



**Die beiden MTB Bundesligafahrer Dominik und Lukas haben nun schon über einige Monate hinweg Kompressionsbekleidung im Test. Passend zum Radsport gehen wir dem Nutzen von Oberschenkelkompressionsstrümpfen und Wadenstrümpfen auf den Grund. Verbessern sie die Regeneration und vermindern sie Muskelschmerzen oder können sie nur schrecklich aussehen?!**



Zunächst gehen wir diesen Test etwas wissenschaftlich an. Also: **Was sollen die komischen Socken überhaupt bringen?!**

**Vereinfacht gesagt, soll** die Kompression der Strümpfe die Versorgung der Muskulatur mit sauerstoffreichem Blut zu verbessern. Hierfür soll das Blut entgegen der Schwerkraft nach oben, zurück zum Herzen transportiert werden. Durch den bestimmten Druck der Strümpfe wird dies verbessert, ein Einschnüren muss aber natürlich dennoch verhindert werden. Eine Größenbestimmung anhand des Wadenumfangs ist somit sehr wichtig.

Der Hersteller oMotion hat sich auf die Herstellung der leistungssteigernden Kleidungsstücke spezialisiert. Nachdem wir schon letztes Jahr die Strümpfe von CEP Compression testeten (<http://www.rund-ums-rad.info/cep-bike-compression-socks-mehr-leistung-oder-alles-nur-placebo-effekt/>), haben wir nun innerhalb der letzten Monate wieder einen Test von Wunderstrümpfen durchgeführt.

Die Versprechen der Hersteller:

#### **Vor dem Sport:**

- Aktivierung der Muskeln
- Reduziertes Verletzungsrisiko



Während des Sports:

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

Nach dem Sport:

- bessere Regeneration
- höhere Ruhedurchblutung (bis zu 30% Verbesserung)

(Quelle: Herstellerangaben CEP und oMotion)



Betrachtet man weitere Studien und Expertenmeinungen zu dem Thema Kompressionsbekleidung, werden diese viel versprechenden Effekte etwas geschmälert. Dennoch ist mittlerweile ein Versprechen als unumstritten anzusehen, denn unzählige Studien beweisen, dass Kompressionsbekleidung die Regeneration nach Trainingseinheiten verbessert. Probanden, die im Anschluss an eine Trainingseinheit Kompressionsbekleidung trugen, fühlten sich am nächsten Tag erholter und erbrachten außerdem eine bessere Leistung. Diese 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.

### **Die eigenen Erfahrungen der beiden Tester:**

#### **U19 Mountainbike XCO Bundesligafahrer Lukas Hoffmann:**

Vor dem Test hatte ich noch keine Erfahrung mit Kompressionsstrümpfen und optisch waren sie für mich noch nie eine Augenweide. Trotzdem freute ich mich auf den Test mit den O-Motion Strümpfen, da ich es endlich wissen wollte: Bringen sie wirklich etwas? Kann ich nach meinem anstrengenden Training besser regenerieren?

Nach dem ersten, etwas schwierigen, Anziehen war es dann soweit. Ab aufs Rad. Im Winter wurde mir schnell warm unter den Socken, bedingt durch die Hose die ich noch drübergezogen hatte. Sehr angenehm bei den wintertypischen und langen Straßentouren. Die erste harte Rennbelastung sollten die Socken bei der Leistungsdiagnostik im MSG Hannover (Zentrum für Sportmedizin) bekommen. Mehrmals im Jahr unterliegen



wir Focus RAPIRO Racing Teamfahrer hier einem Leistungstest mit Atemgasanalyse.



„Bist du dir sicher das das nicht zu warm wird? Hier ist kein Fahrtwind auf dem Ergometer!“ fragte mich mein Teamkollege Dominik noch vor dem Test. „Finden wir es heraus!“ kam von mir zurück. Doch es wurde mir erst bei meiner Höchstleistung zu warm, was mich überraschte. Die Belüftung erfüllte meine Ansprüche jedoch während der kurzen Belastung (circa 20min).

Auf dem Mountainbike konnte ich mich dennoch nicht an die Vorzüge der Kompressionsstrümpfe gewöhnen. Im normalen Training trage ich nach wie vor normale Sportsocken deutlich lieber als die O-Motion Strümpfe, denn diese sind auf Dauer und unter Sonneneinstrahlung doch zu warm.



oMotion Sportler Gerhard Burghardt (copyright: sportograf)

Fällt die Temperatur auf 12-15 Grad greife ich sehr gerne zu den Hightechsocken von OMotion. Genau dort trumpfen diese nämlich zur Höchstleistung auf. Meine Muskeln blieben auch nach langen Abfahrten noch warm und auch am folgenden Tag hatte ich super Beine trotz anstrengendem Training. Auf Abfahrten fiel mir außerdem ein super Effekt der Socken auf: Auf besonders schlagintensiven Passagen wird man in den Beinen nicht so durchgeschüttelt wie mit „normalen“ Socken. –Positiver Effekt.

