

УДК 685.6

УДОСКОНАЛЕННЯ КОНСТРУКЦІЇ ОБТЯЖУВАЧІВ ДЛЯ НІГ ТА РУК ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ЛФК

Б.П. АТАМАНЮК, І.Т. СОЛТИК, О.А. МИХАЙЛОВСЬКА

Хмельницький національний університет

Завдяки тому, що спорт стає все більш популярним, багато людей починають займатися фітнесом. На сьогоднішній день є велике різноманіття товарів для фітнесу, саме до них відносять обтяжувачі для ніг і рук.

Обтяжувачі для ніг та рук застосовуються у фітнесі для нарощування силових навантажень з метою досягнення кращого результату без збільшення самого навантаження, збільшення витривалості та приведення м'язів у тонус, при необхідності схуднення, а також як допоміжне обладнання для реабілітації та лікувальної фізкультури. Обтяжувачі для ніг та рук рекомендують застосовувати у програмах фізичної терапії для відновлення організму після захворювань і травм.

Для освоєння комплексу вправ кожен організм має період входу, при регулярних заняттях він триває до кількох місяців. Але в певний момент ефективність занять падає, оскільки вага тіла вже недостатня для нарощування м'язової маси. Щоб продовжити тренування на попередньому рівні, треба або збільшувати їх інтенсивність та тривалість, або використовувати обтяжувачі. Таким чином, особливість використання обтяжувачів для ніг та рук полягає в тому, що вони штучно підвищують масу тіла людини.

Користь від обтяжувачів для ніг: підвищення стійкості, покращення роботи серця, підвищення тонусу м'язів, набуття рельєфного тіла, можливість не виконувати травматичні вправи задля досягнення бажаного результату від занять, внесення різноманітності у тренування, задіяння більшої кількості м'язів у вправах.

Обтяжувачі є ефективними спортивними тренажерами. Вони бувають двох видів: які тримають у руках (гантелі, гирі), та такі, що одягаються на руки, ноги чи торс. Другий варіант краще, так як руки залишаються вільними, рухи кінцівками і тілом необмежені, виключаються травми від випадкового падіння снаряда.

Обтяжувачі для рук та ніг виготовляються у вигляді манжетів, у які вшиті кишені з наповнювачем-грузиком, вони можуть бути різної ваги, призначаються для закріплення на кисті руки або щиколотці. Ефективність їх застосування помітна вже після перших занять, адже доводиться працювати з більшою віддачею внаслідок збільшення навантаження на всі м'язові групи.

В якості наповнювача кишеньок зазвичай використовується пісок з розрахунком на вагу обтяжувача з кріпленнями. В якості кріплень виступають застібки на липучках з металевою скобою і можуть застібатися в будь-яких положеннях.

При виборі обтяжувачів для рук і ніг для своїх підопічних тренерів / фізичним терапевтам необхідно звертати увагу на наступні чинники: 1) виробник; 2) матеріали; 3) наповнювач; 4) метод кріплення на нозі чи руці.

Виробник. Визнаними світовими виробниками обтяжувачів для ніг та рук є фірми Adidas та Reebok, але ціни на товари цих брендів для українського споживача досить часто є захмарними через високу цінову політику. Звичайно, що є на ринку спортивних товарів і дешевий сегмент з китайського ринку, але якість їх не задовільняє ані тренерів / фізичних терапевтів, ані споживачів. Часто строчки, якими прошиті обтяжувачі для рук і ніг, рвуться, що призводить до висипання наповнювача, в якості якого є пісок у дешевих китайських аналогах. Є на ринку таких товарів і вітчизняні виробники, але в наших аналогах також залишається невирішеною проблема герметичності наповнювача, незадовільною є якість матеріалів та швів, якими з'єднано деталі, низька якість фіксації, оскільки липучка швидко виходить із ладу.

Матеріали. Основа обтяжувачів – якісний матеріал. Він повинен бути дуже міцним, щільним, не викликати подразнення шкіри та вбирати вологу.

Наповнювач. Зазвичай використовують або пісок, або металеві грузики в якості наповнювачів для обтяжувачів рук і ніг. Але пісок може висипатись через те, що з часом ниткові шви зазнають руйнувань. А металеві наповнювачі можуть в свою чергу послаблювати матеріал обтяжувачів внаслідок постійного тертя. Тому варто переглянути підхід до наповнювачів обтяжувачів. Слід розглянути природні матеріали, які будуть чинити менший тиск на матеріал і не будуть такими мілко дисперсними, як пісок. Такими матеріалами можуть бути кісточки плодів дерев, квасоля, рис тощо.

Метод кріплення на нозі чи руці. Найбільшою проблемою, яку відмічають усі фізичні терапевти та тренери при використанні у своїй практиці такого допоміжного обладнання як обтяжувачі для рук і ніг, є метод фіксації на зап'ястку / гомілковостопному суглобі. Застібки у вигляді стрічок велкро (Velcro), дуже швидко виходять з ладу, розтягуються та приходять в неналежний стан, а це утруднює використання обтяжувачів для рук і ніг при заняттях ЛФК / спортом. Тому вкрай важливою задачею є вирішення надійного та довговічного методу фіксації для обтяжувачів. Дану задачу можна вирішити, використовуючи замість стрічок велкро шкіряні ремені з пряжками, які забезпечать довговічність та надійність і подовжать в рази термін їх експлуатації.

Література

1. <https://sportmarket.ua/uk/kommercijne-obladnannya/tovari-dlya-fitnessu/obtyazhuvachi>
2. <https://freestyle.in.ua/obtyazhuvachi-dlya-nig-i-ruk-vibir-ta-najkrashhi-vpravi>
3. <https://inkluzia.com.ua/obtyazhuvachi-dlya-zapyastka-gomilki-/372>
4. <https://znayu.org.ua/10072>