

Neue Studie: Was bringt Kompressionsbekleidung?

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Eine Studie der SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH ergab, dass das Tragen von Kompressionsbekleidung zu schnellerem Laktatabbau und somit verbesserter Regeneration, zu einer Optimierung von Prozessen im funktionellen Energiestoffwechsel sowie zu einer Optimierung der Ausdauerfähigkeit führt.

Kompressionsbekleidung hat sich im Sport etabliert. Diverse Studien haben bereits bewiesen, wie effizient komprimierende Textilien im Sport und bei der Regeneration im Hinblick auf verschiedene metabolische Parameter sind. Eine bisher noch nicht berücksichtigte Komponente war der Einfluss auf den funktionellen Energiestoffwechsel, dessen biochemische Parameter Aufschluss über die physische Verfassung eines Sportlers geben. Vor diesem Hintergrund wurde nun untersucht, welche Auswirkungen Kompressionsmaterialien auf den funktionellen Energiestoffwechsel und auf die Ausdauerleistungsfähigkeit haben.

Getestet werden die komprimierenden Textilien der australischen Firma . An den Untersuchungstagen trugen die Probanden eine Short, ein Top und Strümpfe aus der ACTIVE-Serie, in der folgenden Nacht eine Hose aus der Serie REFRESH. Die Zuteilung der entsprechenden Kleidergrößen übernahm ein 2XU-Experte unter besonderer Berücksichtigung des Waden- und Oberschenkelumfangs. Die 20 männlichen Probanden waren Fußballspieler einer Regionalligamannschaft und verfügten über eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit. Die Feldstufentests fanden unter standardisierten Bedingungen in einer Halle innerhalb von drei Tagen mit einem Tag Pause statt.

Auszug aus dem Studienfazit (gekürzt):

Bei der Erholungsphase fällt auf, dass die Sportler mit Kompressionsbekleidung einen schnelleren Laktatabbau vorweisen 26

Die Kompressionsbekleidung ist demnach nicht nur eine Möglichkeit der Leistungsoptimierung, sondern ihr kommt auch eine zentrale Bedeutung in Bezug auf die Regeneration zu...

Interessant sind außerdem die Ergebnisse zusätzlich berechneter Korrelationen, die bei der Kompression teilweise sogar hoch signifikante Zusammenhänge zwischen Selen und fast allen Parametern des funktionellen Energiestoffwechsels aufzeigen...

Die Kompressionsbekleidung scheint den Transport einzelner Mikronährstoffe in die einzelnen Zellstrukturen zu verbessern und somit bestimmte Stoffwechselprozesse im funktionellen Energiestoffwechsel zu optimieren...

...sprechen die Ergebnisse eindeutig für eine Optimierung der Ausdauerfähigkeit durch komprimierende Bekleidung.

Über 2XU:

Die australische Marke 2XU (two times you) setzt Maßstäbe bei Sportfunktionsbekleidung und Neoprenanzügen durch den Einsatz innovativer Technologien und Materialkombinationen. 2XU Compression definiert neue Standards bei Compression-Sportbekleidung.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de