

Kompresní ponožky HAVEN umožňují rychlejší odbourávání kyseliny mléčné ve svalch a tím i rychlejší regeneraci díky jinému poměru tlaků v různých oblastech nohy, mluvíme o takzvaném postupném kompresním efektu, kdy komprese je nejvyšší v oblasti kotníku a nártu a postupně slábnoucí směrem ke kolenu tak, aby podporovala řádnou cirkulaci krve směrem k srdci. Srdce ji opět pumpuje do zatíženého svalu a tím dochází k rychlejšímu přívodu krve, která nese kyslík a tím pádem dochází k rychlejší regeneraci v tomto místě.

Během poloviny března 2015 budou k dispozici i kompresní ponožky a návleky z řady COMax (maximální komprese). Veškeré námi vyrobené kompresní ponožky a návleky mimo řady COMax mají střední hodnotu komprese, viz na obrázku níže, naopak výrobky COMax mají maximální možnou hodnotu komprese, která umožňuje prodávat výrobek bez lékařského předpisu.

Střední komprese ... vhodná pro všechny aktivity od kratších po delší (0.5 h-3 hodin, případně celý den, pokud Vám to není nepříjemné), pro regeneraci, pro delší cesty autem, letadlem, při práci ve stoje (prodač, ...)

Vysoká komprese (COMax) ... vhodná pro výkony do 1 hodiny a maximální zatížení

Mejte na paměti jednu nejdůležitější zásadu používání kompresních pomůcek. Komprese Vám nesmí být nepříjemná! Pokud Vás např. ponožka moc stlačuje, použijte ji na kratší výkon nebo ji vyměňte za ponožku s menší kompresí, případně když byste mohli mít velikostně ponožku 6-7 i 8-9 (máte např. nohu 7, 7.5, 8), je jasné, že ponožka 8-9 bude mít nižší kompresi než velikost 6-7.

Naopak, pokud ve střední kompresi necítíte žádný rozdíl mezi klasickou a kompresní ponožkou, běžte do nejvyšší komprese a dovoďte Vašemu svaly pracovat na plný výkon!

Další aspektem používání kompresních ponožek je **zdravotní**.

Křečové žíly neboli varixy jsou častým zdravotním problémem, kdy nejčastěji jsou postižené žíly nohou - dochází k jejich rozšíření a zatvrdnutí. Efektivně lze předcházet vzniku křečových žil nošením kvalitních kompresivních podkolenek či návleků.

Shrnutí výhod komprese:

- více kyslíku = ZVÝŠENÍ VÝKONU SVALU
- snížení možnosti vzniku křečí
- ZLEPŠENÍ KREVNÍHO OBĚHU
- RYCHLEJŠÍ REGENERACE
- STABILIZACE SVALŮ A KLOUBŮ = prevence zranění

Kdo by měl o používání přemýšlet:

NEMUSÍ, NEBO NA KONEC

- lidé s varixy
- regenerace po operaci s varixy
- sportovci - běh, cyklistika
- vytrvalci - triatlon, orientační běh
- zaměstnanci - např. zdravotní sestřičky
- řidiči z povolání
- zdravotní sestřičky
- řidiči z povolání
- cestovatelé - např. do letadla
- obchodní zástupci - při dlouhých cestách

atd.

Jak funguje komprese

- kompresivní podkolenky vyvíjí tlak na nohy, čímž snižují průměr rozšířených žil a zmírňují nedomykavost žilních chlopní
- kompresní terapie tak pomáhá zlepšit návrat žilní krve, zabraňuje žilní stáze, tvorbě sraženin a zmírňuje pocit těžkých a bolavých nohou
- kompresivní podkolenky mají u sportovců své nezastupitelné místo
- efektivně zkracují regeneraci svalu po větší fyzické zátěži
- zabezpečují lepší okysličení a prokrvení nohou a rychlejší odbourání kyseliny mléčné, která vzniká ve svalech při tzv. „kyslíkovém dluhu“
- u kvalitních kompresivních podkolenek je největší tlak vyvíjen v oblasti chodidel a postupně kolem kotníků a pozvolna je snižován směrem ke koleni
- produkt se nesmí v žádném místě zařezávat nebo působit nepříjemný tlak, pokud tomu tak je, kompreska je nevhodně vyrobena
- kvalitní kompresní produkty jsou vyráběny z materiálů, které propouští vlhkost (nejvíce používaný je polypropylen) a s pomocí speciálních vláken stříbra nabízí přírodní anti-mikrobiální ochranu
- zabraňují tak vzniku nepříjemného pachu, které často doprovází nekvalitní materiály
- kompresní produkty, které neobsahují polypropylen ale například silonová vlákna, jsou určeny maximálně pro zdravotní účely nikoli pro sport, kdy dochází k nadměrnému pocení a tyto umělé materiály na pokožku působí velice nepříjemně
- výhodou těchto umělých materiálů (např. silon) je téměř nekonečná životnost komprese, pro sport jsou ovšem téměř nevhodné

Jak vybrat kompresní podkolenky nebo návleky

- soustředte se na materiálové složení podkolenek
- ponožky musí obsahovat pružné materiály, pomocí kterých dosáhnete komprese
- například materiál, jehož zastoupení tvoří převážně bavlna, nebude mít po vyprání téměř žádnou kompresi
- ponožky si několikrát v ruce roztáhněte, poznáte sílu komprese
- pro aktivní a fyzicky náročný výkon zvolte produkt s vysokou kompresí
- **komprese by měla vydržet i po několika vypráních**, pokud tomu tak není, nejedná se o moc dobře provedený výrobek

Důležité upozornění: v případě výskytu křečových žil Vám doporučujeme se poradit s lékařem o užívání a vhodném výběru kompresních podkolenek.