

Кистевой эспандер: польза и вред

Многие недооценивают пользу от занятий с простейшими эспандерами, стараясь переходить на сложные электронные тренажеры. А ведь используя всего парочку эспандеров вполне можно проработать все группы мышц. Как говорится, было бы желание. Самые удобные и простые - это резиновый "бублик", который может быть рассчитан на разную силу давления (детские "бублики" тоже продаются) и ручной эспандер (резинка с двумя ручками). Ручной эспандер еще бывает с растягивающейся пружиной, но такой эспандер, особенно для детей, плох тем, что пружина может зажать или кусочек кожи, или волосы, что может быть весьма болезненно. А вот ручной эспандер "бублик" можно использовать не только по прямому назначению, но и покатать друг другу, покрутить его на полу, как волчок. Детям, обычно, нравятся такие вещи и зачастую они сами придумывают для них интересное применение.



Классический кистевой эспандер прошлых лет – это небольшое кольцо из литой резины. Современный рынок спортивного инвентаря предлагает более широкий ассортимент, в который также входят модели с двумя ручками и пружиной посередине (форма щипцов) и шипованные резиновые кольца.

Особенности и достоинства

Двуручные эспандеры изготавливают из пластика и металла, либо целиком из стали. От материала, из которого выполнено изделие, напрямую зависит его жесткость. Жесткость резиновых кистевых эспандеров составляет 5–75 кг, а некоторые «элитные» стальные модели имеют жесткость до 165 кг! Бывают мужские эспандеры с диаметром кольца 8 см и женские/детские с диаметром 7 см.

Кистевые эспандеры очень удобны в эксплуатации – с их помощью можно тренировать кисти рук в любое время и в любом месте. Они



компактные и мало весят, поэтому их можно носить даже в кармане. Очень удобно и то, что можно купить изделие, рассчитанное на тренировку определенных пальцев.

Кому полезны упражнения с кистевым эспандером?

В первую очередь тем, чья профессия или увлечение напрямую связаны с силой рук: спортсменам, альпинистам, бодибилдерам, армрестлерам, музыкантам и т. д. К примеру, многие гитаристы специально приобретают эспандер, чтобы увеличить силу пальцев.

Упражнения не помешают и людям, работающим с компьютером, офисным работникам, школьникам, студентам и даже домохозяйкам.

Полезность кистевого эспандера

Регулярные упражнения с кистевым эспандером отлично тренируют мышцы кисти, делая хватку поистине «железной». Кроме того, они разрабатывают связки и сухожилия. Резиновые кольца и стальные «щипцы» способны значительно укрепить запястья, суставы пальцев и кистей рук.

Тренировки с таким удобным тренажером – **замечательная профилактика артрита и артроза**. Очень полезно упражняться с эспандером людям, у которых часто мерзнут руки из-за плохого кровообращения. Усиление циркуляции крови укрепляет стенки сосудов, что самым положительным образом сказывается на организме в целом. Улучшается и состояние кожного покрова, ногтей.

Кистевой эспандер имеет еще один большой плюс - его покупка обойдется очень недорого.

Эспандер с минимальной жесткостью помогает развивать мелкую моторику рук, что улучшает память и положительно сказывается на развитии творческого мышления.

Сжимая кистевой эспандер можно справиться с излишней раздражительностью или нервозностью. В этом случае упражнение срабатывает как отвлекающий фактор. Некоторые люди пользуются эспандером для того, чтобы сконцентрироваться на определенной ситуации или вопросе: они специально вырабатывают такую привычку.

Пожилым людям упражнения с самым «мягким» эспандером помогут поддержать мышцы кистей и рук в тонусе, сделать суставы подвижней, а сухожилия – эластичней. При этом вовсе необязательно сжимать кольцо до упора – достаточно давить на него с силой, не причиняющей неприятных ощущений.

Женщинам кистевой эспандер поможет укрепить руки, не наращивая чрезмерной мышечной массы, ведь бугрящиеся мышцы никогда не считались эталоном женственности и красоты.

Кистевой эспандер – когда он может навредить?

Теперь поговорим о негативной стороне упражнений с эспандером. Единственный серьезный вред причиняет чрезмерная нагрузка. **Нельзя путать регулярные упражнения с одержимостью тренировкой** – это абсолютно разные вещи. Необходимо правильно рассчитывать свои силы или попросить совета у опытного человека.

Перенапряжение кистей рук вместо пользы принесет сильную боль, воспаление суставов и растяжение связок. Если правильная нагрузка способна предупредить артриты и артрозы, то чересчур большая – вызвать их, либо обострить уже существующие воспалительные процессы в суставной сумке и надкостнице.

Людам со слабыми сосудами обязательно надо иметь в виду, что работа со слишком тугим эспандером вызывает вздутие вен на кистях рук. Длительные тренировки приводят к утолщению пальцев, за счет роста надкостницы, но это скорее специфический результат физической нагрузки, чем вред. К недостаткам его можно отнести только с эстетической точки зрения.

