



Man hört ja immer viel über den Mythos der Kompressionsbekleidung, doch was ist da wirklich dran? Angeblich sollen sie die Regenerationszeit verkürzen und sogar die Laktatbildung während der Belastung verringern.

Um mir ein eigenes Bild zu machen, bekam ich von Skins, einem High-End-Sportbekleidungshersteller, eine lange Recovery-Hose zum Testen. Das Ergebnis will ich nun mit euch teilen.

Beim getesteten Modell handelt es sich um die **RY 400** für 100€.

Auspacken und erster Eindruck:

Die Hose ist vom Stoff her etwas dünner, da man sie ja meist unter eine andere Hose anzieht und es sonst sehr warm werden würde. Die Nähte sind ebenfalls gut verarbeitet und der Aufdruck ist dezent gehalten. Im Bereich der Kniegelenke punktet die Hose mit einem besonderen bewegungsfreundlichen Material.





Anprobe:

Die Hose fällt relativ groß aus. Bei der [Skins C200](#) passte mir M ideal. Die RY 400 erhielt ich ebenfalls in M, doch komischerweise waren mir hier die Beine und der Hüftabschluss etwas zu lang bzw. zu hoch. Dennoch sitzt die Hose sehr bequem und wirkt wie eine zweite Haut.

Die Hose in der Praxis:

Ich habe die Hose über mehrere Wochen vor meinen Wettkämpfen und nach besonders anstrengenden Trainingseinheiten getragen.

Die Kompression der Hose war im Gegensatz zur C 200 deutlicher, da die RY 400 einfach etwas strammer saß. Sie ließ sich gut unter anderen Hosen tragen und nach einer kurzen Eingewöhnungsphase spürte man sie auch kaum mehr.

Wenn die Temperaturen allerdings etwas höher waren, konnte man aber auch schonmal leicht ins Schwitzen kommen. Auch nach einigen Waschgängen gab es an der Form und Qualität der Hose keine negativen Veränderungen.



Fazit:

Die RY 400 ist mit 100€ eine ebenfalls relativ günstige Recovery-Hose. Vor allem vor und nach Wettkämpfen und anstrengenden Trainingseinheiten habe ich sie oft getragen.

Bei der Kompressionswirkung vertrete ich generell die Meinung: Wer dran ´glaubt, dem bringt ´s auch was.



Der Test hat daran vorerst nichts geändert.

