



UPORABA KOMPRESIJSKIH OBLAČIL PRI TRENINGU

POSVETIMO NEKAJ BESED OBLAČILOM, KI JIH NOSITE PRI TRENINGU. VELIKO LJUDI SE NE ZAVEDA, DA JE IZBIRA USTREZNIH OBLAČIL ŠE KAKO POMEMBNA IN POZITIVNO VPLIVA NA ŠPORTNE REZULTATE.



Kompresijska oblačila, kot so raztegljive hlače in majice, so v modi že kar nekaj časa kot izbira velikega števila športnikov. Danes tudi športni navdušenci investirajo v tovrstna oblačila, vendar je tu potrebno dodati, da imajo različni ljudje različne razloge za izbiro prav kompresijskih oblačil. Kot primer, en športnik jih bo izbral, da se izogne nepotrebnim poškodbam, medtem ko jih bo drugi izbral zaradi svojega dobrega videza. Ne glede na razlog za izbiro, kompresijska oblačila ugajajo vsem tipom športnikov. Zgodnje študije na to temo so razkrile, da kompresijska oblačila preprečujejo nastanek venske tromboze, saj obleka skrbi za boljši krvni pretok v spodnjem delu telesa.

V zadnjih letih so raziskave o vplivu kompresijskih oblačil na končno uspešnost športnika pokazale, da nošenje takšnih oblačil poveča raven zmogljivosti. Čeprav se na prvi pogled zdi, da optimizacija rezultatov ni neposredno povezana s kompresijskimi oblačili, so pri tekačih opazili manjšo utrujenost kadar so nosili takšna oblačila. V nedavnih raziskavah so poskušali ugotoviti, kako kompresijska oblačila vplivajo na uspešnost šprinterjev in odkrili so, da takšna oblačila olajšajo spreminjanje hrbtnega nagiba in pripomorejo h gibanju kolkov, kar vodi do večjega števila korakov med tekom. Splošna korist kompresijskih oblačil je vsekakor večja učinkovitost tekalcev, saj tesno oprijeto oblačilo ščiti telo športnika pred dodatnimi napori.

Poleg že navedenih prednosti so raziskave pokazale tudi, da športniki hitreje okrevajo ob nošenju kompresijskih oblačil. Elastično oblačilo prav tako pripomore k večjemu izločanju laktatov. V eni študiji so prosili nekaj žensk nešportnic, da med vadbo za krepitev moči nosijo kompresijske rokave. Po vadbi je bilo ugotovljeno, da so ženske, ki so med vadbo nosile rokave, imele manj oteklin zaradi napora kot tiste, ki rokavov niso nosile. Nošenje kompresijskih oblačil torej za športnika pomeni manj poškodb mišic oziroma še manjšo dovzetnost za poškodbe. Kompresijska oblačila hkrati znatno zmanjšajo porabo kisika. Poleg tega je zmogljivost športnikov pri uporabi takšnih oblačil boljša, saj ta vrsta blaga zmanjša učinek potenja na telo.

Vse oblike naporene vadbe pomenijo izreden napor za telo športnika, in vsak se na utrujenost in poškodbe odziva drugače oziroma glede na svojo zalogo energije. Vendar, ne glede na to, kako naporen nek šport je, moramo biti osredotočeni na povrnitev prvotnega metaboličnega ravnovesja v športniku in skrb, da se proces okrevanja začne čim prej po vadbi. V takšnih primerih je kompresijsko oblačilo najboljša rešitev za hitro okrevanje po naporni vadbi. Vendar je tu potrebno dodati, da je okrevanje hitrejše le, kadar se kompresijsko oblačilo uporablja v kombinaciji z različnimi metodami okrevanja.

