

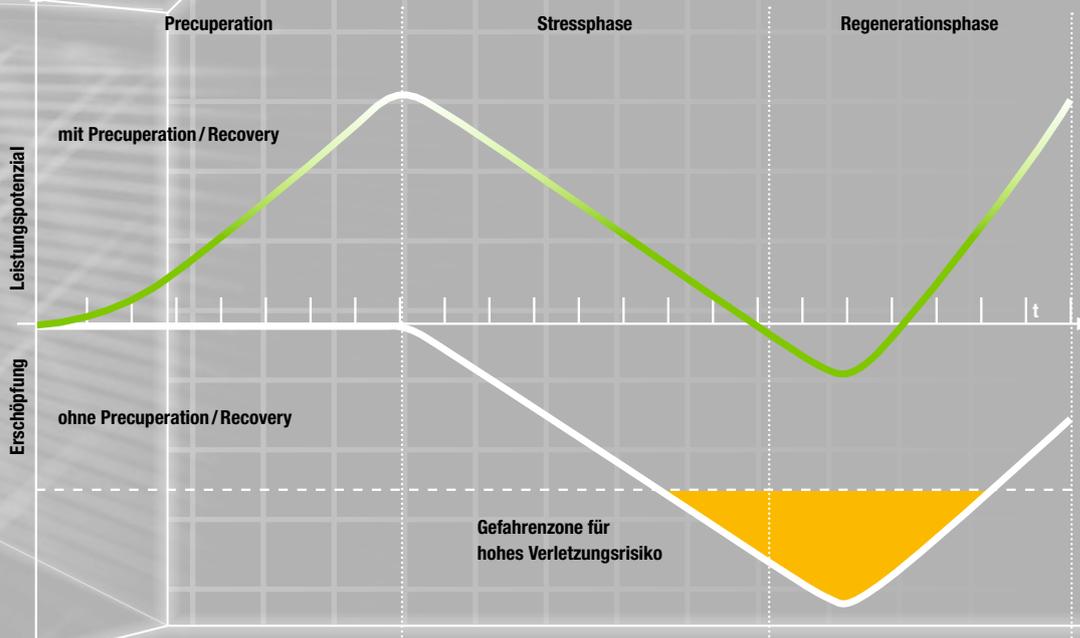
# PRECUPERAT



# PRECUPERATION \ RECOVERY \ SHIRTS \ PANTS \ SOCKS \

# ATION \

## PRECUPERATION/ RECOVERY: STARTEN SIE AUF HOHEM LEISTUNGSNIVEAU, VERMEIDEN SIE ERSCHÖPFUNG.



Dank Precuperation/ Recovery starten Sie auf einem höheren Erholungsniveau. So vermeiden Sie die Erschöpfungsphase und die damit verbundenen Verletzungsrisiken. In der Folge sind Sie schneller wieder leistungsfähig. Kürzere Erholungsphasen erlauben regelmäßigeres Training. Das Ergebnis: ein größerer Trainingseffekt.

### IN DIESEN SITUATIONEN WIRKT DIE X-BIONIC® PRECUPERATION/RECOVERY SLEEPING GEAR OPTIMAL

- Über Nacht, vor langen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen
- Bei langen Zug-, Flug- oder Busanreisen zu Wettkämpfen
- Sofort nach extremen Belastungen



