

# INFORMATION OM KOMPRESSION

Kompression är bra både före, under och efter din aktivitet.

I kroppen finns det en muskel, som klämmer åt kring venerna och därmed hjälper till att pumpa tillbaka blodet till hjärtat.

Under tiden som du är aktiv så sker detta automatiskt i din kropp, men när du vilar och inte rör dig så kan man säga att denna processen står stilla och stannar upp. Det är inte jobbigt för hjärtat att pumpa ut blodet, men däremot blir det jobbigt när blodet ska tillbaka till hjärtat.

Kompression sitter som ett extra tryck över musklerna, och gör så att venerna inte expanderar lika mycket, utan ger istället ett rejält tryck.

Kompressionsplagg har ett graderat tryck, som innebär att det starkaste trycket sitter längst ifrån hjärtat och avtar långsamt ju närmre hjärtat de blir.

Som idrottare påverkas du positivt av att använda dina kompressionsplagg även innan och efter träningen. Du får ut maximalt av återflödet.

Under din användning innan träning så blir det en påbörjning av cirkulationen, lite uppvärmning så att dina muskler kommer igång.

Efter din träning behöver kroppen hjälp med att "skölja ur" slaggprodukter och annat som bildats under din träning. Musklerna skadas under träningen, så återhämtning är viktigt för reparationen så att musklerna blir starkare.

Kompression gör helt enkelt att det går snabbare.

När man använder kompression under träningen så stabiliserar man musklerna bättre. Under tiden man tränar så skakas musklerna, det blir lite vibrationer och det gör att musklerna tröttnas ut mycket snabbare och blir utmattade. Använder du då kompression så minskar vibrationerna, och du kan då istället öka i både kraft och uthållighet.

Att använda kompressionströjor har en del positiva egenskaper, såsom att du blir mer medveten om dina rörelser. Exempelvis när du gör tekniska moment så är det lättare att öva in dem med kompression. Du blir också medveten om din hållning, då du som löpare lätt kan sjunka ihop med kroppen efter några kilometer. Du sträcker mer på dig med hjälp av kompression.

En liten bieffekt är att passformen är så pass bra, allt sitter väldigt tight på kroppen, det sitter lika dant under hela din aktivitet oavsett hur svettig eller blöt du blir. En mycket bra passform!

Något som trycket i kompression hjälper till med är att minska din träningsvärk, du blir mindre stel, tömmer musklerna snabbare.

Och för dig som tränar mycket, blir dina muskler fräschare snabbt. Och om du tränar lite mindre så får du en positivare och behagligare upplevelse av träningen.