Zadnja leta se nabirajo podatki o prednostih kompresijskih oblačil za športnike, še posebej v smislu »vračanja energije« in čiščenja laktata iz utrujenih mišic. Zdaj je nova študija nemških raziskovalcev dodala prejšnjim podatkom še nekaj pozitivnim izledkov. V raziskavi so preučevali učinke kompresijskih dokolenk na tekaške dosežke 21 zmerno dobro treniranih tekačev (povprečna starost 39 let) z normalno biomehaniko goleni. Poskusne osebe so opravile stopnjeviti preskus na tekoči preprogi do samozastavljenega maksimuma, in sicer enkrat z dokolenkami, drugič pa brez. Med preskusoma je bilo 10 dni počitka. Naključno so določili, ali je prvi preskus v dokolenkah ali brez. Maksimalni tekaški dosežek so ovrednotili s »časom pod obremenitvijo« v minutah, s skupnim opravljenim delom in aerobno kapaciteto. Rezultati so pokazali, da je bil čas pod obremenitvijo pri tekačih, ko so tekli v dokolenkah, znatno višji kot tedaj, ko so tekli brez njih (36,44 proti 35,03 minutam). Tudi skupno opravljeno delo je bilo v dokolenkah večje (422 proti 399 kJ). Medtem ko se v obojih okoliščinah maksimalna aerobna kapaciteta ni bistveno raziskovala (rahlo večja v dokolenkah), so raziskovalci ugotovili, da je bil tekaški dosežek na anaerobnem pragu v dokolenkah bistveno boljši kot v navadnih nogavicah. Ta raziskava sicer ne pojasnjuje od kod prednosti kompresijskih dokolenk, je pa vendarle dokaz več, da kompresijska oblačila koristijo tekaškimi dosežkom. Andrew Hamilton, .i Strength Con Res., 3. dec. 2008

Kompresijska oblačila imajo poleg izboljšanja telesne zmogljivosti tudi vrsto drugih prednosti. Predvsem pa morajo biti tovrstna oblačila iz ustreznih materialov, ki se ob pogostem intenzivnem raztezanju ne utrudijo.

PREDNOSTI

Termoregulacija: je ena izmed največjih prednosti tovrstnega oblačila. Vzdrževanje prave telesne temperature je ključnega pomena za optimalno telesno zmogljivost. V izogib poškodbam morajo biti mišice med vadbo vedno ogrete. Vendar pa je prekomerno potenje prav tako lahko škodljivo za zdravje, saj poveča stres in upočasnjuje vaše reagiranje. Kompresijska oblačila zagotavljajo ohranjanje ravno pravnje telesne temperature.

Zmanjšano nihanje mišične moči: Z vsakim gibom vašega telesa se hkrati skladno premikajo vaše mišice. Ob vsakem gibu mišic se znotraj tkiv pojavi majhna natrganost. Prav takšne ranice skupaj z naraslo količino mlečne kisline vodijo do bolečin v mišicah. Manjša nevarnost pred poškodbami zagotavlja boljšo telesno kondicijo in vadbene ure. Elastičnost kompresijskih oblačil podpira in pomaga celemu telesu, zaradi česar so ustrezna za vse športne dejavnosti.

Izboljšani krvni obtok: Izboljšani pretok krvi pomeni hitrejši prenos hranil v mišice in hitrejše izločanje odpadnih snovi. Na splošno boljši obtok pomeni učinkovitejšo presnovo, ki vodi do boljše zmogljivosti in hitrejšega okrevanja v primeru poškodbe. Končni rezultat je boljša zmogljivost.

Večja mišična moč: Znano je, da imajo mišice večjo izhodno moč z večjim krčenjem in raztezanjem mišic. Prava mera kompresije stimulira mišice in tako pripomore k večji zmogljivosti.

Hitrejša regeneracija: Revolucionarna oblačila bodo povečala vašo zmogljivost pri treningih in na tekmovanjih, bistveno pa se bo skrajšal tudi čas regeneracije. Oblačila so primerne za vse

aktivne športnike in rekreativce, ki se po treningih in tekmovanjih srečujejo z utrujenostjo mišic, ki je posledica nastanka mlečne kisline in pomanjkanja kisika. »Porabljene zaloge se morajo po naporu obnoviti. Med naporom se torej ustvari energetski dolg, ki se po naporu vrača s pomočjo večje porabe kisika. Zato ta dolg imenujemo kisikov dolg.«

Raziskave športnih zdravnikov kažejo, da ima sposobnost ohranjanja ustrezne cirkulacije krvnega obtoka in limfnega sistema, pomembno vlogo v fazi aktivnosti in regeneracije, s tem ko zmanjšuje nastanek mlečne kisline ter toksinov in spodbuja njihovo hitrejšo odstranjevanje ter omogočajo boljšo oskrbo s kisikom v mišicah (raziskave Skins).

