

## RW TEST UNDERSTÄLL

AV ALEXANDER  
MOBERG / TESTZONE



LAGER 1 UNDERSTÄLL

LAGER 2 ISOLERING

LAGER 3 SKAL

# Lager på lager

Löparkkläder är aldrig tjocka eller varmt fodrade utan tillverkas enligt lager på lager-principen för att du inte ska bli otymplig, svettig, blöt eller kall när du löptränar i höst och vinter. Här testar vi 14 nya underställ som håller dig torr och varm.

▶ **ETT UNDERSTÄLL** utgör basen i din löpgarderob när temperaturen kryper ner mot och under nollan. Ett underställ ska sitta tajt mot kroppen eftersom det då bäst absorberar svetten.

Ett underställ har två huvudfunktioner: att hålla kroppen torr genom att transportera bort svett och att hålla kroppen varm genom att isolera kroppsvärmen.

När man svettas i ett un-

derställ sugs vätskemolekylerna in i de små kanalerna i understället. Fukten fördelar sig sedan mellan underställets insida och utsida. På utsidan kommer fukten att avdunsta tack vare tygets "andningsförmåga".

Processen sker genom den så kallade kapillärkraften, alltså samma slags kraft som får vattnet att sugas upp från trädets rötter till och ut genom trädkronorna.

När fukten avdunstar från understället istället för direkt från huden förflyttas

också den nedkylningsprocess, som avdunstningen medför, från huden till utsidan av understället. Kroppen blir därmed fortsatt torr och varm.

**EFTERSOM ETT BRA** underställ ska sitta tätt mot huden är det viktigt att välja ett underställ som är mjukt och skönt, och som inte har sömmar eller veck som skaver. Tack vare att understället är lätt och "andas" kommer du knappt märka att du har det på dig.

### LAGER 1: UNDERSTÄLL

Närmast kroppen ska du ha ett underställ som transporterar bort svett från kroppen och håller dig varm. Det är viktigt att understället sitter tätt mot huden för bästa komfort och funktion.

### LAGER 2: ISOLERING

Det andra lagret ska skapa en luftspalt och isolera kroppen. Plagget ska ha en lösare passform än understället, men utan att sitta säckigt. En lager 2-tröja fungerar också utmärkt som enda överdelsplägg i att springa i på hösten när det börjar bli för kallt att springa i t-shirt.

### LAGER 3: SKAL

Det tredje lagret ska skydda dig mot kyliga vindar, regn och snö. Men det ska inte inskränka din rörelseförmåga och inte vara så tätt att det stänger all fukt inne.

Test av lager 2 och lager 3 kommer i RW nummer 10

1. **2XU** THERMAL COMPRESSION TOP



2. **ACLIMA** COOLNET T-SHIRT & WARMWOOL 3/4 LONGS



3. **ADIDAS** TECHFIT PREPERATION LS TEE



5. **BRYNJE** SUPER THERMO POLO



4. **BAGHEERA** AEX LAYER 1 MERINO



**1** Omdöme: En mycket välgjord kompressionströja som har perfekt passform och är väldigt skön mot huden. Kunde varit längre i ryggen och något större över axlarna. Den ruggade insidan ger bra isolering.

Material: Syntet

Tvättråd: 30

Vikt tröja: 172 g (M Herr)

Värmande effekt: (1-3) 3

Hemsida: [www.2xu.se](http://www.2xu.se)

Cirkapris: 1350 kr.

Betyg: 8

**2** Omdöme: Bra passform på byxor och tröja. Materialet i tröjan är dock lite styvt och ärmarna något smala, men understället är mycket lätt och följsamt. Nätkonstruktionen ger rejält med värme under ett lager 2.

Material: Tröja är av syntet och byxorna av merinoull.

Tvättråd: 60

Vikt tröja: 133 g (M Herr)

Värmande effekt: (1-3) 3

Hemsida: [www.aclima.no](http://www.aclima.no)

Cirkapris: 400 kr för tröjan, 600 kr för byxorna.