**WIRKUNG UND VORTEILE:**

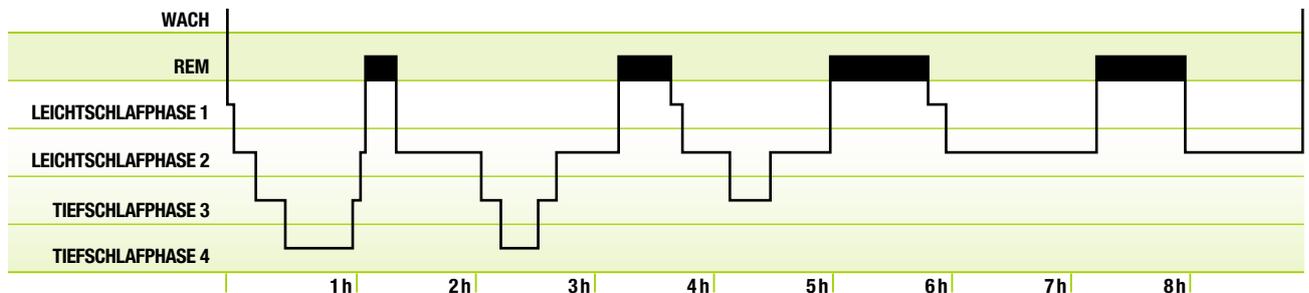
- Reduzierter Schweiß- und Mineralverlust während des Schlafs
- Massage und Anregung des Lymphsystems
- Beschleunigter Abtransport und Abbau von Laktat
- Stimulation der Muskeln und Faszien
- Verbesserte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr
- Verbesserte Blutzirkulation
- Effektiverer Muskelaufbau durch Superkompensation

# SIE SCHLAFEN. IHRE MUSKELN ARBEITEN.

EFFEKTIVE VORBEREITUNG DANK NATÜRLICHER ROLLBEWEGUNG DES KÖRPERS.



Im Schlaflabor beobachten X-BIONIC® Entwickler Sportler intensiv. Sensoren an der Stirn des Schlafenden zeichnen auf, ob er sich in der Rapid-Eye-Movement-Phase (REM), der Leichtschlafphase 1 bzw. 2 oder in der Tiefschlafphase 3 bzw. 4 befindet. Parallel wird mit Wärmebildkameras festgehalten, welche Muskelregionen bei den im Durchschnitt 24 Körperdrehungen pro Nacht involviert sind. Rötliche Einfärbung verrät eine erhöhte Wärmeentwicklung aufgrund von Muskelarbeit.



Der Mensch dreht sich im Durchschnitt 24 Mal pro Nacht um die eigene Achse. Jeder Positionswechsel erfordert Muskelarbeit. Das geschieht unbewußt, hat aber Einfluss auf den Organismus. Genau diese Tatsache machen sich die Entwickler der X-BIONIC® Labors zunutze. Mithilfe selektiver Kompression bestimmter Muskelzonen werden Nerven stimuliert und die Muskeln in einem Wechsel von An- und Entspannung bis in die tieferen Regionen gleichsam massiert.

Moderne E-Automobile laden mit Bremsenergie ihre Akkus auf. Precuperation/Recovery überträgt die Idee auf den menschlichen Organismus und nutzt den gesamten Schlafzeitraum für die Regeneration des biophysiologicalen Systems. Im Schlaf dreht sich der Mensch, die Muskeln sind aktiv. Mit strategisch platzierter Kompression auf bestimmten Muskelzonen verstärkt Precuperation/Recovery den Anregungseffekt der Muskulatur. Der sportliche Effekt: im Muskelfaserbereich bleibt die Beweglichkeit erhalten. Blutgefäße, Lymph- und Nervensystem werden erlebbar erholt. Das fördert die Erholung und vergrößert zusätzlich Ihre Kraftreserven.

# WANN IMMER HÖCHST-LEISTUNG ZÄHLT, SIND SIE PERFECT VORBEREITET.

DIE MENTALEN UND KÖRPERLICHEN VORTEILE  
MIT PRECUPERATION / RECOVERY SLEEPING GEAR

Der Thermoscan beweist die Funktionsweise von X-BIONIC®.

Eine Wissenschaft ist nur so gut wie ihre Beweise. Siehe Film: [www.sportscience-laboratories.com](http://www.sportscience-laboratories.com)

Was wäre, wenn der Mensch eines Tages keine Erholungsphasen bräuchte? Engagierte Sportler könnten jeden Moment für das Training nutzen, ihre Leistungsfähigkeit schneller ausbauen und wären sofort wieder einsatzbereit. Alles nur „Science-Fiction“? Nicht bei X-BIONIC®!