Moda: Zaradi kompresijskih oblačil boste bolj modni. Nekatere znamke nudijo tovrstna oblačila s prav takšnim namenom. Torej, če ste eden tistih, ki jim je osebni stil prioriteta, morate pozorno pregledati spletne strani, da si zagotovite izbiro prave znamke.

Na tržišču je danes moč dobiti kar nekaj tovrstnih izdelkov. Omeniti velja boljše proizvajalce, kot so Skins, CW-X, Under Armour, 2XU ter Cep (predvsem nogavice). Za pionirja mnogi štejejo blagovno znamko Skins, ki so začeli z izdelovanjem terapevtskih kompresijskih oblačil za športnike in aktivne ljudi, pred 10 leti. Tovrstna oblačila, dokazujejo, da vrhunski športniki v njih dosežajo bistvene izboljšave pri zmanjšanju nastanka mlečne kisline med in po obdobju visokega napora in omogoča hitrejšo vrnitev na normalno raven. Z izbranimi izdelki vam bomo skušali vsaj malo predstaviti proizvajalce, odločitev za nakup pa prepuščamo vam.

Miha Žerovnik

RIP: PB
 Don't just beat your previous best. Buy it. The BioAcceleration Technology™ in Skins™ gets more oxygen to your muscles improving muscular strength and endurance.*
 Get used to taking your body to places it's never gone before. skins.net
*Compared to wearing normal athletic clothes.

www.skins.si

SKINS



SKINS – Sport kompresijske dolge hlače in majica z dolgimi rokavi



Kompresijska oblačila SKINS bodo povečala vašo zmogljivost pri treningih in na tekmovanjih, bistveno pa se bo skrajšal tudi čas regeneracije. Oblačila so primerna za vse aktivne športnike in rekreativce, ki se pri treningih in tekmovanjih srečujejo z utrujenostjo mišic. Raziskave športnih zdravnikov so pokazale, da ima sposobnost ohranjanja ustrezne cirkulacije krvnega obtoka pomembno vlogo v fazi aktivnosti in regeneracije, ker zmanjšuje nastanek mlečne kisline, spodbuja njihovo hitrejšo odstranjevanje, ter omogoča mišicam boljšo oskrbo s kisikom.

Nova Skins A400 Active serija ponuja s svojim odličnim prilaganjem telesu, optimalno kompresijo za vse športne aktivnosti. Za to skrbi 400 ključnih točk, pridobljenih z obsežno raziskavo 3D skeniranja stotine športnikov. Revolucionaren Skins Dynamic Gradient Compression, pridobljen z meritvami športnikov v gibanju, povzroča povečan dovod kisika v trenutno aktivne mišice, ter posledično večjo vzdržljivost in učinkovitost v športu, ter zaradi pospešene razgradnje mlečnih kislin tudi manjše bolečine mišic. Skins so terapevtsko preizkušena kompresijska oblačila izdelana iz vrhunskih materialov: 75% Meryl, 25% ElastaneRoica. Prednosti: zmanjšanje nastajanja mlečne kisline, povečan dovod kisika v mišice, ter boljša prekrvavitve; večja mišična moč, zmanjšanje vibracij mišic in s tem zaščita pred poškodbami; hitrejša regeneracija; nadzor temperature v vročem in hladnem vremenu; odlično prilaganje telesu omogoča inovativno Warp Knit tkanje, kar zagotavlja optimalno kompresijo na ključnih delih; zelo dobro odvajanje vlage, antibakterijski učinek, zaščita pred UV žarki UPF 50+; priporoča in zagotavlja - APA Australian Physiotherapy Association.

SKINS iz Avstralije je pionir razvoja in izdelovanja terapevtskih kompresijskih oblačil za športnike in aktivne ljudi in so prisotni na tržišču že skoraj 10 let.

Cena dolge hlače: 85,00 EUR

Cena majica dolgi rokav: 80,00 EUR

SKINS - Sport Powersleeves



Za vse športe, kjer je potrebna moč in vzdržljivost v rokah. Skins Dynamic Gradient Compression, pospešeno dovaja kisik v vaše bicepse, tricepse in podlahtnico, kar pomeni večjo moč in učinkovitost. Powersleeves z usmerjeno podporo zmanjšujejo vibracije v rokah. S tem pride do zmanjšanja poškodb, ter oteklin mišic. Zaradi zmanjšanja mlečne kisline pa pospešijo regeneracijo po naporih.

