

REHBAND Knäskydd 200 kr.
Ger värme och smärtlindring och förebygger lindra
knäproblem. Finns i storlekarna M, L och XL.



APOTEKET
Sporttape 48 kr.
En latexfri sporttape som begränsar
rörligheten. Stödjer och avlastar vid
skador på leder, muskler och liga-
ment, till exempel vid sträckningar
och stukningar. Lätt att riva av på
både längden och tvären.



APOTEKET Värmande
massageolja 98 kr.
Efter träningen. En oparfumerad
massageolja som minskar friktion
och värmer upp huden.



APOTEKET
Magnesium 79 kr.
Kosttillskott. Extra magnesium
kan behövas om man tränar
mycket. Bidrar till att upp-
rätthålla normal nervfunktion
och kontraktion av muskler
och hjärta.

Underställ & löpartröjor

AV ALEXANDER MOBERG | FOTO LUCA MARA

▶ En av funktionsklädernas viktigaste uppgifter är att reglera din kroppstemperatur så att du inte blir svettig, blöt och slutligen nerkyld när du löptränar. När höstkylan slår till är det därför bättre att använda flera lager funktionskläder, istället för ett enda tjockt värmande plagg på löppassen. Det första lagret bör vara ett tajt sittande underställ i ett material som hjälper dig att hålla värmen, samtidigt som det släpper ut överskottsvärmen. Nästa lager bör vara en lite varmare och mer löst sittande funktionströja respektive ett par tajts, båda med bra andningsfunktion. Har du utöver dessa plagg en tunn jacka som skyddar mot vind och vatten så är du väl förberedd för löpning i temperaturer ner till många minusgrader.

LAGER 1 &
LAGER 2

Hur varm eller frusen man är, är ju förstas individuellt. En enkel men bra basgarderob funktionskläder är en bra start, så att man sedan kan pröva sig fram till hur man bäst klär sig för att kunna njuta av löprundorna, trots höstrusk och vinterkyla.

UNDERSTÄLL (LAGER 1)

→ Eftersom understället ska sitta tajt mot din hud gäller det att välja ett som inte kliar eller skaver när du börjar få upp ångan. Här går det inte att kompromissa med passformen - ett underställ ska sitta tajt för att vara bekvämt, men framför allt för att plaggets fukttransporterande funktion ska fungera. Om understället sitter för löst bildas svettddroppar innanför plagget, vilket gör dig både blöt och kall. Låt därför ett bra, tajt underställ utgöra basen i din vinterträningsgarderob.

LÖPARTRÖJA (LAGER 2)

→ Det andra lagret, lager två eller mellanlagret, ska fungera som en luftspalt mellan underställ och löparjacka. Om du ska använda tröjan tillsammans med ett underställ är det därför viktigt att tröjan sitter nära men inte tajt så att fukten kan föras vidare och ut genom tröjan. Att ha en löpartröja med dragkedja i halsen är en fördel, eftersom du då snabbt kan svalka av dig om du börjar bli för varm. En löparjacka kan däremot bli för varmt under hösten, så spring gärna med ett par lager löpartröjor innan det hunnit bli riktigt kallt.

Vi återkommer med den sista delen av testet i nästa nummer av Runner's World då vi testar lager 3, det vill säga löparjackor.

Det mesta för dig som gärna tar i lite extra.

 **apoteket**
Hela Sveriges Apotek

LAGER 1

ACLIMA LIGHTWOOL SHIRT CREW NECK

Webb: aclima.se
Cirka pris: 560 kr (dam/herr)
Material: Merinoull
Omdöme: Aclimas Crew Neck är väldigt skönt att springa i. Men eftersom understället är stort i storleken (satt till och med löst trots att testlöparna använde en storlek mindre än sin vanliga), är det svårt att få den värme- och fuktreglerande funktion som ett underställ ska erbjuda när det är kallt. Det gäller med andra ord att se till att man får rätt storlek.

Betyg:



WOOLPOWER LITE CREWNECK

Webb: woolpower.se
Cirka pris: 580 kr (herr)
Material: Merinoull + Syntet
Omdöme: Woolpowers Lite Crewneck är en storlek större än normalt, och även med en mindre storlek är passformen för vid. Materialet är mycket skönt och ger rejält med värme trots att det är tunt. Tyvärr kliar det lite i början, och dåligt placerade sömmar skaver i armhålorna.