Nach dem Training verspricht der Hersteller bessere Regeneration aber das kann ich nicht bestätigen. Nach identischem Training und Ruhetagen fühlte ich mich mit „normalen“ Sportsocken ebenso ausgeruht wie mit den Hightechsocken. Nach Dominiks und meinem Geschmack hätten die Socken auch strammer und enger am Bein anliegen können, um die Effekte zu verstärken.

**Lukas Fazit:** Zusammenfassend kann ich sagen, dass jeder Mountainbiker ein paar Kompressionsstrümpfe im Schrank haben sollte, auch wenn sie bei warmen Temperaturen stören. Die Stabilisierung der Muskulatur in Abfahrten ist sehr angenehm und man fühlt sich nach Trainingseinheiten, bei denen man die Socken trug, etwas erholt. In den Ruhehasen nach dem Training bringen sie für mich nichts.

#### **U23 MTB XC Bundesligafahrer Dominik Voss:**

Bereits beim Test der CEP Socken sind mir zuerst die verminderten Muskelvibrationen aufgefallen. Der MTB Sport ist geprägt durch Erschütterungen durch Wurzelfelder und Steine. Durch die Socken wurden diese nicht mehr so stark an die Muskulatur weitergegeben. Gerade für Sportler mit etwas höherem Körperfettanteil dürfte dies sehr angenehm sein.



Zu bemerken war jedoch leider die etwas geringere Kompressionswirkung der oMotion Wadenstrümpfe. Trotz Größenbestimmung per Wadenumfang, sitzen sie nicht so perfekt eng wie die Konkurrenz von CEP. Die Muskelvibrationen werden etwas weniger gedämpft. Hier hat CEP also die Nase vorn. Die ergänzenden Oberschenkelstrümpfe von oMotion sitzen hingegen so wie es mir gefällt.



Einer Verminderung von Muskelschmerzen habe ich im Training nicht spüren können. Diesbezüglich überraschten mich aber auch die CEP Socken nicht. Während der Belastung ist der Nutzen der Kompressionssocken also weiterhin nicht überragend. Langfristig sehe ich im MTB Einsatz keinen all zu großen Grund die Socken zu tragen. Die verminderten Muskelvibrationen sind zwar zu spüren aber einen Leistungszuwachs oder ein besseres Wohlbefinden habe ich dadurch nicht gespürt. Ganz im Gegenteil, denn bei sehr warmen Temperaturen ist der zusätzliche Stoff störend und bei Regen gefallen die nassen Socken ebenfalls nicht. Das Tragegefühl der Oberschenkelstutzen unter einer engen Radhose war kein Problem aber auch hier war die Hitzeentwicklung bei Wärme zu spüren.



In Regenerationsphasen trage ich die Socken jedoch gerne. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien



sprechen dafür und das Druckgefühl empfinde ich als entspannend. Beim Relaxen auf der Couch oder bei Arbeiten am Schreibtisch fühlen sich meine Beine entlastet an. Nach harten Bergeinheiten oder Intervalltraining greife ich immer öfter zu den angenehmen Socken. Muskelschmerzen nach dem Sport sind zwar weiterhin vorhanden aber nach meinem Empfinden etwas gemildert.

Das Tragen unter der Jeans ist kein Problem und stört nicht. So sieht die komischen Sportler-Strapsen auch keiner!

Wer es perfekt haben möchte, sollte unbedingt zu Waden- und Oberschenkelkompression greifen. Beide haben die gleichen Effekte und beide Muskeln werden beim Radsport beansprucht. Die Frage „entweder oder“ ist hier falsch.

**Dominiks Fazit:** Während der Belastung ist der Nutzen eher nicht zu spüren und auch die Studien sind mir für diesen Zweck zu unsicher aber nach dem Training greife ich immer öfter zu den entlastenden Helferleins.

Die **Dauerhaltbarkeit** stellte beide Tester vollkommen zufrieden. Nach mehrfachem Waschen und Gebrauch über einige Monate hinweg begann sich der rote Schriftzug der Oberschenkelsocken etwas auf zu ribbeln aber dies verstärkte sich bisher nicht und ist kein Problem.



**Die Produkte wurden freundlicherweise vom Onlineshop [www.speedwareshop.de](http://www.speedwareshop.de) bereitgestellt. Vielen Dank dafür!**

**Das Testergebnis wurde natürlich komplett ohne Absprache mit dem Shop und unabhängig von anderen Einflüssen erstellt.**

#### **Weitere Produktinfos:**

Wadenstrümpfe: O motion compression sport socks professional (49€;

Link: <http://www.speedwareshop.de/O-motion-compression-sport-socks-professional>)

Oberschenkel-Tubes: O Motion professional Upper Leg Tubes (49€;

Link: <http://www.speedwareshop.de/O-Motion-professional-Upper-Leg-Tubes-kurz>)