Cena: 35,00 EUR

www.skins.si

2XU - kompresijska (termo) majica z dolgimi rokavi



Dolga kompresijska majica 2XU je popolnoma enaka kratki z razliko da kompresijo izvaja na celotnem delu rok. S tem se še dodatno izboljša vračanje venozne krvi proti srcu, odstranjevanje mlečne kisline iz mišic in se tako zniža utrujenost in poškodbe mišic. Termo dolga kompresijska majica je izdelana za boljšo regulacijo jedrne telesne temperature, s čimer omogoča udoben trening tudi v hladnejšem obdobju leta. Poleg tega material denim 70 nudi boljšo in dolgotrajnejšo kompresijo. Model: ženski/moški. Lastnosti: 360° tkanje, 50 do 70 denim - Lycra, 50+ UPF, antibakterijska zaščita, 24:7 vzdržljivost, termoregulacija, regulacija potenja, 12 mesečna garancija.

Cena: 89,90 (109,00) EUR

2XU - kompresijske (termo) dolge hlače

Postopna kompresija dolgih 2XU kompresijskih hlač omogoča maksimalni pretok krvi proti srcu, zmanjšano utrujenost in poškodbo mišic. To omogoča atletu dolgotrajnejšo aktivnost na višji ravni. Elite kompresijske hlače zaradi kombinacije 50 in 70 denier materiala, omogočajo 15% večjo podporo in 25% večjo kompresijsko moč v primerjavi z navadnimi kompresijskimi hlačami. Termo kompresijske hlače pa so izdelane za boljšo regulacijo jedrne telesne temperature, s čimer omogočajo udoben trening tudi v hladnejšem obdobju leta. Dolge kompresijske hlače 2XU so primerje tako za tekme, treninge kot regeneracijo. Model: ženski/moški. Lastnosti: 360° tkanje, 50 do 70 denim - Lycra, 50+ UPF, antibakterijska zaščita, pospeševanje vračanja venozne krvi v telo, 24:7 vzdržljivost, termoregulacija, regulacija potenja, 12 mesečna garancija.



Cena: 94,90 (109,00) EUR

2XU - Calf guards



Calf Guardi nudijo enako kvaliteto kompresije kot nogavice, vendar se osredotočajo na področje meč. So odlična zaščitna za meča (mečno mišico) in jih lahko uporabljamo med treningom in tekmovanjem. Predvsem so priporočljivi za triatlonce, saj je vrsta tkanin zelo podobna tkaninam triatlonskih dresov. Zaradi tega se lahko uporabljajo tudi v vodi. Model: unisex.

Cena: 39,90 EUR

2XU - kompresijske recovery/race nogavice


Edinstvena lastnost 2XU Race nogavic je posebej oblikovan predel stopal (obstaja leva in desna nogavica), ki poveča udobje in učinkovitost posameznih delov noge (prstov, pete in podplata). Race nogavice imajo večjo kompresijo v primerjavi z Recovery nogavicami, z razlogom povišati mišično moč in vzdržljivost med vadbo ali tekmovanjem. Priporočljive so za vse športnike, saj povečajo kroženje krvi, odstranjevanje stranskih produktov (mlečna kislina) zmanjšajo zadrževanje krvi v nogah (otekanje) in zmanjševanje pojavljanja krčev, prav tako pa tudi za ljudi, ki se odpravljajo na daljša potovanja (nogavice z dokazano zaščito pred trombozo globokih ven) in krčnimi žilami. Recovery nogavice imajo popolnoma enake lastnosti kakor Race nogavice, razlikujejo se v jakosti kompresije in s tem v primernosti uporabe. Race: tekmovanja, Recovery: regeneracija. Model: unisex. Lastnosti: 360° tkanje, 70 denim- Lycra, 50+ UPF, antibakterijska zaščita, zaščita pred trombozo globokih ven, 24:7 vzdržljivost, termoregulacija, regulacija potenja, 12 mesečna garancija.

