-
vammam hierontakäsittelyn, joka saattaa hiukan sattua. Testatut mallit ovat 32 cm pitkiä.

Varusteet testissä

VINKKI Käsittele työstettäviä
lihaksia hellävaraisesti ja rullaa
voimakkaammin vain niitä
kohtia, jotka sitä kaipaavat.



KUNTO PLUS
**TESTI-
VOITTAJA**



TriggerPoint

The Grid Foam Roller, 34,90 €

MALLI: Ensisilmäykseltä rulla näyttää hyvin tavalliselta, mutta ensivaikutelma pettää. Rulla koostuu kovuusasteiltaan erilaisista vyöhykkeistä ja nystyistä, joiden ansiosta rullaustehoa voi säätää.

KÄYTETTÄVYYS: Erilaisten vyöhykkeiden ansiosta kehon eri kohtia voi käsitellä juuri niiden kaipaamalla teholla. Lisäksi kapeiden raitojen kohdalla on myös nystyjä. Mainio rakenne vaatii hiukan harjoittelua, mutta kun rullaan tottuu, sen nystyjä sekä kovia ja hellävaraisempia kohtia oppii arvostamaan.

HINTA: Monipuolisuuteensa nähden rulla on todella edullinen.



Casall

PRF Tube Roll Hard, 59,90 €

MALLI: Nyt on panostettu myös kauneuteen: tämä rulla erottuu muusta tarjonnasta. Materiaali tuntuu miellyttävältä. Rullan nystyt ovat 1 cm korkeita ja 2 cm leveitä.

KÄYTETTÄVYYS: Malli sopii etenkin niille, jotka kaipaavat syvältä hierovaa rullaa. Hurjasta ulkonäöstään huolimatta nystyt eivät kuitenkaan rouhi lihaksia liian kovaa, ja pintakerroksen vaahto on melko pehmeää. Rulla on muotoiltu siten, että se sopii koko kehon käsittelyyn, jopa niskan ja kainalon-seudun herkille alueille. Aivan kivutonta käsittely ei ole, mutta tehokkaan rullauksen ystävälle tämä on oiva valinta.

HINTA: Hinta on kalleimmasta päästä, mutta rulla on käyttöominaisuuksiltaan huippuluokkaa.



Titan Fitness

Trigger Roller Camouflage, 53 €

MALLI: Hauskasti katu-uskottavan värisen rullan nystyjen kovuusaste vaihtelee eri kohdissa rullan pintaa. On harmillista, että pinnan materiaalissa olisi hiukan parantamisen varaa.

KÄYTETTÄVYYS: Kovuusasteen vaihtelu tekee rullasta monikäyttöisen. Jos jokin kehon alue kaipaa voimakkaampaa käsittelyä, sitä voi käsitellä kovemmilla nystyillä. Kokovartalorullauksessa erilaiset nystyt tekevät käsittelystä miellyttävällä tavalla vaihtelevan tuntuista.

HINTA: Maastokuviointi on kieltämättä hyvännäköinen, mutta hinta on silti hiukan yläkantissa.

