Als etwas anderen Bekleidungstest haben wir dieses Mal eine Kompressionskombi von CEP auf den Prüfstand gestellt. In dezentem schwarz mit hellgrauen/weissen Details passen die kniehohen Socken und Bibshorts zu fast jedem Trikot und die Kompressionswirkung soll die Leistung und Regeneration spürbar verbessern. Hier unsere Testerfahrungen…

Die Theorie zu Kompressionsbekleidung verspricht einiges:

Die Hersteller von Kompressionskleidung versprechen unter anderem verbesserte Leistungsfähigkeit und schnellere Regeneration der beanspruchten Muskeln. Sie sollen also echte Wunderwaffen für Ausdauersportler sein. Doch wie soll das ganze funktionieren?

Durch den von außen ausgeübten Druck wir die Durchblutung des Gewebes unter der Haut verbessert und der durch die Venen erfolgende Rückstrom des Blutes zum Herz verstärkt werden. Dies hat zur Folge, dass einerseits die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert und andererseits die produzierte Milchsäure bzw. das Laktat schneller abtransportiert wird.

In Zahlen drückt der Hersteller CEP eine 30-40%tige Verbesserung der Durchblutung und eine Leistungssteigerung um 5% aus.

Diese Wirkungen sind jedoch auch unter Insidern noch immer umstritten. Es gibt aber auch einige Studien, wie von der der Universität Newcastle (2006), die eine verbesserte Sauerstoffzufuhr ermittelten und auch die University in Auckland bestätigte im Jahr 2007 eine bessere Regeneration.

CEP verspricht desweiteren eine Vorbeugung von Verletzungen durch die Stabilisation der Muskeln, das Verringern von Muskelvibrationen für höheres Wohlbefinden und eine besseren Bewegungskoordination.

© CEP (medi GmbH & Co. KG)

Verarbeitung und Qualität

Die Socken und Hose kommen bereits in der Verpackung sehr ansprechend daher. Auch beim Auspacken fällt gleich die hochwertige Qualität der Ware auf. Die Nähte an der Hose sind schön flach, gut verarbeitet und es ist kein abstehender Stoff oder Faden zu finden oder zu spüren. Die Socken sind an den Reibungsstellen etwas dicker und zeigen hier nach 2 Monaten Testphase mit vielen Waschgängen, genauso wie die Hose, keine Abriebspuren.

Größe und Sitz

Wer nicht die Möglichkeit hat die Kleidungsstücke anzuprobieren, dem steht auf cepsports.com eine sehr übersichtliche und komplette Größentabelle zur Verfügung, anhand dieser sollte die perfekte Größe schnell gefunden sein. Um eine perfekte Kompressionswirkung zu gewährleisten, ist für die Sockengröße unter anderem der Wadenumfang maßgebend. Dies erscheint uns als äußerst wichtig bei der Markenauswahl: Finger weg von anderen Lösungen! Durch das Kompressionsgewebe ist das Gefühl natürlich erst einmal leicht beengend und das Anziehen fällt anfangs schwer, hat man den Trick jedoch raus, geht auch dies einfach und der Sitz ist stets sehr gut. Gerade bei den Socken ist die Kompression deutlich spürbar, jedoch keineswegs unangenehm.

Die Träger der Hose sind angenehm und sehr dünn, so staut sich keine unnötige Hitze am Rücken. Hier ist auch eine kleine Tasche zum Verstauen eines Energygels oder ähnlichem zu finden, viel mehr fasst sie jedoch nicht.

Das Polster der Hose ist in zwei Lagen hochwertig aufgeteilt, sodass die wichtigsten Bereiche sehr gut abgedeckt sind, ohne dass das Polster unangenehm groß ausfällt und stört.
Bei längeren Fahrten in einem harten Sattel kam es zu leichtem Scheuern am Gesäß, hier ist jedoch jeder unterschiedlich empfindlich. Bei mir ist dies auch bei vergleichbaren Hosen der Fall, also kein Minus-Punkt für die CEP Hose. Bei durchschnittlich langen Ausfahrten von etwa zwei Stunden gefiel mir die Hose sehr gut.

Durch den leichten und dünnen Stoff kann man die Socken und Hose auch gut an heißeren Tagen oder unter anderer Kleidung tragen. Die Atmungsaktivität ist sehr gut.

Wettkampf Testbedingungen – CEP Kombi beim Powerman Duathlon in Luxemburg

Preis/Leistung

Gerade bei längeren Einheiten ist die Unterstützung der Kleidung deutlich spürbar und die Ermüdung tritt etwas später ein, auch die versprochene Verletzungsprophylaxe scheint logisch, da die Muskulatur gerade im ermüdeten Zustand anfälliger für Verletzungen ist. Dies ist auch der Fall, weil man bei Ermüdung oft Bewegungen unsauber ausführt, hier hilft die Kompressionskleidung durch eine bessere Bewegungskoordination. Ob man durch das Tragen der Kleidung seine eigentliche Leitung erhöhen kann, ist wohl nur im Labor oder durch genaue Messungen feststellbar, ich konnte davon kaum etwas spüren.

Der Preis ist im Vergleich zu üblicher Kleidung von 49,90€ für die Socken und 169,90€ für die Hose deutlich höher als für normale Kleidung, jedoch im Rahmen der üblichen Konkurrenz mit Kompressionswirkung. Die Investition ist dennoch für sehr ambitionierte Sportler, die oft sehr lange Einheiten absolvieren, empfehlenswert und die Qualität entspricht dem Preis. Pure Gelegenheitsfahrer werden aber auch ohne klar kommen

Persönliches Fazit:

Für mich persönlich ist es ein sehr gutes Produkt, das ich oft und gerne benutze und jedem empfehlen würde, der lange Trainingseinheiten oder Rennen, besonders Duathlons oder Triathlons, gut überstehen will.

[box type="info"]Ein weiterer Testbericht zu Kompressionsbekleidung ist hier zu finden: www.rund-ums-rad.info/test-omotion-kompressionssocken/ Das dortige Fazit zeigt auch, dass die Effekte der Kompressionsbekleidung subjektiv aufgefasst werden und nicht jeder Fahrer alle Anwendungen, ob während oder nach dem Sport, bevorzugt.[/box]

PDF