

TEST

Foam rollers



Se betygen på sex foam rollers på nästa sida.

Bäst i test

Varför vara öm i flera dagar efter ett felaktigt lyft eller ett hårt träningspass när **du kan rulla bort smärtan?** Vi har testat sex olika foam rollers, så att du kan hitta den som passar dina behov bäst.



Rulla dig mindre öm

Den ser inte mycket ut, men den lilla skumrullen kan göra underverk för din ömma kropp. Och i motsats till vad du kanske tror, är den inte bara bra efter en hård löptur eller ett spinningpass. Den är också bra för dig som har suttit länge på din kontorsstol eller går runt och spänner axlarna.

Foam rollerns effekt kan jämföras med att få en massage – fördelen här är att massören alltid är tillgänglig. När du rör dig över foam rollern och masserar musklerna med den, sätter du igång blodcirkulationen och det minskar ömheten i kroppen. Den lilla rullen bör därför vara en fast inventarie för dig som vill återhämta dig snabbare, vara mer smidig och ta hand om din kropp på ett bra sätt. Hitta din nya, personliga massör på nästa uppslag.

De vanliga

Om du är nybörjare eller bara behöver en mild massage, välj då en vanlig modell som inte är kraftigt räfflad. Alla de modellema här är 90 cm långa.

TIPS! Rulla på varje område i minst 30–90 sekunder åt gången – så får du bäst effekt.



Reebok

Roller Foam Long Delta, 679 kr.

DESIGN: Det här är en foam roller som inte gör mycket väsen av sig. Den är klassisk med ett finmaskigt mönster och diskret logotyp. Rullen är mediumhård och skummet är slitstarkt. Får den repor, och det får en foam roller med tiden, så syns det bara svagt i skummet.

ANVÄNDNING: Den är skön att rulla på! Skummet har precis rätt hårdhet för att aktivera bindväven, utan att det gör ont. Längden och tjockleken gör den lämplig för att massera större områden så som ryggen. Och om du vill att din foam roller även ska fungera när du gör liggande mag- eller ryggövningar, är denna helt perfekt.

PRIS: Kvaliteten är på topp, men den kunde gott varit lite billigare.



iFORM
BÄST I
TEST

Endurance

Yoga Foam Roller, 349 kr.

DESIGN: Svart skumrulle från Endurance som är enkel utan krusiduller. Designmässigt kommer vi förmodligen inte närmare en traditionell foam roller än denna.

ANVÄNDNING: Den ser kanske inte märkvärdig ut, men effekten är något helt annat! Tillverkaren kallar den yoga foam roller, men den kan så mycket mer än att vara din yogakompis. Skummaterialet har helt rätt hårdhet för att du effektivt ska kunna lösgöra spänningar i hela kroppen. Fastheten gör också att den enkelt rullar över golvet eller träningsmattan. Dessutom är den perfekt när du vill göra situps – lägg den under ryggen och känn hur övningen blir tuffare och du får svårare att hålla balansen.

PRIS: 349 kr är ett riktigt fyndpris för denna. Skynda dig att lägga beslag på ett exemplar, för den är verkligen ett superbra köp.



Carite

Eva Foam Roller, 450 kr.

DESIGN: Testets mjukaste foam roller har mindre omkrets än de två andra. Den är inte helt slät, utan har små räfflor på ytan.

ANVÄNDNING: Carites modell tar inte stor plats under kroppen när du rullar, och det mjuka skummet formar sig en aning efter kroppen. Denna foam roller har till och med svårt att rulla, för den blir nästan lite platt när du pressar kroppen mot den. Effekten uteblir också ganska mycket, eftersom den är så mjuk. Vill du ha en djup massage är det därför inte alls rätt modell, men i gengäld kan den fungera för dig som är nybörjare.

PRIS: Priset är det inget större fel på, men vi skulle önska betydligt större effekt.



De grova

En mer kompakt modell som är kraftigt räfflad och har fält med olika hårdhet passar dig som vill ha en djupare massage, som kan få göra lite ont. Alla modellerna här är 32 cm långa.

TIPS! Rulla försiktigt fram och tillbaka på de muskler som du vill bearbeta, och gör dig tyngre på de ställen där du vill ta i lite extra.



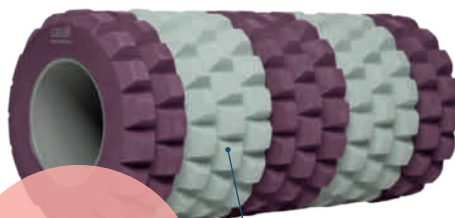
TriggerPoint

The Grid Foam Roller, 365 kr.

DESIGN: Vid första anblicken liknar detta en helt vanlig foam roller. Men låt dig inte luras – designen är rätt avancerad. Rullen är uppbyggd med olika fält i skummet, där hårdheten varierar med fältens storlek.

ANVÄNDNING: Fälten gör att du kan variera trycket på de olika muskelgrupperna genom att välja mellan de stora ytorna och de små områdena som är räfflade. Det är smart, men det krävs att du vänjer dig lite. Foam rollern löser upp spänningar bra utan att göra ont. När du väl har vant dig vid den, kommer du att gilla den skarpt.

PRIS: 365 kr? Det är ett bra pris!



iFORM
BÄST I
TEST

Casall

PRFTube Roll Hard, 499 kr.

DESIGN: Oj, vilken läcker design! Skummet känns skönt och vi älskar färgkombinationen, som skiljer ut sig från mängden. De små räfflorna i skummaterialet är 1 cm höga och 2 cm breda.

ANVÄNDNING: Om du är sugen på att utmana dig själv med en mer avancerad foam roller, är det här ett bra val. Räfflorna ser väldigt grova ut, men de hör inte till den värsta sorten, och skummet är mjukt på ytan. Rullens form och storlek gör att du kan använda den över hela kroppen – även på lite känsligare ställen som nacke och underarm, men vi kan inte säga att det inte gör lite ont. Denna foam roller är supereffektiv på alla sätt.

PRIS: Den hör inte till de billigaste, men designen och funktion väger upp för priset.



Titan Fitness

Trigger Roller Camouflage, 549 kr.

DESIGN: Titan har också byggt upp sin foam roller med olika fält i skummet, som varierar i hårdhet. Färgen ger den en häftig, rå look, men det saknas en aning finish i skummets yta och uppbyggnad, och det är synd.

ANVÄNDNING: Skummets varierande hårdhet gör den lätt att använda. Har du ett område där du behöver större tryck, placerar du bara den ömma muskeln på fältet och masserar. Du kan med fördel använda hela rullens yta på dina muskler, så att trycket varieras.

PRIS: Vi gillar kamomönstret, men priset är i överkant.

