

Бинтование рук

Как правильно бинтовать руки?

Бинтование рук преследует следующие цели:

1. Защищает кисть при ударе, выполняя роль амортизатора
2. Стягивает многочисленные кости кисти и запястья, тем самым стабилизируя их и уменьшая нагрузку на связки кисти
3. Фиксирует запястье, закрепляя кисть относительно предплечья
4. Утолщает кулак, благодаря чему боксерская перчатка лучше сидит на руке
5. Бинты впитывают пот, удлиняя срок службы перчаток

Существует много различных способов бинтования рук. Каждый боксер выбирает для себя наиболее удобный. С ростом профессионализма меняется как способ бинтования, так и длина задействованного бинта.

Мы предлагаем вам два простых способа бинтования — выберите любой понравившийся.

Самый простой способ. Без бинтования пальцев **1**

Способ с бинтованием пальцев **2**

Бинтовать руки следует хлопчатобумажным (х/б) бинтом. Самая удобная ширина бинта 40-50 мм, длина — от 3 до 4 м. Сейчас все бинты, имеющиеся в продаже, уже снабжены петелькой для большого пальца на одном конце и липучкой для закрепления бинта на другом конце бинта. Руку следует бинтовать плотно, но не перетягивать, чтобы не пережать сосуды. В разжатом состоянии бинт не должен жать, а при согнутом кулаке плотно сжимать кисть. Многие спортсмены советуют использовать неэластичные бинты, которые не тянутся, т.к. эластичный бинт может чрезмерно стягивать кисть, что приводит к застою крови.

В следующем номере продолжим эту тему.

Подготовил Сергей Семенов Фото Андрей Филипский