Cena: 39,90 (44,90) EUR

www.2xu.com

CW-X - zimska majica Insulator Web Top


Kompresijska majica Insulator Web Top z dolgimi rokavi idealna za vadbo v mrzlih vremenskih razmerah, nižjih od 4° C. Auto-Sensor nanotehnološka tkanina ohranja stalno temperaturo oblačil. Zagotavlja odlično odvajanje vlage, UV in antibakterijsko zaščito. Support Web tehnologija povezuje skupaj mišice in ligamente ter zmanjšuje vibracije za večjo učinkovitost. WEB podpora na zgornjem delu hrbta omogoča boljšo držo in bolj nadzorovano gibanje v rokah in ramenih. Primerno za: tek, tek na smučeh, trekning, hojo, sankanje, turno smučanje, pohodništvo in regeneracijo.

Cena: 98,99 EUR

CW-X - zimske kompresijske hlače - Insulator StablyX


Insulator StablyX kompresijske hlače so idealne za vadbo v mrzlih vremenskih razmerah, nižjih od 4° C. Panele na predelu stegenskih mišic so odporne proti vetru in vlagi, zato so primerne za vadbo v slabših vremenskih razmerah. Auto-Sensor nanotehnološka tkanina ohranja stalno temperaturo oblačil. Support Web tehnologija povezuje skupaj mišice in ligamente spodnjega dela nog in stabilizira koleno ter zmanjšuje vibracije za večjo učinkovitost. Web podpora stisne osrednji del telesa in podpira spodnji del trebušnih in hrbtnih mišic ter kolk. Kompresija omogoča kroženje krvi med in po aktivnosti in zmanjšuje nastajanje mlečne kisline- zato ste aktivni dlje in se hitreje regenerirate.

Auto-Sensor je nanotehnološka tkanina s patentiranimi lastnostmi, ki jo je razvilo podjetje Ventex. Tkanina je sestavljena iz treh za zrak prepustnih plasti poliestra (80%) in polivretanskega spandexa (20%) ki zagotavljajo večje udobje. Dve osnovni lastnosti Auto Sensor tkanine sta odvajanje vlage in temperaturna regulacija. Hidrofobna in hidrofilna vlakna vpijajo in odvajajo znoj ter ga razpršijo na zunanjo stran tkanine. Regulacija temperature ohranja stalno temperaturo oblačila in športnika ogreva v hladnem in ga hladi v toplem vremenu. Auto-Sensor tkanina je tudi antibakterijska (preprečuje neprijeten vonj), kar zagotavljajo vlakna srebrovega dioksida. Primerno za: tek, tek na smučeh, trekning, hojo, sankanje, turno smučanje, pohodništvo in regeneracijo.

Cena: 120,99 EUR

CW-X - kompresijske nogavice


CW-X kompresijske nogavice s svojo napredno tehnologijo koristijo vsakemu športniku. Vgrajena Web podpora nudi podporo meč in loka stopala ter stabilizira vezi gležnja in s tem zmanjšuje utrujenost. Tkanina Torex se razteza v štirih smereh in zagotavlja variabilno kompresijo. Kroženje krvi v stopalu in spodnjem delu nog se tako poveča in s tem zmanjša izgrajevanje mlečne kisline. S tem se po vadbi hitreje regenerirate, vaše noge in stopala bodo naslednji dan bolj sveže. Nogavice vsebujejo antibakterijsko sredstvo, ki preprečuje neprijeten vonj. V vročih dneh se priporoča, da se zgornji del nogavice zmoči. Primerno za: tek, kolesarstvo, pohodništvo, regeneracijo, tek na smučeh, alpsko smučanje in deskanje.

Cena: 39,99 EUR

www.cw-x.com



UNDER ARMOUR Compression Mock Men



ColdGear kompresijski puli, ki je primerne za uporabo ko je hladno (manj kot 13°C). Dvojno pletena vlakna zagotavljajo odlično odvajanje vlage, zadržujejo toploto in zagotavljajo suhost športnika. Zagotavlja hitrejšo regeneracijo po vadbi in večjo moč med vadbo. Sestava: 63% najlon, 23% poliester, 14% elasthan.

