

4 X TREENISUKAT TESTISSÄ



VAELLUKSELLE

- + pysyvät napakasti paikoillaan, eivät silti purista
- + superpehmeät kantapää
- + pitävät jalat kuivina, eivät hiosta
- lyhyehkö varsi saattaa painaa korkeavartisessa vaelluskengässä

BRIDGEDALE X-HALE TRAILBLAZE -VAELLUSSUKKA, 26,90 €.

LENKILLE

- + mukavat jalassa
- + napakka pito, eivät rullaudu
- + pitävät jalat kuivina sienimetsällä, vaikka tennarit päästävät kosteutta
- sisäliikuntatunnilla kuumat

X-SOCKS SPEED METAL -JUOKSU-SUKKA, 26 €.

KÄVELYLLE

- + mukavan pehmeät ja lämpimät
- + pysyvät kuivina hikoillessakin
- + riittävän pitkät varret
- sukan pohja nypääntyä helposti
- villa saattaa kutittaa

FINNWEAR FREE TIME -VAPAA-AJAN SUKKA, 9,50 €.

SISÄLIIKUNTAAN

- + napakat mutta pehmoisen tuntuiset
- + eivät nöyhtää varpaita
- + eivät tunnu kosteilta liikunnan jälkeen
- eivät kovin lämpimät

GOCOCO TECHNICAL CUSHION -URHEILUSUKKA, 13,90 €.

Värikkäät sukat erottuvat pyykissä

Hyvä yleissukka kaikkeen liikuntaan

TIEDUSTELUT X-SOCKS/NIKANDER: 010 8203 303

Teippaamalla kuntoon

Kinesioiteippaus auttaa kipuun, ohjaa liikkeitä tai aktivoi.



LUE LISÄÄ
kinesioiteippaus.fi

KUVAT ISTOCKPHOTO, ARI OJALA JA VALMISTAJAT

Oletehän nähnyt vaaleanpunaisia, turkoo-seja ja keltaisia teippejä urheilijoiden polvissa, nilkoissa, olkapäässä taisyssä. Kyse on kinesioiteipistä, jonka avulla ohjataan keho liikkumaan oikein.

Kinesioiteippauksesta on hyötyä kuntoilijallekin. Teippipainaa ihoa kevyesti, mutta rajoittaa nivelten liikkeitä. Kroppa toimii paremmin, kun ihon alla olevat kudokset aktivoituvat. Myös oikeat liikeradat löytyvät helpommin, kun vaikkaniikan tai olkapään virheasentokorjataan teipillä. Lisäksi teippaus lievittää hermopäätteiden painetta ja sitä kautta kipua, esimerkiksi liikkuessa syntyneitä kantapään kiputiloja, tai nopeuttaa kuntoutumista lihasrevähtymän jälkeen.

Kinesioiteippauksella on monia fysioterapeuttia ja jotkut personal trainerit, ja he pystyvät tarvittaessa antamaan hyvät ohjeet teippaamiseen. Teippejä voi ostaa apteekista ja urheiluliikkeistä, mutta ensimmäinen teippauskerta on hyvä antaa

ammattilaisen käsiin. Usein kinesioiteippaus on osa muuta hoitoa, kuten fysioterapiaa.

Teipin kanssa voi käydä suihkussa ja jopa saunassa tai uimassa, se pysyy paikallaan keskimäärin viikon. Kinesioiteippaus on eriasia kuin urheiluteippaus, jonka tarkoituksena on tukea esimerkiksi nivelen asentoa ja rajoittaa tiettyjä liikkeitä.

ASIA NTUNTIJA FYSIOTERAPEUTTI MARKO GRÖNHOLM

Leukotape K

on joustavaa ja hengittävää kinesioiteippiä, hinta 18,30 €/rolla, apteekista.



Oikeassa koossa

HYVISSÄ KENGISSÄ on varpailletilaaliikkuu. Kun ostat ulkoilukenkä, piirrä jalan muoto pahville, jonka voi ottaa mukaan kenkäostoksille. Mallin pitäisi mahtua kenkään hyvin, koska jalkaturpoaa päivän aikana.

ASIA NTUNTIJA JALKATERAPEUTTI PEKKA ANTILA



Vinkki!

Treenari netistä

Kannustusta ja tavoitteita liikkumiseen. Vinkkejä ja ohjeita valmentajalta. Kunto ja syöminen paremmiksi.

WWW.TREENIRESEPTI.FI

LIIKUNNAN LISÄÄMINEN
VÄHENTÄÄ RINTASYÖPÄ-
KUOLEMIA NOIN

30%

SYÖPÄJÄRJESTÖ

