

## Mnenja članov ŠD 3ŠPORT

LENI F.:

Ker želim čim boljše zaščititi mečne mišice (gastrocnemius, soleus, tibialis anterior) in Ahilovo tetivo, ki opravljajo pri teku veliko nalogo in večkrat prihaja do poškodb, treninge olajšujem s CEP kompresijskimi nogavicami. Redno jih obujem pred vsakim tekom in jih zadržim celo nekaj urc po njem. Do sedaj je bila moja izbira CEP nogavic v črni barvi, za Ljubljanski maraton pa sem izbrala PINK barvo! Kot predsednica ŠD 3ŠPORT in aktivna triatlonka svojim članom kot tudi vsem ostalim tekačem in triatloncem priporočam uporabo CEP nogavic!

IGOR R.:

Kakor koli razmišljamo je maraton 42 km kar resna preizkušnja za vsakega in to predvsem v psihološkem smislu kajti tu morata sodelovati glava in telo. Prvič sem ga odtekel v počasnejšem ritmu kot ga običajno pretečem, ker sem spremljal kolegico Diano ki ga je odtekla prvič. Prvič nisem imel prav nobene krize zelo dober je občutek ko imaš pri 40 km še vedno dovolj energije moči in volje da lahko pospešiš, vendar nisem ker sva prišla skupaj v cilj. Na LM sem tekel z nogavicami CEP - dober občutek!

BENJAMIN S.:

Odtekel 21km na Ljubljanskem maratonu: 1:18:39.

Kar se tiče CEP-k, pa takole:

Imam jih par tednov in jih uporabljam redno po vseh treningih in tekmah za regeneracijo, mislim da zelo blagodejno učinkujejo na mišice, ne čutim takih bolečin in noge so zelo lahkotne ... Sem jih pa v Ljubljani prvič uporabljal tudi na sami tekmi, kar se je izkazalo za učinkovito, mislim, da je bil korak lažji in nisem občutil nikakršnih bolečin ali krčev, tako, da jih nameravam tudi v prihodnje redno uporabljati... jih pa toplo priporočam vsakomur, predvsem za regeneracijo, kajti prav to je namen CEP nogavic!!!



Člani ŠD 3ŠPORT na Ljubljanskem maratonu 2009