



Deine Vorteile – Leistungssteigerung*

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

*Quelle: Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg "Einfluss von kompressiven Sportstrümpfen bei ambitionierten Hobbyläufern"

Download:

[Studie_Erlangen_DrKemmler_21_06.pdf](#)

91 K