X-BIONIC® Forscher haben sich intensiv damit beschäftigt, wie man das Verhältnis zwischen Leistungsphasen und Erholungsphasen entscheidend optimieren kann. **Das Ziel: mit innovativer Technologie soll das Leistungspotenzial von Athleten auf nie dagewesenes Niveau gehoben werden. Und das ganz ohne aktives Zutun des Sportlers selbst – ganz automatisch, im Schlaf.**

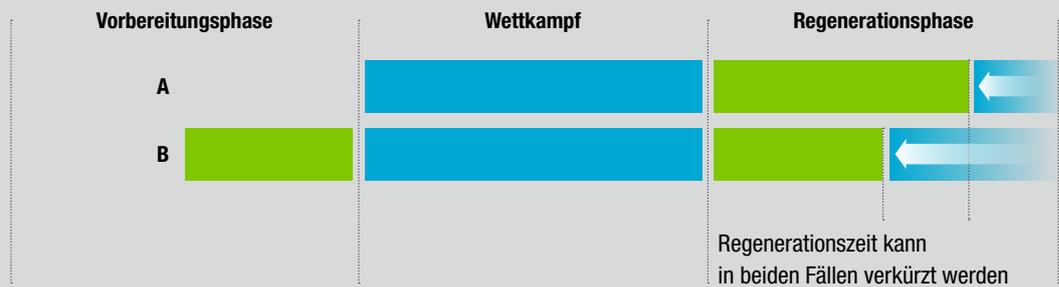
Monatelange Laborarbeit, zahlreiche Tests mit Leistungssportlern und viele wegweisende Patente wurden für diesen Zweck investiert. Dabei berücksichtigten die Entwickler alle für eine optimale Erholungsphase bedeutsamen physiologischen und mentalen Aspekte. Erkenntnisse aus der Schlafforschung flossen ebenso mit ein. Als zentraler Innovationsträger diente die weltweit einzigartige X-BIONIC® Partialkompression®, die ihre Überlegenheit bereits in der innovativen Effektor Funktionsbekleidung unter Beweis stellte.

Den wissenschaftlichen Beweis liefert eine Studie des staatlichen Forschungsinstituts CeRiSM in Verona, Italien. Die gesamte Studie unter:

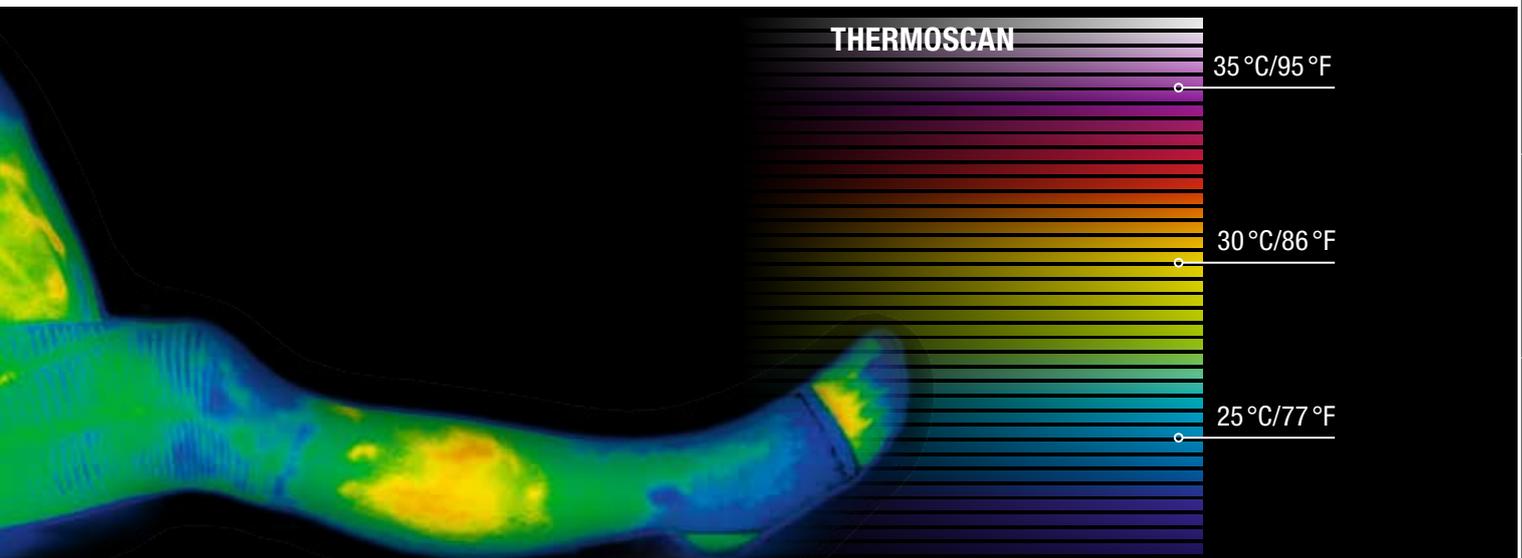
<http://www.x-bionic.com/cerism>



## IHR STRATEGISCHER VORTEIL: PRECUPERATION / RECOVERY SLEEPING GEAR



- A** Kaum Zeit vor dem Start, aber ausreichende Regenerationszeit danach: Sie regenerieren mit Precuperation / Recovery NACH der Aktivität und sind schneller wieder leistungsfähig.
- B** Ausreichend Regenerationszeit VOR dem Wettkampf, zu kurze Regenerationszeit danach: Sie erholen sich im Vorfeld der Aktivität mit Precuperation / Recovery in der Nacht vor dem Start.



### VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN.

Das Ergebnis: Precuperation / Recovery Sleeping Gear, ein physio-mentales Interface, das beinahe den ganzen Körper umspannt und in ein umfassendes Regenerationskonzept einbezieht. Es macht Ruhephasen zu Trainingsphasen und Aktivitätsphasen zu Hochleistungsphasen. Die Technologie in Precuperation / Recovery Sleeping Gear löst die starre Abfolge „Erst Anstrengung, dann Erholung“ auf. Erstmals wird die Erholung VOR der Aktivität möglich und gestattet damit selbst dann eine ausreichende Regeneration, wenn die Zeit nach der Aktivität zu kurz ist.

- Precuperation / Recovery steigert Ihren Trainingseffekt. Denn wer sich besser erholt, schöpft mehr Kraft, trainiert effektiver und baut schneller neues Potenzial auf.
- Precuperation / Recovery verkürzt Ihre Erholungsphase. Denn es ermöglicht eine intensivere Regeneration. Sie sind selbst nach limitierter Ruhezeit wieder in Topform.
- Precuperation / Recovery ist ihr taktischer Vorteil im Wettkampf. Denn Sie nutzen die Nachtstunden und starten am nächsten Tag auf einem höheren Leistungsniveau.

- Precuperation / Recovery optimiert Ihre Koordination von Wettkampfterminen und Trainingsplan. Denn Sie können Ihre Regenerationsphase selbst bestimmen.

