

GEAR



Kompression

Kompressionstøj har vundet meget frem de senere år – bl.a. båret af løfterne om hurtigere restitution, mindre mælkesyre, bedre cirkulering og bedre udholdenhed. Kvaliteter, som skulle gøre kompressionstøj til triathletens bedste ven.

Faktisk, mener flere producenter at kompressionstøj øger udholdenheden med op til 15 %, øger styrken med op til 10 % og udskylder tiden træthed med op til 30 %.

Derfor besluttede Dtrif sig for at teste kompressionstøj fra de forskellige leverandører. Kompressionstøj er i dag et vidt begreb, der spænder over alt fra sokker, over tights, til trøjer og cykelshorts. En stor mundfuld for en enkelt tester, så for sammenligningens skyld, blev det besluttet kun at teste kompressionstrøjer og bukser til løb.

Testen er ikke videnskabelig, men baseret udelukkende på testens subjektive vurdering.

Leverandører

I alt 7 leverandører blev kontaktet med henblik på en komparativ test, hvoraf kun 3 ønskede at deltage i testen.



De 3 testede mærker er: Skins, 2XU og Canterbury.



Generelt om kompression

En af de første ting man bemærker, er at der er stor forskel på de 3 mærkers tilgang til kompression. For det første har de hver deres "salgsargumenter" for hvorfor man skal bruge kompression, og for det andet, er niveauet af kompression forskelligt. Der er således stor forskel på, hvordan tøj fra de forskellige producenter sidder på kroppen.

Laver man en Google-søgning på videnskabelige tests af kompressionstøj, finder man hurtigt en del på producenterens hjemmesider – mens der er langt imellem mere "uvildige" tests – og de tests der endelig findes, er ofte udført på et meget lille test grundlag (få testpersoner).



Med det for øje, er det naturligt at være lidt skeptisk – og måske sammenligne med næseplastre. Næseplastre var det helt store hit for 5-8 år siden, hvor alle – inkl. Tour de France ryttere – brugte dem. I dag er de et sjældent syn.

Dengang mente mange, at det gjorde en forskel. Det ser ikke længere ud til at være tilfældet.

Så, venter der kompressionstøjet samme skæbne, eller har vi her at gøre med "the real thing"?

Faktum er, at store dele af ethvert Ironman stævne løber – og cykler – med kompression. Så der er mange der tror på effekten.

De testede produkter

Skins

- Long tight – sport
- Long tight – Recovery
- Long sleeve top

2XU

- Long tight
- Short tight
- Short sleeve top

Canterbury

- Long tight
- Short tight
- Long sleeve top

Skins

Skins er det mærke, der sidder tættest til kroppen – hvilket man nok lige skal vænne sig til – specielt, hvis ens fedt% er 2-cifret :-)

Deres 2 lange tights er til hhv. træning og recovery (sidstnævnte sidder knapt så stramt, og inkluderer fødder). Toppen er stram, og gav testeren det indtryk, at armene blev flyttet ud fra kroppen, samtidig med at der blev løbet mere rankt – hvilket jo formentlig er meget godt. Som tætsiddende sort trøje, kommer man hurtigt til at svede – og jeg fravælger den bevist på varme,

solrige dage. Omvendt, er den – af samme grund – meget brugbar de koldere måneder.

2XU

2XU er det mest løstsiddende kompressionstøj i testen – men dermed ikke sagt at det ikke sad tæt. Tøjet sidder bare på en anden måde, så det ikke føles så "komprimerende". Bukserne synes også meget tynde – og minder meget om almindelige, tynde tights. Som med Skins, afslører trøjen en evt. høj fedt%, som specielt den hvide trøje gør det svært at skjule

Canterbury

Canterbury minder meget om Skins i både design og "gefühl". Trøjen er måske en anelse lettere at få på end Skins, men har ellers omtrent samme fit. Bukserne er tykke og er med snor. Canterburys look er klart det flotteste, men røde syninger i trøjen der løber over ryggen.



Fælles for de 3 producenter er, at ingen af dem har valgt at lave en lomme til nøgler, som man ellers er blevet vant til med almindelige tights. Det er der formentlig en fornuftig forklaring på – men det er en irriterende mangel.

Konklusionen

Efter at have testet tøjet i nogle måneder, kan jeg ikke definitivt sige, om tøjet gør nogen forskel – hverken under brug, eller til restitution.

Som almindelig motions-triathlet, er det dermed min konklusion, at det er tvivlsomt om det er de ekstra penge værd.

Specielt har jeg svært ved at kunne finde argumenterne for, at trøjerne er købet værd.

Når det så er sagt, så kan jeg se at jeg efterhånden har opbygget en præference for at løbe i kompressionsbukserne, mens jeg sjældent bruger trøjerne.

Og jeg griber mig også selv i, at skifte til kompressionstøj umiddelbart efter konkurrence i håbet om, at det gør en forskel.

Jeg har også kunnet bemærke, at jeg har fået præference for Canterbury og Skins tøjet – frem for 2XU – med en lille ekstra præference for Canterbury.

Så, baseret på det, er vinderen af Dtrif's kompressionstest – **Canterbury**.

Men, om kompressionstøj gør en forskel under træning, race eller restitution er stadig et åbent spørgsmål...

Testet og skrevet af

Bo Ekkelund - 2009