Cena: 50,00 EUR

UNDER ARMOUR - Ventilated Compression 3/4 Pants



ColdGear kompresijske 3/4 spodnje hlače, ki so primerne za uporabo ko je hladno (manj kot 13°C). Dvojno pletena vlakna zagotavljajo odlično odvajanje vlage, zadržujejo toploto in zagotavljajo suhost športnika. Zagotavlja hitrejšo regeneracijo po vadbi in večjo moč med vadbo. Tkanina je obdelana z antimikrobnim tretmajem. Zelo lahka tkanina (tehnologija Armour Stretch), ki je razdegljiva v vse 4 strani, kar omogoča boljše in lahkotnejše gibanje ter pospešuje sušenje tkanine. Tkanina ščiti telo pred UV žarki in preprečuje prehitro staranje tkanine. Compression tkanine so primerne tako za trening ali tekmo. Povečujejo moč mišic in omogočajo večjo moč dalj časa. Vspostavi zdravo okolje okrog mišic in cirkulacijskega sistema. Po vadbi zmanjša otekanje, zmanjša bolečine in pospeši regeneracijo mišic. Sestava: 63% najlon, 23% poliester, 14% elasthan.

Cena: 45,00 EUR

UNDER ARMOUR All SeasonGear LS



AllSeasonGear kompresijska spodnja majica z dolgimi rokavi, ki je primerna za uporabo v različnih in spemnjajočih se temperaturnih pogojih. Odlično odvajanje vlage zagotavlja reguliranje telesne toplote skozi vadbo. Zagotavlja hitrejšo regeneracijo po vadbi in večjo moč med vadbo. Sestava: 82% najlon, 18% elasthan.

Cena: 40,00 EUR

UNDER ARMOUR Compression Legging Lady



ColdGear kompresijske spodnje hlače, ki so primerne za uporabo ko je hladno (manj kot 13°C). Dvojno pletena vlakna zagotavljajo odlično odvajanje vlage, zadržujejo toploto in zagotavljajo suhost športnika. Zagotavlja hitrejšo regeneracijo po vadbi in večjo moč med vadbo. Sestava: 63% najlon, 23% poliester, 14% elasthan.

Cena: 50,00 EUR

www.underarmour.com

CEP – kompresijske nogavice in nogavčki



Najnovejše znanstvene raziskave kažejo, da je maksimalno povečanje dotoka kisika v mišice mogoče zagotoviti prav s kompresijo. Izumitelja kompresijskih izdelkov CEP je na pota inovativnosti popeljala ljubezen do športa: danes imajo od fiziološko optimalnega profila pritiska »made by medi« koristi vsi športniki (rekreativni tekači, pohodniki, smučarji, deskarji na snegu itd.). Prednosti: večja moč in vzdržljivost, hitrejši tek (enako dolžino proge lahko pretečete v približno 5% krajšem času - pri štiriurnem maratonu to na primer pomeni 12 minut), lahkotnejši tek (pri enakem trajanju teka je napor manjši za približno 6%, saj mišice porabijo manj energije), hitrejša regeneracija (čas, potreben za regeneracijo, je krajši).

Cena nogavic: 49,80 EUR

Cena nogavčki: 30,00 EUR

CEP smučarske kompresijske nogavice



Primerne za vse vrste vzdržljivostnih in zimskih športov: tako za tekmovanja, kot tudi za trening in regeneracijo. Kompresija z globinskim učinkom, ki jo zagotavljajo smučarske kompresijske nogavice CEP, tudi v mrzlih dneh optimalno poveča prekrvavitev mišic, kar vam omogoča, da imate v mrzlih dneh toplejše noge. CellTex® - s pomočjo te inovativne tehnologije obdelana vlakna pospešijo naravno biološko aktivacijo kožnih celic in vam zagotavljajo še večje udobje, brez neprijetnega srbenja in drgnjenja. Nogavice imajo integrirano posebno oporo, ki preprečuje poškodbe in vnetja ahilove tetive. Posebej ojačan podplat nogavice preprečuje nastanek otiščancev na občutljivih delih vašega stopala. Ventilacijski kanali nogavici zagotavljajo izjemno zračnost. Smučarske nogavice CEP uporabljata tudi Andrej Jerman in Vesna Fabjan.

Cena: 49,80 EUR

www.cep-sports.com