### DIE 37 °C CCR-TECHNOLOGY

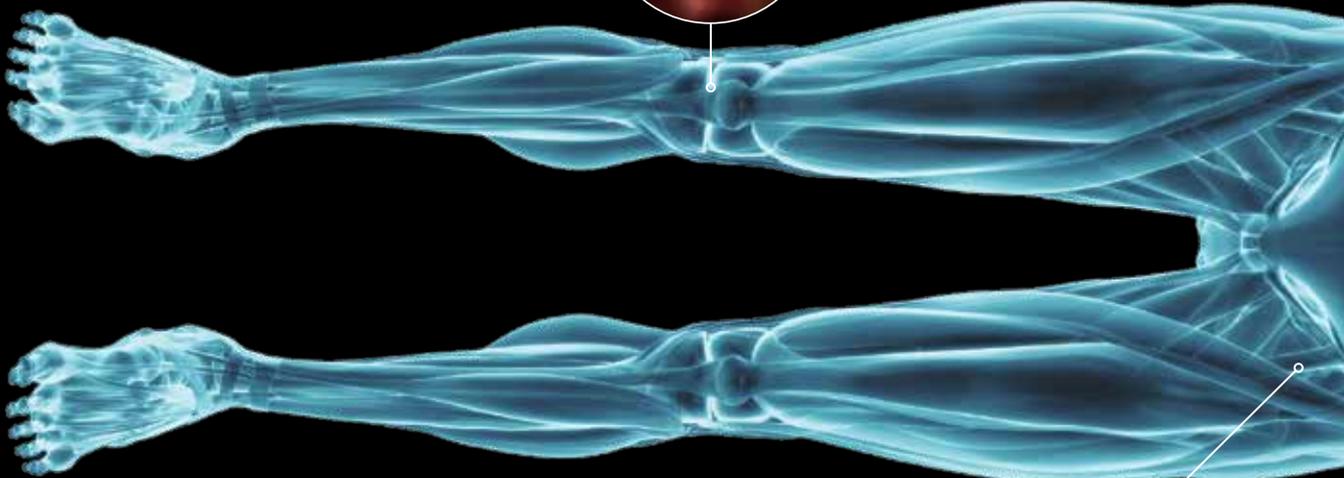
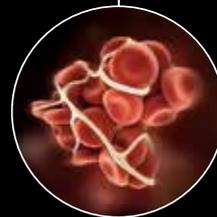
In Schlaf gleicht der Körper Temperaturschwankungen selbstständig aus. Wenn wir frieren, versucht er, durch das Schließen der Blutgefäße und zusätzliches Zittern diese Temperatur zu halten. Bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, der Körper reagiert mit Schwitzen. Beide Zustände entziehen ihm Energie. Der damit einhergehende Energieverbrauch geht auf Kosten der Leistungsfähigkeit. Die von X-Technology® entwickelte 37 °C CCR-Technologie unterstützt Ihren Körper bei der Regulierung der Körperkerntemperatur und stellt „eingesparte Energie“ für mehr Leistungsfähigkeit am nächsten Tag zur Verfügung.

## FÖRDERUNG DER REGENERATION

X-BIONIC® Partialkompression® sorgt dafür, dass Laktat schneller abgebaut wird. Dies beschleunigt die Regeneration nach dem Sport und macht Sie effizienter.

## VERBESSERTER BLUTZIRKULATION

Intelligent platzierte Kompressionszonen und abgestufte Kompressionsstärken optimieren die Durchblutung. Das beschleunigt den venösen Blutfluss. Die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt.



