



# THE [R]EVOLUTION OF REGENERATION!



VENEX EUROPE GmbH · Kistlerhofstraße 70 · 81379 München / Germany

## BUNDESINSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN (BISp)

### BESSERE ERHOLUNG DURCH VENEX REGENERATIONSBEKLEIDUNG? UNTERSUCHUNGEN ZUR WIRKSAMKEIT IM HOCHLEISTUNGSSCHWIMMEN

**Leiter:** Prof. Dr. Daniel Hahn  
**Beteiligte Institutionen:** Universität Bochum / Fakultät für Sportwissenschaft / Arbeitsbereich Trainingswissenschaft (Forschungseinrichtung)  
**Kooperationspartner:** Deutscher Schwimm-Verband  
**Projektlaufzeit:** 06/2016 - 05/2017

### ZUSAMMENFASSUNG

#### Ziel

Neben der Optimierung von Trainingsprozessen gewinnt eine schnelle und vor allem effektive Regeneration zur Gewährleistung sportlicher Spitzenleistungen immer mehr an Bedeutung. Wesentliche Gründe dafür sind, dass sich die physische Beanspruchung der Athletinnen und Athleten bedingt durch hohe Trainingsbelastungen, eine große Wettkampfdichte aber auch ungewohnte Rahmenbedingungen, gerade bei wichtigen Großveranstaltungen wie den Olympischen Spielen, in einem Grenzbereich bewegt. Dementsprechend stehen Trainer und Athleten vor der schwierigen Aufgabe ein optimales Verhältnis von Belastung und Erholung abzuwägen, um leistungsmindernde Umstände zu verhindern.

Vor diesem Hintergrund bietet das neuartige Konzept der VENEX-Regenerationsbekleidung einen ganz neuartigen Ansatz. Diese fördert nach Angaben des Herstellers sowohl die Regeneration als auch einen erholsamen Schlaf und wird bereits von einzelnen Spitzenathleten des Deutschen Schwimm-Verbands eingesetzt und sehr positiv bewertet. Der Einsatz der Kleidung bezieht sich dabei sowohl auf Pausen zwischen Wasserzeiten in Training und Wettkampf als auch auf die Nachtruhe selbst, so dass sich diese neuartige Regenerationsstrategie gerade auch für die anstehenden Olympischen Spiele anbietet. Deshalb sind die Ziele dieses Serviceprojektes, einerseits die Anwendung der Regenerationsbekleidung im Vorfeld der Olympischen Spiele wissenschaftlich zu begleiten, sowie andererseits deren Effekte im Trainingsprozess zu Beginn der neuen Olympiade eingehend zu untersuchen.

The screenshot shows a web page titled 'Bessere Erholung durch VENEX Regenerationsbekleidung? Untersuchungen zur Wirksamkeit im Hochleistungsschwimmen'. The page includes a navigation bar with 'Startseite', 'Hilfe', and 'Login'. Below the navigation bar is a search bar with 'Alle Felder' and 'Suchen'. The main content area is divided into several sections: 'Ziel', 'Planung', and 'Ergebnisse'. The 'Ziel' section describes the project's aim to optimize training processes and recovery. The 'Planung' section details the project's structure and timeline. The 'Ergebnisse' section discusses the scientific evaluation of the VENEX regenerative clothing. The page also features a sidebar with 'Ähnliche Einträge' (Similar entries) and a footer with 'Impressum', 'FAQ', and 'Kontakt'.

### VENEX EUROPE GmbH

Kreativ Areal Kistlerhof  
Kistlerhofstraße 70  
Haus 03, Gebäude 80, 2.OG  
D - 81379 München

Tel.: +49 89 71 99 88 66  
Fax: +49 89 71 99 88 67  
E-Mail: info@venex-j.eu  
www.regenerationforyou.eu

Amtsgericht München: HRB 216310  
Sitz der Gesellschaft: München  
Geschäftsführer:  
Hideki Katano, Taichi Nakamura

Kreissparkasse München Starnberg  
BIC: BYLADEM1KMS  
IBAN: DE65702501500028062628  
Ust-IdNr.: DE297998383

### **Planung**

Das Arbeitsprogramm setzt sich aus zwei Teilprojekten zusammen: Im Rahmen von Teilprojekt eins werden subjektive Belastungs- und Erholungsparameter sowie die Schlafqualität anhand von Fragebogen erfasst (VENEX versus Kontrolle). Teilprojekt zwei hingegen dient der trainingsbegleitenden Erhebung objektiver Regenerationsparameter beim Tragen von VENEX im Vergleich zu einem Placebo-Produkt.

### **Ergebnisse**

Unter praxisrelevanten Gesichtspunkten werden die Ergebnisse aus Teilprojekt eins zum Teil prozessbegleitend bzw. direkt nach Abschluss den Spitzensportlerinnen und -sportlern sowie dem Trainerstab zur Verfügung gestellt. Damit wird gewährleistet, dass entsprechende Handlungsempfehlungen vor den olympischen Spielen an die Hand gegeben werden können. Des Weiteren sollen die Daten in einer praxisorientierten Fachzeitschrift publiziert werden.

Die Ergebnisse aus Teilprojekt zwei sollen dazu beitragen, die Wirkungsweise der VENEX Regenerationsbekleidung besser zu verstehen, um deren potentiell positiven Effekte planmäßig in das langfristige Training bzw. Regenerationsmanagement im deutschen Spitzensport zu integrieren. Dazu ist ein entsprechender Workshop zum Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis als auch eine Publikation in einschlägiger Fachliteratur geplant.

Hahn, D. (2016). Bessere Erholung durch VENEX Regenerationsbekleidung? Untersuchungen zur Wirksamkeit im Hochleistungsschwimmen. Bochum: Universität Bochum / Fakultät für Sportwissenschaft / Arbeitsbereich Trainingswissenschaft.

### **Quelle:**

<https://www.bisp-surf.de/Record/PR020160700094>