



## Sportkompression

### *Profis machen es vor – Freizeitsportler profitieren*

Mehr Sauerstoff, mehr Energie, mehr Leistung – der Ehrgeiz steckt in jedem Sportler und treibt ihn auch an. Die Frage nach den richtigen Laufschuhen oder Nahrungsergänzung stellt sich in jeder Saison, um das Optimum zu erreichen. Jetzt sorgen mit Sportsocken mit Kompression für ein Plus an Leistungsfähigkeit im Sport.

- **Schneller Laufen:** Die Laufzeit kann um ca. 5% verkürzt werden (Bsp. Bei einer Marathonzeit von 4 Stunden sind das 12 Minuten)
- **Leichter Laufen:** Bei gleicher Laufzeit ist die Anstrengung um ca. 6% geringer, da weniger Muskelarbeit aufgewendet wird.
- **Schneller regenerieren:** Die Regenerationsphase ist kürzer

### *Ist Kompression auch für Freizeitsportler sinnvoll?*

Unbedingt! Was Profis schon einige Jahre zur Leistungssteigerung nutzen, haben Freizeitsportler jetzt für sich entdeckt. Sie profitieren von Kompression Sportsocken beim Laufen, Triathlon usw. – mehr Leistung, längere Ausdauer und leichteres Laufen ist der erlebbare Nutzen. Nach dem Sport sind die Beine frischer und erholter, die Regenerationsphase ist kürzer. Wer schwere Beine oder Muskelkater hat, sollte auf Kompression Sportsocken nicht länger verzichten.

### *Funktion der Sportstrümpfe*

- **Arterien mit normalem Blutfluss**  
Arterien sind Blutgefäße, die das sauerstoffreiche Blut vom Herzen in Organe und Muskeln transportieren. Venen transportieren das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen.

- **Arterienerweiterung**

Durch das physiologisch perfekte Druckprofil der Kompression Sportsocken weitet sich der Arterien Durchmesser

- **Steigerung der arteriellen Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur**

Die arterielle Durchblutung steigt – im Ruhestand um ca. 30%, unter Belastung um ca. 40%. Entscheidend für dieses Ergebnis ist das physiologisch perfekte Druckprofil der Kompression Sportsocken.

### **Wie funktioniert die Steigerung der arteriellen Durchblutung mittels Kompression?**

Sportler brauchen Sauerstoff! Dabei kann die Wirkung der Kompression Sportsocken auf die Arterien und die Sauerstoffversorgung der Muskulatur helfen:

- **Arterienmuskulatur**

Die Muskulatur in der Arterienwand reagiert auf Druckunterschiede

- **Umgebungsdruck und Erweiterung des Arterien Durchmessers**

Durch das physiologisch perfekte Druckprofil der Kompression Sportsocken steigt der Umgebungsdruck an. Folge – Die Muskulatur in der Arterienwand entspannt sich – auf Grund der entspannten Muskulatur weitet sich der Arterien Durchmesser und es kann mehr Blut durchfließen. Die Muskulatur kann besser mit Sauerstoff versorgt und Abfallstoffe (Laktate) können schneller entsorgt werden.

## **Fazit:**

**Leistungssteigerung und schnellere  
Regeneration für den Sportler.**