Betyg: 7

**3** Omdöme: En riktigt häftig tröja från Adidas med lite mildare kompression än 2XU. Sitter hur bra som helst och man glömmer snart att man har den på sig. Innan man värmt upp känns den dock väldigt plastig mot huden.

Material: Syntet

Tvättråd: 30 (skonsam)

Vikt tröja: 171 g (M Herr)

Värmande effekt: (1-3) 2

Hemsida: [www.adidas.se](http://www.adidas.se)

Cirkapris: 400 kr.

Betyg: 9 **Rekomenderas!**

**4** Omdöme: Ett skönt underställ som värmer rejält. Passformen är följsam men understället kunde ha suttit tajtare för bättre hudkontakt och funktion. Är väldigt skön mot huden. Kragen är hög vilket är bra under de kallare löpturerna.

Material: Merinoull

Tvättråd: 40 (skonsam)

Vikt tröja: 231 g (M Herr)

Värmande effekt: (1-3) 3

Hemsida: [www.bagheera.se](http://www.bagheera.se)

Cirkapris: 500 kr /del

Betyg: 8

**5** Omdöme: Ett underställ för de absolut kallaste vinterpassen. Hållkonstruktionen skapar en isolerande luftspalt och minskar vikten på understället. Fungerar bäst under lager 2. Kragen är varm, dock något för hög och trång.

Material: Syntet

Tvättråd: 60

Vikt tröja: 134 g (M Herr)

Värmande effekt: (1-3) 3+

Hemsida: [www.brynje.no](http://www.brynje.no)

Cirkapris: 400 kr.

Betyg: 6



**6. PEAK PERFORMANCE**  
LOIKET WOOL ZIP

**6** Omdöme: En tunn, något stickig ulltröja med snygg design. Tröjan är smal men något oförljamsam, vilket gör att den absorberande funktionen blir nedsatt. Dragkedjan är bra när man vill svalka sig snabbt.  
Material: 65% Merinoull 35% Mineral  
Tvättråd: (skonsam)  
Vikt tröja: 172 g (M Herr)  
Värmande effekt: (1-3) 2+  
Hemsida: peakperformance.se  
Cirkapris: 900 kr  
Betyg: 6

**7** Omdöme: Testets klart lättaste och luftigaste underställ. Perfekt för de intensivaste löppassen. Har stora ventilerade partier som kyler huden mycket effektivt där det behövs. Passformen är bra och kroppsnära. Tröjan når också ner över höften.  
Material: Syntet  
Tvättråd:   
Vikt tröja: 102 g (M Herr)  
Värmande effekt: (1-3) 1  
Hemsida: craft.se  
Cirkapris: 500 kr för tröjan, 400 kr för byxorna.  
Betyg: 9 **Rekomenderas!**



**7. CRAFT ZERO EXTREME**  
CONCEPT PIECE & UNDERPANT

**8** Omdöme: Understölet är kraftigt, behagligt mot huden och reglerar värmen bra. Eftersom det är något löst i passformen fungerar det även som lager två (vilket gör det något sämre som lager ett). Bra med tumgrepp, och dragkedjan är skön att ha när blir för varmt. Polokragen är behaglig och perfekt under de kallare passen.  
Material: 97% Merinoull 3% elastan  
Tvättråd:   
Vikt tröja: 307 g (M Herr)  
Värmande effekt: (1-3) 3  
Hemsida: icebreaker.com  
Cirkapris: 1000 kr  
Betyg: 7

**9** Omdöme: Innan man riktigt varmt upp känns materialet lite väl plastigt, men när man väl blivit varm är understölet varmt och skönt. Passformen är bra, och tröjan är lång i ryggen. Ärmarna är dock lite långa.  
Material: Syntet  
Tvättråd:   
Vikt tröja: 169 g (M Herr)  
Värmande effekt: (1-3) 2  
Hemsida: newlinesport.com  
Cirkapris: 400 kr /del  
Betyg: 7



**8. ICEBREAKER**  
LSPURSUIT ZIP



**9. NEWLINE BODYWEAR**  
LONGSLEEVE & LONGLEGS

## MERINOULL

→ Merinoull är en mjuk och fin ull, vilket gör att den inte klarar som vanlig ull kan göra. Merinoull håller också värmen bra i förhållande till sin vikt. När kläder av merinoull blir våta fortsätter ullen att isolera värmen till skillnad från bomull. Merinoullen har också naturliga egenskaper som motverkar dålig lukt.

