

Muskelkater & Ermüdung bei Triathleten



Auswertung von Selbstberichten durch Elite-Triathleten über die Ermüdung beim Tragen von Beinbandagen.

Studienaufbau

Die Athleten füllten Fragebögen zu Beginn und am Ende einer intensiven 5-tägigen Trainingsphase aus. Nach dem ersten Fragebogen erhielten die Triathleten eine incrediwear®-Beinbandage und wurden angewiesen, diese während der Erholungsphasen für 5 Tage nur an einem Bein zu tragen.

Die Fragebögen erfassten die Ermüdung und Regeneration jedes Beins und verglichen gezielt:

- Muskelkater
- Beweglichkeit
- Lockerheit
- Empfindlichkeit der Muskeln

Ziel: Analyse des Einflusses von incrediwear® auf Muskelregeneration im Vergleich zum unbehandelten Bein.

Trainingsvolumen der Athleten während der Studienperiode:

Aktivität:	Distanz:
Schwimmen	12,092 m / 7.51 mi
Radfahren	158.7 km / 98.6 mi
Laufen	43.6 km / 27.1 mi

Resultate

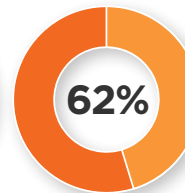
Das Bein, an dem die Athleten incrediwear® trugen, zeigte...



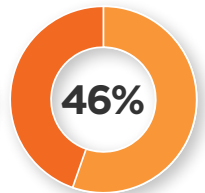
Weniger Verspannung



Weniger Schmerzen



Bessere Beweglichkeit



Weniger empfindlich

...als das Bein ohne incrediwear®.

Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Verbesserung der Muskelregeneration im Bein, an dem die Athleten incrediwear® trugen.

Diese Wirkung ist höchstwahrscheinlich auf die erhöhte Durchblutung, die Reduzierung von Entzündungen und die verbesserte Heilungsfähigkeit von Zellen und Geweben zurückzuführen, die durch die nicht-komprimierende incrediwear®-Technologie unterstützt wird.

Fazit

Die Incrediwear® Beinmanschette brachte bei den Triathleten in dieser Studie statistisch signifikante Vorteile bei der Muskelerholung sowie einer Verbesserung des Muskelkaters, des Tonus, der Lockerheit und der Muskelempfindlichkeit nach dieser 5-tägigen intensiven Trainingsperiode.