

Painevaatteen pilottitesti



TESTING LAB

T E S T Y O U R P R O D U C T

Painevaatteen pilottitesti

- Testin tarkoituksena oli selvittää mitattavia muuttujia painevaatteen urheilijakäytössä
 - Laktaatin syntyminen elimistössä
 - Askelpituuden ja kontaktiajan muutos
 - Maksimaalisen juoksunopeuden muutos
 - Ponnistusvoiman muutos
 - Vaikutus pitkässä juoksussa syketasoon, askelpituuteen ja -tiheyteen
 - Käyttäjän subjektiiviset kokemukset

Pilottitestin tausta

- Testijakso viikot 37-47
- Testihenkilönä 1 kilpaurheilija

Testihenkilön tiedot

- 28-vuotias mies
- Pituus 180 cm, paino 59 kg, BMI 18,2
- Rasvaprosentti 3,0 %
- Hemoglobiini 131
- Kilpajuoksija
- Juoksukertojen määrä 7-10 krt/vko
- Juoksua 100-130 km/vko
- Päämatkat 1500 m – 10 000 m ratajuoksu
 - Lisäksi puolimaraton ja testijaksolla 1. maraton



Yhteenveto

Subjektiiiviset kokemukset

- Puku tekee huonostakin treenipäivästä (huono fiilis, väsyneet jalat/kroppa) ok treenipäivän (väsymys hellittää jaloista ja kropasta)
- Kompressioon tunteeseen tottuu, välillä sitä tuskin huomaa pukua pukiessa ja juostessa
 - Edut kuitenkin huomaa juostessa
- Pitkällä lenkillä polvitaipen saumat hiersivät ihon hieman hajalle
- Puvun päällä pitkähihainen urheilupaita, juostessa paita ja puku kastuvat molemmat

Analysointia

- Puku ei paranna kuntoa, mutta se parantaa juoksun taloudellisuutta
- Puvun hyödyt huomaa kovassa/nopeassa juoksussa
 - Syke hieman matalampi
 - Askelpituus hieman pidempi
 - Juoksutekniikka parantuu
 - Juoksu säilyy helpommin paketissa
 - Juoksutuntemus puvulla loistava

Yhteenveto (1)

- **Laktaatin syntyminen elimistössä**
- 1. tasotesteissä erot laktaateissa suurimmat 3 kovimmassa vauhdissa. Puvulla laktaatti pienempi
- **Vauhti/laktaatti (puku) Vauhti/laktaatti (ei pukua)**

3:45 / 1,8	3:45 / 2,0
3:23 / 3,0	3,24 / 3,3
2:46 / 7,8	2:48 / 9,2
- 2. tasotestissä ilman pukua irtiottokyky huono (laktaatti alhainen) flunssan jäljiltä
- 1 km maksimijuoksun aika molemmissa tasotesteissä 2 s nopeampi puvulla

Yhteenveto (2)

