Роль компрессионной одежды в восстановлении организма спортсменов после тренировочных нагрузок

Быстрое восстановление после физических нагрузок имеет важное значение для поддержания работоспособности спортсменов. Несмотря на то, что в литературе показан положительный эффект применения компрессионной одежды в спорте, до настоящего времени не определены четкие рекомендации по его использованию.

Выводы. В исследовании показано, что компрессия достоверно улучшает восстановление спортсменов после упражнений с отягощением. Использование компрессионной одежды также может быть рекомендовано в велосипедном спорте.

[**Brown, F**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Brown%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28434152)**. Compression Garments and Recovery from Exercise: A Meta-Analysis /** [**Brown F**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Brown%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28434152)**,** [**Gissane C**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gissane%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28434152)**.,** [**Howatson G**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Howatson%20G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28434152)**.,** [**van Someren K**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=van%20Someren%20K%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28434152)**. // Sports Medicine. – 2017. – doi: 10.1007/s40279-017-0728-9**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28434152>