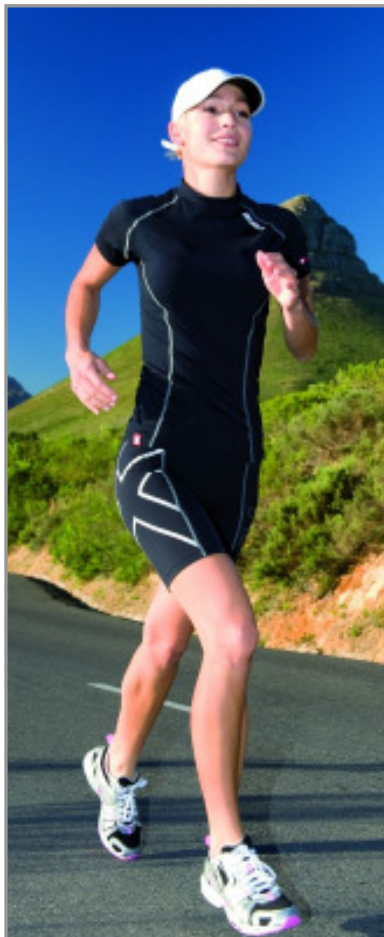


## Verbessere Dein Lauftraining!

### Vorteile durch Kompressionsbekleidung: Starker Halt, bessere Durchblutung, mehr Leistung

**Sonthofen, 16. April 2009** – Sportler können ihre Leistungsfähigkeit bereits im Training positiv beeinflussen: Kompressionsbekleidung bietet schon in der Vorbereitungsphase Vorteile, die zu verbesserten Körperfunktionen und somit höheren Leistungen führen.

2XU (sprich [tu: taims ju:]), der australische Experte für Compression Sportswear, hat durch unabhängige Studien folgende Vorteile herausfinden lassen:



Schon beim Lauftraining im Frühling und Sommer sorgt Compression Sportswear für spürbar bessere Leistungen

**Verbesserte Blutzirkulation:** Durch den Druck weiten sich die Arterien. Dies verbessert die Blutzirkulation und die Durchblutung der Muskeln. Sauerstoff wird schneller in den Muskel transportiert und Stoffwechselprodukte werden schneller vom Muskel abtransportiert. Dadurch sinkt die Krampfanfälligkeit.

**Verbesserte Reaktionsfähigkeit:** Das eng anliegende Material erhöht das Körpergefühl und die Eigenwahrnehmung. Dies sorgt für verbesserte Stabilität und Agilität und somit eine verbesserte Reaktionsfähigkeit. Das erhöhte Körpergefühl verschafft zudem mehr Körperbalance und Muskelkoordination. Die Verletzungsanfälligkeit sinkt.

**Geringere Muskelschäden:** Der verbesserte Muskel- und Gewebhalt kann Schäden an Muskeln und Weichteilen beim Sport verringern und nach dem Sport ein Anschwellen der Muskeln mit einhergehender Wassereinlagerung minimieren. So kann spürbar auf die Stärke und Dauer von Muskelkater Einfluss genommen werden.

**Verzögerte Ermüdung:** Muskeln sind beim Sport Kräften ausgesetzt, die in ihnen Vibrationen verursachen – die Hauptursache für Muskelermüdung. Die Kompression verringert diese Muskelvibrationen und erhöht so Muskelausdauer und die Muskelstärke.

**Schnellere Regeneration:** Der Druck auf die Gliedmaßen unterstützt das Herz-Kreislauf-System und beschleunigt die Regeneration. Laktat wird schneller abgebaut und abtransportiert, Muskelschäden werden schneller repariert. So verkürzt sich die Erholungsphase.

Auch beim Training im Sommer, wenn es zu warm für die lange Compression Tight ist, muss nicht auf den Kompressionseffekt verzichtet werden. Die Experten von 2XU empfehlen in den heißen Monaten die Compression Short in Verbindung mit den Race Socks oder – falls man lieber normale kurze Laufsocken verwendet – mit den Calf Guards (Wadenschützern) zu tragen.

Nach dem Training in der Regenerationsphase kommen die Compression Recovery Socks zum Einsatz, die den Erholungsprozess unterstützen.

Geheimtipp: Der Körper regeneriert hauptsächlich während des Schlafs. Manche Sportler tragen aus diesem Grund in der letzten Vorbereitungsphase auf Wettkämpfe auch nachts Compression Sportswear. Dies führt zu einer verbesserten Blutzirkulation und einem höheren Sauerstofftransport und somit zu einer effektiveren Regeneration.

2XU hat Compression-Oberteile, -Tights, -Shorts, -Socks und -Calf-Guards im Sortiment. Das 2XU Compression-Infodokument sowie Bildmaterial erhalten Sie beim Pressekontakt.



2XU Compression Top



2XU Compression Shorts



2XU Compression Calf Guards

2XU Compression Recovery Socks



2XU Compression Race Socks



Filser Sport & Marketing  
 Marcus Streichert  
 Presse & Marketing  
 Hindelanger Straße 31  
 87527 Sonthofen

Telefon: +49 (0) 8321 78 09 35 - 0  
 Fax: +49 (0) 8321 78 09 35 - 99  
 Mail: m.streichert@filsermarketing.de

**Über 2XU:** Die australische Marke 2XU, sprich [tu: taims ju:], setzt Maßstäbe bei Sportfunktionsbekleidung und Neoprenanzügen durch den Einsatz innovativer Technologien und Materialkombinationen. 2XU Compression definiert neue Standards bei Compression-Sportbekleidung. Internet: [www.2xu.com](http://www.2xu.com)

**Über Filser Sport & Marketing:**

FSM vertreibt Sportartikel der australischen Marken 2XU (Sportfunktionsbekleidung – in Europa) und Zoggs (Schwimmbrillen und Schwimmbekleidung – in D/A/CH & LUX) sowie von AMsport (Sporternährung). Internet: [www.filsermarketing.de](http://www.filsermarketing.de)