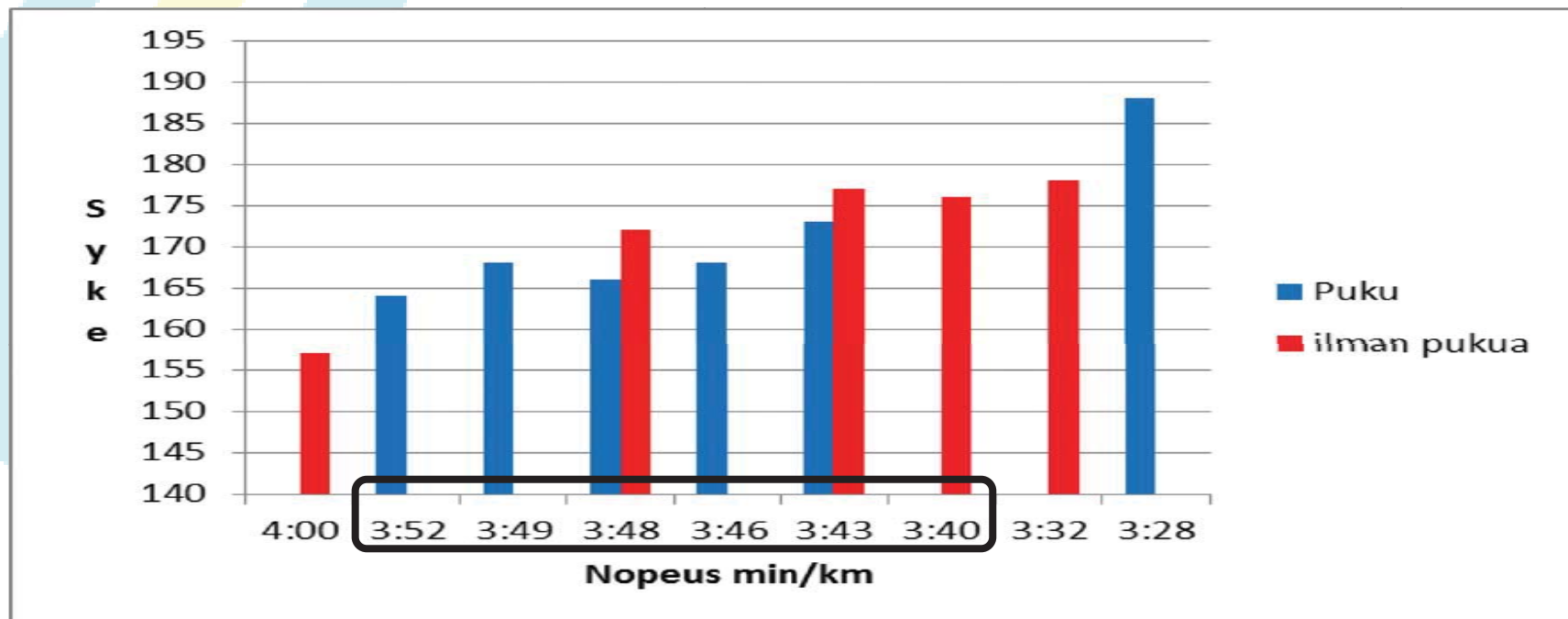
- ***Askelpituuden ja kontaktiajan muutos***
- Tasotestin tulokset hyvin samanlaiset puvulla ja ilman pukua
- Jälkimmäisen tasotestiparin 6. juoksussa (nopein km) askelpituus 5 cm pidempi puvulla
- Lentävä 30 m juoksussa askelpituus 1. tasotestissä puvulla 1 cm pidempi ja 2. tasotestissä puvulla 4 cm pidempi kuin 1. tasotestissä ilman pukua

Yhteenveto (3)

- ***Maksimaalisen juoksunopeuden muutos***
 - Lentävä 20 m juoksu (3 toistoa):
 - Ilman pukua: nopein 2,59 s (ka. 2,62 s)
 - Puvulla: nopein 2,56 s (ka. 2,57 s)
 - Keskiarvon ero 0,05 s (ero 1,9%)
- ***Ponnistusvoiman muutos*** (5 toistoa)
 - Kevennetty tasahyppy: Lentoaika 1 ms (3,5%)
pidempi puvulla

Yhteenveto (5)

- **Vaikutus vauhtikestävyys-juoksussa syketasoon, askelpituuteen ja -tiheyteen**
- Puvulla syke 6 lyöntiä matalampi ja vauhti vain 3 s/km hitaampi (Puvulla 4 toistoa, ilman pukua 3)
- Askelpituus 3 cm pidempi puvulla



Yhteenveto (6)

- **Subjektiiiviset kokemukset**
- Puolimaraton: Takareidet ja pohkeet eivät väsyneet kuten normaalisti kovassa juoksussa
 - Väsymys tuli lonkankoukistajiin ja niitä ympäröivään alueeseen, ”uudet”/heikot lihakset olivat käytössä
- Maraton: Puvun hyöty erityisesti lopussa kun rupeaa väsymään → Jalan liikerata säilyy, jalka nousee helpommin, askel pysyy rullaavampana
- Puku tekee huonostakin treenipäivästä (huono fiilis, väsyneet jalat/kroppa) ok treenipäivän (väsymys hellittää jaloista ja kropasta)
- Oman kehon ja lihakset tuntee hyvin, ryhdikäs olo
- Juostessa askel tuntuu rullaavalta