

TEST

Bla om og se vår vurdering av seks kurante valg.

Kompresjonsstrømper

En god løpemakker! Det kan du trygt kalle **kompresjonsstrømpene**, som sikrer optimal blodsirkulasjon i beina og kan spare deg for **skader og stølhet**. Her får du hjelp til å velge riktig.



Vi tester utstyr



VIKTIG Å VITE

1 HVORDAN VIRKER DE?

Hjertet pumper blodet ut i kroppen gjennom pulsårene, og så kommer det tilbake via venene. Det er anstrengende, spesielt for årene i beina, som transporterer blodet fra det punktet som er lengst unna hjertet. En kompresjonsstrømpe presser blodet fra føttene opp mot hjertet ved hjelp av et trykk som er høyest ved ankelen og avtar opp mot kneet.

2 HVORFOR FUNKER DE?

Studier viser at det er mindre risiko for å bli støl når du bruker kompresjonsstrømper. Samtidig synker risikoen for muskulære skader, kroppen kommer seg fortere, og næringsopptaket i musklene øker. Det gir gode odds for en vellykket løpetur.

3 KAN DE FOREBYGGE SYKDOMMER OGSÅ?

Ja, de skal kunne ha en forebyggende effekt på åreknuter, sviktende veneklaffer og blodpropp i beina, og lindrer trøtthet og hovne bein i sin alminnelighet. For eksempel under graviditet og på lange flyreiser.



Newline

Compression Sock, str. 35–50, kr 270.

DESIGNET: Hvis du liker mønster og trykk, er trolig denne helt i din gate. Det står nemlig «Compression» øverst og «Newline» opp langs siden. Prikken over i-en er fartsstripene på hælen som fungerer både som støtte rundt hulfoten og som støtdemping ved der du trækker fra.

PASSFORMEN: Strømpen sitter som den skal under hele økta, og er lett å få av og på. Men materialet kunne godt ha vært varmere, for du blir litt kald på kjølige dager.

KOMPRESJONSEFFEKTEN: Trykket mot huden fordeles jevnt, og foten får en behagelig kompresjonsklem.

PRISEN: 270 kroner for en ganske fin nybegynner-kompresjonsstrømpe er billig, så dette kan ganske enkelt ikke bli feil.



Tips Ta på deg strømpene ved å ta tak i stoffet på innsiden ved tåspissen, og vend vrangen ut. Rull ut sokken slik at den så vidt dekker fra tå til hæl, og trekk opp resten av vrangsidene.



iFORM
BEST
PRIS

Seger

Running Mid Compression, str. 34–48, kr 350.

DESIGNET: Den korallfargede strømpen har en marsipanmyk innside, og undersiden av foten er dekket av frotté. Materialet gjør den velegnet for triatleter, siden den tørker av sjøvannet slik at utøverne er tørre på beina når de sykler videre. Flott refleksstripe øverst.

PASSFORMEN: Skikkelig godfølelse! Strømpen sitter godt rundt leggen, og strikken rundt hulfoten er behagelig. Du kan ha den på deg i flere timer om gangen, og det liker vi veldig godt.

KOMPRESJONSEFFEKTEN: Den er på midten av skalaen og fin for deg som skal bruke den til litt av hvert: løping, sykling og restitusjon.

PRISEN: 350 kroner for en kjempefin og anvendelig strømpe. Vi har en vinner når det gjelder forholdet mellom pris og kvalitet!



Tips Du finner din størrelse ved å måle omkretsen på det bredeste punktet på leggen. Er du i tvil, så be om hjelp i sportsbutikken.



CEP

Run Socks 3.0, str. II–V, kr 500.

DESIGNET: Ja da. En nydelig strømpe av et overraskende tynt materiale. Fintvevde masker danner horisontale linjer med ventilasjonshull fordelt på hele skinnebeinet og leggen. Kombinert med gode varme- og fuktregulerende egenskaper blir denne strømpen en vinner uansett værforhold.

PASSFORMEN: Tyske CEP sies å lage verdens beste kompresjonsstrømper. Den føles da også som et ekstra lag hud og er så myk at du knapt kjenner at du har den på deg.

KOMPRESJONSEFFEKTEN: Strømpen gir maksimal støtte og kompresjon på en diskre måte. På en rask løpetur vil du bli overrasket over hvor mye den egentlig støtter.

PRISEN: Kvalitet koster, men her får du valuta for pengene.



iFORM
TEST-
VINNER**2XU**

Vectr Light Cushion, str. S–XL, kr 450.

DESIGNET: Vevinger på kryss og tvers sørger for uslåelig støtte, og stoffet er tjukkere enn i de andre test-strømpene. Du kan se med det blotte øye at 2XU-strømpen gir kompresjon med stor K.

PASSFORMEN: Pass på så du ikke popper! Den svarte saken sitter så stramt at du må få en vennlig sjel til å hjelpe deg med å ta den av – eller utvikle en smart metode selv. Den rikker seg ikke én millimeter på trening – og etterpå gleder du deg til å ta den av deg.

KOMPRESJONSEFFEKTE: Dette merket er ledende på kompresjon, og det kjenner du. Her er du på toppen av kompresjonsskalaen. Strømpen kan klart anbefales deg som er vant til å trene med slike strømp, men den er nok litt vel heftig for nybegynnere.

PRISEN: Du får høy kvalitet og en unik kompresjonseffekt, men den er altså veldig stram.

**GOCOCO**

Compression Superior, str. S–L, kr 360.

DESIGNET: En dristig blanding av oransje og knallrosa sender tankene tilbake til Marimekkos legendariske 60-tallsmønstre. Opp på baksiden går en kul, oransje stripe med kompresjon. Diskofargene er ikke bare til pynt: Fargekombinasjonene på foten består av forskjellige vevinger som skal sikre god svettetransport og støtte.

PASSFORMEN: Denne strømpen er kjempebehagelig! Flere steder innvendig er den myk som et tjukt frottéhåndkle, men den holder seg på plass likevel. Det sørger små silikonknotter i enden av skafte for. Uansett hvor hardt du trener, holder de strømpen oppe ved kneet uten at det blir merke på huden.

KOMPRESJONSEFFEKTE: Graden av kompresjon ligger klart i den øvre enden av skalaen, for denne strømpen sitter som limt på, og du kjenner godt den varierende støtten i stoffet.

PRISEN: Kanonpris for en flott og funksjonell treningsmakker. Vi er helfrelst.



Tips Vask kompresjonsstrømpene etter hver treningsøkt for å hindre bakterie- og soppevekst.

**Asics**

Compression Sock, str. S–XL, kr 400.

DESIGNET: Denne ligner på en ekstra lang, klassisk løpesokk. Strømpen har sømmer rundt leggen, ekstra støtte i hæl og tær, og fintvevde vertikale sømmer i stoffet.

PASSFORMEN: Bravo, Asics! Denne strømpen/sokken sitter så godt at du faktisk orker å ha den på deg hele dagen, og den sitter godt under hele treningsøkta. Lettvektfibrer gjør den ultralett og myk, og det er lett å ta den av og på.

KOMPRESJONSEFFEKTE: Her får du testens mykeste klemmer. Strømpen støtter fint, men ikke mer enn det. Derfor kan den klart anbefales hvis du er forsk på kompresjonsmarkedet, ellers bør du nok velge en annen.

PRISEN: Fin nybegynnerstrømpe med behagelig støtte.