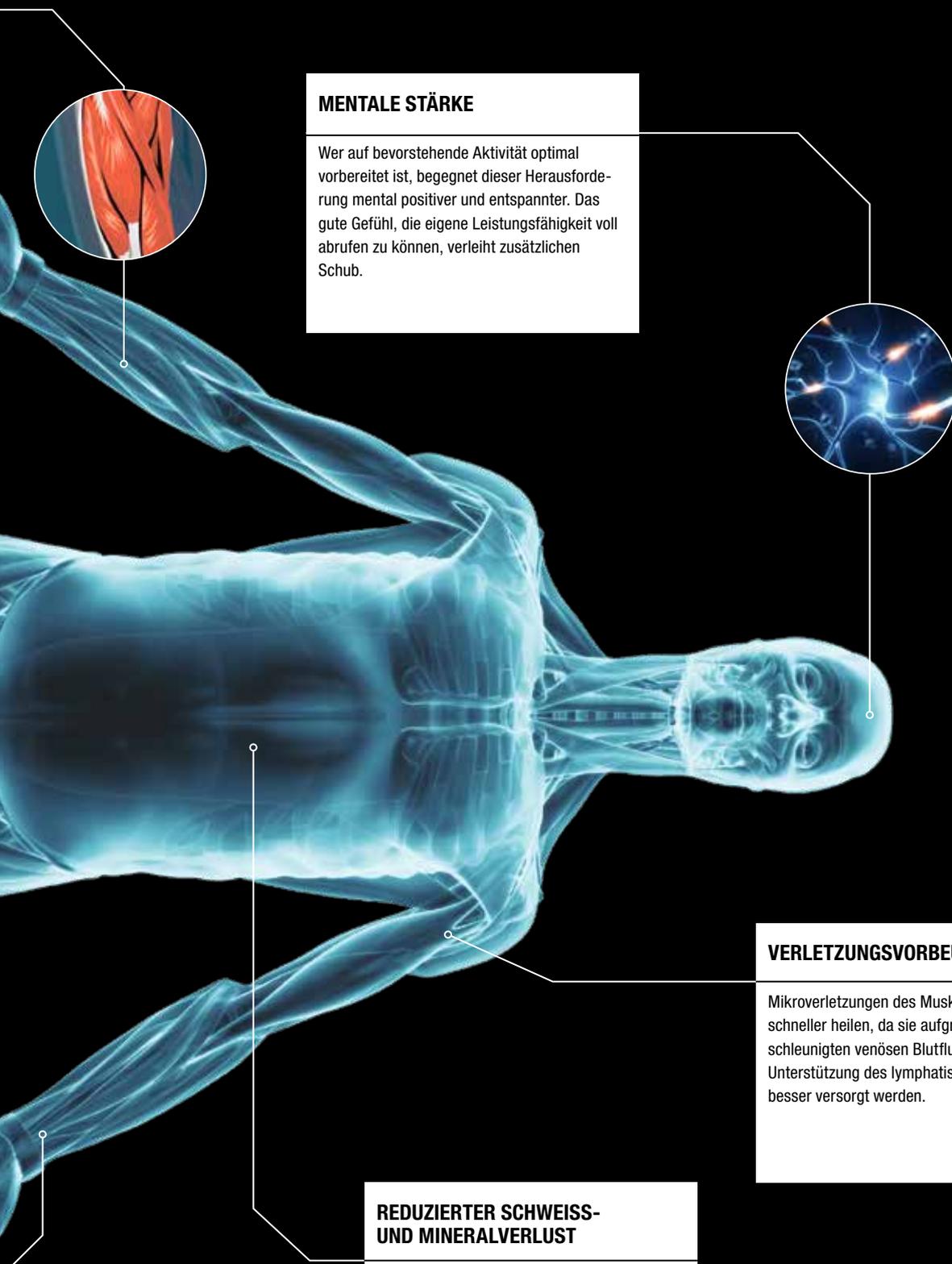
## MASSAGE UND ANREGUNG DES LYMPHSYSTEMS

Das über den ganzen Körper verteilte lymphatische System steht in Zusammenhang mit dem körpereigenen Immunsystem sowie dem blutbildenden System im Knochenmark. Es ist essenziell wichtig für die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserreger abzuwehren. Es dient dem Transport und Austausch von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper.



## VERBESSERTER PROPRIOZEPTION

Propriozeption ist die Voraussetzung für koordinierte Bewegungen und motorische Reflexe. Sie ermöglicht die Wahrnehmung der Position und der Bewegungen von Gelenken und Gliedmaßen. Weiterhin erlaubt sie die Abschätzung der notwendigen Muskelkraft zur Einhaltung oder Veränderung von Positionen.



**MENTALE STÄRKE**

Wer auf bevorstehende Aktivität optimal vorbereitet ist, begegnet dieser Herausforderung mental positiver und entspannter. Das gute Gefühl, die eigene Leistungsfähigkeit voll abrufen zu können, verleiht zusätzlichen Schub.

**VERLETZUNGSVORBEUGUNG**

Mikroverletzungen des Muskels können schneller heilen, da sie aufgrund des beschleunigten venösen Blutflusses und der Unterstützung des lymphatischen Systems besser versorgt werden.

**REDUZIERTER SCHWEISS- UND MINERALVERLUST**

Schweiß und Mineralien spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbereitung auf bevorstehende Aktivität. X-BIONIC® Precuperation / Recovery Sleeping Gear verhindert während des Schlafs übermäßigen Verlust und erhält damit wertvolle Ressourcen aufrecht.