**Kiedy stosować rękawice treningowe?**

**Nieustannie mówi się, by w celu stałego zwiększania bezpieczeństwa na treningach oraz zapobiegania kontuzjom, nie zapominać o technice wykonywanych ćwiczeń oraz tak kluczowych elementach, jak rozgrzewka przed czy stretch po każdorazowej sesji na siłowni. Nie bez znaczenia są także wypoczynek oraz sen, dzięki którym nasze mięśnie się regenerują i wzrastają. Jednak w tym wszystkim istnieje jeszcze jeden środek zapobiegawczy - stosowny ekwipunek i akcesoria treningowe, które poprawią komfort treningu i uchronią nas… między innymi przed otarciami!**

Rękawice treningowe to jeden z podstawowych elementów ekwipunku treningowego. I jeden z najważniejszych. Wykorzystywane głównie przez kulturystów, rowerzystów, bokserów, tak naprawdę spełnią swój cel w przypadku każdej dyscypliny, która angażuje i eksploatuje dłonie i nadgarstki. Ich wybór na rynku jest duży. Uwzględniona została nawet płeć piękna, dla której projektuje się rękawice kolorowe i wzorzyste, by były nie tylko funkcjonalne, lecz również cieszyły oko. A kiedy dokładnie je stosujemy?

**Rękawice treningowe - po co?**

Są małe, niepozorne i mieszczą się niemal wszędzie. Ze wszystkich dostępnych w sprzedaży gadżetów i akcesoriów treningowych, to właśnie rękawice zasługują na większą uwagę. Chociaż możemy je dostać w wielu wariantach kolorystycznych, nie są byle trendem na siłowni, a stanowią realne wsparcie podczas ćwiczeń, chroniąc nasze dłonie i nadgarstki nawet przed złamaniem!

Niestety, większość ćwiczących nie zdaje sobie sprawy z obciążenia, jakie narzuca swoim dłoniom w trakcie pracy z hantlą czy sztangielkami, a może ono być na tyle duże, iż przyczyni się do rozwoju bolesności, a w przyszłości także przykrych kontuzji. Ryzyko to naturalnie rośnie wraz ze wzrostem obciążenia, jakie stosujemy. By więc zabezpieczyć się przed tym niekorzystnym zjawiskiem, powinniśmy pomyśleć o zakupie rękawic treningowych.

Przykładowe rękawice treningowe >> [Power System Rękawice Kulturystyczne Power Plus](https://mamutpro.pl/akcesoria-odziez/power-system-rekawice-kulturystyczne-power-plus-2500-3131.html?search_query=rekawice+&amp;amp;results=15)

**Skutki uboczne braku zabezpieczenia**

Do najczęstszych “objawów” nadmiernej eksploatacji nieosłoniętych dłoni możemy zaliczyć:

l odciski i odparzenia,

l pęcherze,

l bolesne otarcia,

l ryzyko zwichnięć i złamań.

Stosując rękawice, nie tylko zwiększymy bezpieczeństwo naszego treningu wskutek efektywnego zapobiegania powyższym, lecz również poprawimy wydajność i jakość naszych ćwiczeń. Wszystko dzięki zwiększonej stabilności uchwytu, która następuje po założeniu rękawic, oraz zabezpieczeniu przed ześlizgiwaniem się dłoni ze sztangi.

**Jakie rękawice wybrać?**

Oczywiście, by rękawice spełniły swoje zastosowanie, muszą być dobrze dopasowane. W tym celu należy zwrócić uwagę na **rozmiar** - pasujące rękawiczki idealnie przylegają do dłoni, nie uciskając ani nie krępując ruchów ćwiczącego. Nie mogą być też zbyt luźne.

Jeśli chodzi o **materiał**, możemy dostać wysokiej jakości rękawice skórzane, które cechuje trwałość, ale też większa cena. Początkujący, ze względu na amatorski trening, nie potrzebuje jednak tak drogiego sprzętu, a rękawice ze zwykłego tworzywa np. neoprenu, w zupełności mu wystarczą. Do wyboru mamy także rodzaj zapięć, jednak najczęściej wybieranymi są rzepy, gdyż są wygodniejsze od wiązań i szybciej się je zakłada.

Przykładowe rękawice treningowe >> [Olimp Profi Wrist Wrap](https://mamutpro.pl/rekawice-treningowe/olimp-rekawice-profi-wrist-wrap-1394.html?search_query=rekawice+&amp;amp;results=15)

Także **waga** rękawic jest aspektem, na który powinniśmy zwrócić uwagę. Podawana najczęściej w uncjach (oz), pozwoli nam zorientować się komu są one dedykowane. Rękawice lekkie tj. do 8 oz są przeznaczone dla kobiet, dzieci i młodzieży. Mężczyźni powinni oscylować w modelach plasujących się w przedziale 10-12 oz, zaś rękawice, których waga mieści się w 14-20 oz, to specjalistyczne modele sparingowe.

Podsumowując, rękawice treningowe to niemal obowiązkowy element ekwipunku każdego poważnego sportowca, któremu zależy na stanie dłoni i nadgarstków. Nietrudno bowiem o kontuzję, która wyłączy z treningów na dłuższy okres. Zakup rękawic to niedrogi sposób, by temu niekorzystnemu zjawisku skutecznie zapobiegać.