



Immer öfter kann man bei Rennveranstaltungen oder im normalen Trainingsalltag die engen Stützstrümpfe erblicken.

Auch mehrfacher Triathlon Ironman Timo Bracht sowie Mountainbike Weltmeister 2010 Jose Antonio Hermida schwört auf die Wunderstrümpfe.

In vielen Augen bleiben sie dennoch nur eine krasse Modesünde.

Was steckt hinter den Versprechungen der Sportartikelindustrie?

Die Effekte der Herstellerbeschreibung sprechen eine klare Sprache:

Vor dem Sport:

- Aktivierung der Muskeln
- Reduziertes Verletzungsrisiko

Während des Sports:

- Verbesserung der Arteriellen Durchblutung um ca. 30-40%
- Leistungssteigerung +5% (Studie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen)
- Stabilisierung von Bändern und Sehnen
- geringere Muskelvibrationen
- weniger Muskelschmerzen

Nach dem Sport:

- Höhere Ruhedurchblutung (bis zu 30% Verbesserung)
- Beschleunigte Regeneration

Betrachtet man Studien und Expertenmeinungen zu dem Thema Kompressionsbekleidung werden diese viel versprechenden Effekte etwas geschmälert.

Dennoch ist mittlerweile als unumstritten anzusehen, dass Kompressionsbekleidung die Regeneration nachweislich verbessert.

Mehrere Studien von bekannten Instituten und Universitäten besagen, dass Probanden die im Anschluss an eine Trainingseinheit Kompressionsbekleidung trugen, sich am nächsten Tag besser fühlten und darüber hinaus auch bessere Leistungen erbrachten.

Dieser Regenerationsbeschleunigung ist natürlich auch während der Belastung von Nutzen. Es bleibt aber fraglich ob dieser Nutzen schon bei kurzen Belastungen (unter 3 Stunden) zu vermerken ist.

Um sich eine eigene Meinung zu bilden testete unser Autor und Mountainbiker des Team MTBvD/Poison-Bikes Dominik V. die „CEP Bike Compression Socks“ im Trainingsalltag, Wettkampf und in den Ruhezeiten nach dem Training.



Dominik`s Erfahrungen:

1) Passform:

Anders als bei normalen Socken wird die Größe durch den Wadenumfang bestimmt. Nur so ist laut Hersteller eine optimale Kompressionswirkung zu gewährleisten.

Anfangs hatte ich ein Paar Bedenken ob die Passform gut ausfallen wird, da ich überdurchschnittlich kleine Füße (Größe 39) besitze. Dennoch sitzen die Socken sehr gut und werfen keine Falten.

(Mein Wadenumfang von 36cm Entspricht Größe III)

2) Handhabung:

Wie zu erwarten ist, lassen sich die Kompressionsstrümpfe nicht so einfach wie normale Strümpfe anziehen. Dem Produkt liegt jedoch eine „Anziehanleitung“ bei. Anfangs ist es etwas ungewohnt doch mit der Zeit geht es sehr schnell und ohne Probleme.

3) Verarbeitung:

Die Verarbeitung der Socken ist durchaus zufrieden stellend und auch nach 3 monatiger Nutzung ist die Socke noch nahezu neuwertig.

4) Aussehen:

Das Aussehen ist natürlich sehr subjektiv aber ein optisches Highlight sind extrem enge Strümpfe auf jeden Fall nicht. Auch wenn die CEP Bike Socks sehr schlicht gehalten sind, werden einem beim Training viele fragende Blicke zugeworfen.

5) Nutzen auf dem Mountainbike:



Bei der ersten Testfahrt war ich sehr gespannt ob der angepriesene Nutzen der Wunderstrümpfe wirklich zu merken ist.

Als erstes fielen mir die verminderten Muskelvibrationen auf. Der MTB Sport ist geprägt durch Erschütterungen von Wurzeln, Steinen, etc.

Durch die Socken wurden diese Erschütterungen nicht mehr so stark an die Muskulatur weitergegeben.

Gerade für Sportler mit etwas höherem Körperfettanteil oder Übergewicht dürfte dies sehr angenehm sein.

Auch bei hohen Temperaturen testete ich die Socken und meine Bedenken wurden nicht bestätigt. Die Waden „überhitzen“ beim Gebrauch auf dem MTB nicht.

Die Socken sind sehr gut durchlüftet und es wird nicht übermäßig warm. Außerdem war anzumerken, dass bei harten Antritten das Gefühl der „bald platzenden Muskeln“ nicht so deutlich zu spüren war.

6) Fazit:

Der nicht sehr deutlich zu spürende Nutzen während des Sports und auch aufgrund von nicht immer klaren bzw. positiven Ergebnisse von Studien während der Belastung, habe ich mich dazu entschlossen, die Strümpfe im Training oder Wettkampf nicht mehr zu tragen.

Das angenehme Tragegefühl während der Regeneration und der unumstrittene Nutzen bringen mich aber immer wieder dazu, die Socken nach harten Trainingseinheiten oder Wettkämpfen zu tragen.

Sie lassen sich super unter der Hose tragen und so ist auch das Argument der Modesünde verloren.

Der Autor

