

Трудно переоценить значение хорошего оборудования в любом виде спорта , особенно в тайском боксе. Вопрос защитной экипировки - большая тема. Трудность состоит в том чтобы оптимально совместить безопасность спортсмена и в то же время не дать выродиться боевому искусству.

По мнению большинства людей, муай тай является самым жестким из современных спортивных единоборств,однако, на мой взгляд, именно в нем, в любительском его варианте , вопрос защитного оборудования решен наиболее удачно. Такое количество протекторов сегодня встретишь разве что в кендо, с одной стороны они позволяют защитить спортсмена от травм, а с другой не позволяют ему пренебрегать защитой.

Ниже приведен список защитной экипировки, которая используется на тренировках по муай тай. Обратите внимание на то, что покупать все это совсем не обязательно. Минимум без которого никак не обойтись- это капа, бинты, бандаж, перчатки и защита на голень.

Перчатки



Для тайского бокса не бывает специальных перчаток. Тренировки и поединки проходят в стандартных боксерских. Перчатки нужны не менее 10 унций.

Для правильного подбора перчаток, нужно знать их некоторые характеристики:

- 1.вес в унциях 1 унция-прибл.28,35 грамма
- 2.наполнитель
- 3.материал из чего сделаны
- 4.форма и застёжка перчаток

Для тренировок лучше использовать перчатки весом побольше конечно в зависимости от веса самого спортсмена. Больше вес перчатки - меньше травм на тренировках.

Наполнитель как правило сейчас используется пенорезина, в тех или иных вариациях. Материал современных перчаток тоже очень разнообразен, всё зависит от вашего кошелька, но кожаные перчатки были и остаются наиболее прочными и долговечными. Для тренировок лучше выбирать перчатки с застёжкой липучкой, быстро и удобно, варианты на шнуровке более подходят для соревнований.

Покупать перчатки стоит в больших специализированных магазинах и известных марок производителей, сейчас фирмы выпускают достаточное количество моделей в самых разных ценовых категориях, предварительно конечно же стоит посоветоваться с тренером вашего клуба.

Бинты



предохраняют ваши кисти рук от повреждений, при условии что они правильно намотаны. Также они сохраняют перчатки от преждевременного износа, впитывая влагу. Длина бинтов должна быть не менее 3-х метров на одну руку.

Капа



нужна для того, чтобы защитить ваши зубы, причем не сколько от ударов, сколько от сколов и трещин на эмали, которые появляются в процессе выполнения любых упражнений. Она же защитит ваши губы, что бы они не порезались об зубы при ударе, а так же язык - его можно прикусить. Лучше приобрести одностороннюю капу, которая одевается на верхнюю челюсть. В двухсторонней капе дышать придется через маленькое отверстие, а это крайне тяжело.

Паховый бандаж



Нужен обязательно. Без тайского бокса в жизни вы сможете обойтись, а вот без ...- вряд ли.

Шлем



Экипировка тай боксера

Автор: Administrator

07.10.2006 09:30 - Обновлено 02.03.2010 19:50

На тренировках лучше всего использовать специальный тренировочный шлем, с закрытым подбородком.

Защитный жилет



Применяется для защиты корпуса от ударов. Если на обоих соперниках надеты защитные жилеты, то не возникает психологического барьера при нанесении ударов, особенно коленями.

Защита на голень



чем толще, тем лучше. Любителям набивки скажу : набивка - процесс очень кропотливый и чем медленнее он происходит, тем лучше. Ни в коем случае не следует торопить события. Хронический ушиб очень неприятная штука, не говоря уже о воспалении надкостницы или более тяжелых заболеваниях.

Налокотники



при отработке ударов локтями в парах-незаменимая вещь. Для тренировок подойдут обычные волейбольные налокотники.

Голеностопы



предохраняют связки от разрывов и растяжений. Так как техника тайского бокса предполагает большую нагрузку на голеностопный сустав

Снарядные перчатки



По снарядам лучше работать в них. Во-первых лучше прочувствуете удар, а во-вторых, сэкономите свои перчатки от преждевременного износа.

Тайские шорты

Экипировка тай боксера

Автор: Administrator

07.10.2006 09:30 - Обновлено 02.03.2010 19:50



Трусы для тайского бокса- должны быть широкими к низу чтобы не мешать ударам коленями и ногами, не стесняя движений