## SYNTEPMATERIAL

→ Till skillnad från merinoullen har syntetmaterial inga luktmotverkande egenskaper. Skillnaden på lukt mellan merino- och syntetkläder brukar därför märkas tydligt efter bara några träningspass. Syntetmaterial är tunnare, lättare och ofta lenare men stramare än merinoullen, som istället känns mjukare och mer naturligt.

13. K  
ROUNI


10. **ODIO** EVOLUTION LIGHT SHIRT LÅNG ÄRM

11. **ULLMAX** MICRO SET UNISEX, MICRO SET WOMEN

12. **WOOLPOWER** CREWNECK & LONG JOHNS LITE

13. **KARI TRAA** BUTTERFLY ROUND NECK & PANTS


14. **NIKE** HERR: CREW NECK LS TIGHT CREW, DAM: CORE TIGHT LS V NECK

**10** Omdöme: Tröjan sitter mycket tajt och känns som ett extra hudlager. Innan man blivit varm känns materialet lite kallt. Passformen och följsamheten är nästintill perfekt, men tröjan stramar något över bröstet och kragen är lite för vid.  
**Material:** Syntet  
**Tvättråd:**  60  
**Vikt tröja:** 121 g (M Herr)  
**Värmande effekt:** (1-3) 1+  
**Hemsida:** international-sportswear.se/  
**Cirka pris:** 500 kr  
**Betyg:** 8

**11** Omdöme: Ett extremt prisvärt underställ som är precis som ett träningsunderställ ska vara med perfekt passform och en mycket naturlig känsla mot huden. Trots syntetmaterialet är understället helt enkelt bäst i testet.  
**Material:** Syntet  
**Tvättråd:**  60  
**Vikt tröja:** 155 g (M Herr)  
**Värmande effekt:** (1-3) 2+  
**Hemsida:** ullmax.se  
**Cirka pris:** unisex set: 200 kr, dam set: 250 kr  
**Betyg:** 9 **Bäst i test!**

**12** Omdöme: Ett behagligt och varmt underställ med bra passform, bra följsamhet och lång rygg. Detta gör att understället knappt känns när man tränar. Isoleringen och fukttransporten fungerar också bra.  
**Material:** 80% Merinoull, 20% syntet  
**Tvättråd:**  60  
**Vikt tröja:** 226 g (M Herr)  
**Värmande effekt:** (1-3) 3  
**Hemsida:** woolpower.se  
**Cirka pris:** Tröja: 550, byxor: 450 kr  
**Betyg:** 8

**13** Omdöme: Materialet är mjukt och lent. Passformen är mycket bra och materialet är följsamt. Understället transporterar också bort fukten ordentligt, så att man håller sig torr när man svettas. Bra också att tröjan går ner över höften.  
**Material:** Syntet  
**Tvättråd:**  40  
**Vikt tröja:** 153 g (S Dam)  
**Värmande effekt:** (1-3) 1+  
**Hemsida:** karitraa.com  
**Cirka pris:** 500 kr /del  
**Betyg:** 9 **Rekomenderas!**

**14** Omdöme: Tröjan är mycket följsam och har en tajt passform med lite lätt kompression. Fukttransporten fungerar bra, vilket ger en torr känsla. Materialet är tunt och väldigt behagligt, och det finns inga sömmar som skaver.  
**Material:** Syntet  
**Tvättråd:**  30  
**Vikt tröja:** 144 g (M Herr)  
**Värmande effekt:** (1-3) 1+  
**Hemsida:** nike.com  
**Cirka pris:** 400 kr  
**Betyg:** 7