Betyg:



PEARL IZUMI TRANSFER LONG SLEEVE BASELAYER

Webb: pearlizumi.com
Cirka pris: 550 kr (herr)
Material: Syntet
Omdöme: Följsamheten i Pearl Izumis Long Sleeve Baselayer kunde vara lite bättre och tröjan är något smal i midjan, vilket gör att den lätt glider upp. Fuktransporten upplevdes däremot som god och alla testlöpare utom en tyckte att materialet var skönt mot huden.

Betyg:



SKINS A200 THERMAL (Long Sleeve Zip Top)

Webb: skinssverige.se
Cirka pris: 1100 kr (dam/herr)
Material: Syntet
Omdöme: Kompressionströja* med mysig ruggad insida som håller värmen riktigt bra. Även om den kunde varit längre i midjan så sitter den perfekt på kroppen. Mycket märkligt på ett plagg i denna prisklass är att man valt att lägga sömmar mitt under armhålan, vilka tenderar att skava.

Betyg:



ULLMAX MICRO SET UNISEX/WOMEN

Webb: ullmax.se
Cirka pris: 250 kr (inklusive långkalsonger)
Material: Syntet
Omdöme: Förra årets testvinnare behåller sin position som det klart bästa understället. Ullmax Micro Set Unisex har bra passform och ett skönt material som är tillräckligt varmt för de flesta vintertemperaturer. Här finns heller inga sömmar som skaver. Priset är dessutom lågt och långkalsonger medföljer!

Betyg:



NEWLINE BODYWEAR LONGSLEEVE

Webb: newlinesport.com
Cirka pris: 400 kr (dam/herr)
Material: Syntet
Omdöme: Passformen i Newlines Bodywear Longsleeve är bra över bålen men för smal runt överarmarna och för vid runt handlederna. Materialet känns skönt mot kroppen. Urringningen är däremot lite väl tilltagen, vilket gör att kylan lätt kryper in inför halslinjen.

Betyg:



* En kompressionströja ska sitta mycket tajt och syftar till att öka prestations- och återhämtningsförmågan genom att underlätta blodflödet. Huruvida tröjans kompression fungerar har vi inte tagit ställning till i testet.



ACLIMA WARMWOOL HOODSWEATER

Webb: aclima.se

Cirkapris: 800 kr (dam/herr)

Material: Merinoull

Omdöme: Aclimas Warmwool Hood-sweater är en riktigt mysig löpartröja som sitter mycket bra och fungerar perfekt med eller utan underställ. Tröjan har också en inbyggd rånarluva. I temperaturer över tio minusgrader är nyttan med luvan däremot ganska tveksam.

Betyg:



RW
RUNNERS
TIPSAR



PEAK PERFORMANCE BIVAL HOOD

Webb: peakperformance.com

Cirkapris: 1100 kr (dam), 1200 kr (herr)

Material: Syntet

Omdöme: Bivval Hood är helt okej, men dragkedjan på en ficka skaver så man måste ha en undertröja under löpartröjan när man springer. Passformen kunde ha varit lite snävare och luvan fyller ingen funktion. Överlag verkar tillverkarens fokus ha legat mer på tröjans utseende än dess funktion.

Betyg:



BAGHEERA EXTREME TOP MEN

Webb: bagheera.se

Cirkapris: 400 kr (dam/herr)

Material: Syntet

Omdöme: Tröjan följer rörelserna mycket bra när man springer, men den är lite för kort i midjan. Sömmarna är mycket stela och skaver en del, så man måste ha ett underställ under tröjan. Eftersom dragkedjan bara går att öppna en liten bit blir nedkylningseffekten inte särskilt märkbar.

Betyg:



NIKE ELEMENT HALF ZIP

Webb: nike.se

Cirkapris: 600 kr (dam/herr)

Material: Syntet

Omdöme: Nikes stretchiga Element Half Zip är skön mot huden och följsam i rörelserna. Tröjan går därför utmärkt att springa i, både med och utan underställ. Men den är ganska vid i passformen, vilket kan göra den otymplig under en tajt löparjacka.

Betyg:



BAST!
RUNNERS
TEST

ASICS 1/2 ZIP LS TOP

Webb: asics.se

Cirkapris: 700 kr (dam)

Material: Syntet

Omdöme: Zip LS Top är bekväm och kan användas med eller utan underställströja. Tröjan är dessutom mycket följsam, man känner knappt att man har den på sig. Eftersom materialet är relativt tätvävt kan tröjan användas istället för jacka om det inte är alltför kallt. Ficka för musikspelare finns.

Betyg:

