

УДК 796.035

Чухланцева Н.В.¹, Чередниченко І.А.², Напалкова Т.В.³

^{1, 2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл, НУ «Запорізька політехніка»

ЕЛАСТИЧНІ СТРІЧКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. Стаття розглядає еластичні стрічки як інноваційний та ефективний інструмент для підтримки фізичної активності людей похилого віку. Аналізуються переваги використання стрічок: доступність, безпека, адаптивність до індивідуальних потреб. Описані рівні навантаження,

методи використання та рекомендації для безпечних тренувань. Наголошується на важливості регулярних занять для покращення якості життя літніх людей.

Ключові слова: еластичні стрічки, фізична активність літніх людей, силові тренування, профілактика падінь, реабілітаційні вправи.

Abstract. The article examines elastic bands as an innovative and effective tool for maintaining physical activity in older adults. The benefits of using the bands are analyzed: accessibility, safety, adaptability to individual needs. Levels of resistance, methods of use, and recommendations for safe workouts are described. The importance of regular exercise for improving the quality of life of the elderly is emphasized.

Keywords: elastic bands, physical activity of the elderly, strength training, fall prevention, rehabilitation exercises.

Фізична активність є важливим елементом підтримки здоров'я та добробуту людей похилого віку. Вікові зміни, такі як зниження м'язової маси, втрата гнучкості суглобів і погіршення координації, можуть значно обмежувати рухливість, підвищувати ризик падінь і сприяти розвитку серцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні вправи допомагають зберігати м'язову силу, рівновагу, витривалість і когнітивні функції, що особливо важливо для підтримки незалежності у повсякденному житті [1].

Сучасний підхід до фізичної активності людей похилого віку вимагає ефективних, безпечних і доступних методів тренувань, які допоможуть підтримувати здоров'я та рухливість. Останніми роками популярність домашніх тренувань значно зросла, особливо після пандемії COVID-19, яка обмежила можливості відвідування спортивних секцій та тренажерних залів. Одним із інноваційних інструментів для тренувань вдома є еластичні стрічки (Resistance Bands) – універсальний засіб для фітнесу, що відкриває нові можливості для зміцнення м'язів, покращення координації та збереження загальної фізичної форми без перевантаження організму. Вони дозволяють виконувати вправи для зміцнення м'язів, покращення координації та витривалості. Вони дозволяють імітувати вправи з гантелями та тренажерами, але при цьому забезпечують контрольоване навантаження, що є особливо важливим для літніх людей. Вони забезпечують динамічний опір, що сприяє рівномірному навантаженню на м'язи протягом усього руху, зміцнюючи як концентричну (скорочувальну), так і ексцентричну (подовжувальну) фази руху.

Еластичні стрічки використовуються у реабілітаційних програмах лікарень та будинків престарілих. Спочатку вони виготовлялися з хірургічних трубок, але сучасні моделі значно вдосконалені й можуть забезпечувати ефективність, порівнянну з класичними силовими

тренуваннями. Дослідження підтверджують, що вправи з використанням еластичних стрічок допомагають покращити баланс, підтримати щільність кісткової тканини та зменшити ризик падінь [2, 3]. Вправи з еластичними стрічками допомагають покращити функціональну силу, необхідну для виконання повсякденних завдань, таких як підйом з крісла, ходьба чи підйом по сходах. Регулярне використання таких стрічок може впроваджуватись для реабілітації після травм, а також для профілактики остеопорозу та інших захворювань, пов'язаних з віком [2].

Еластичні стрічки мають різні рівні опору, що зазвичай позначається кольорами:

- Жовтий – мінімальний опір (для реабілітації та новачків).
- Червоний – легкий опір (для поступового нарощування навантаження).
- Зелений – середній опір (підходить для більшості вправ).
- Синій – високий опір (для активних користувачів).
- Чорний – максимальний опір (для інтенсивних тренувань).

Окрім рівня опору, стрічки відрізняються за формою та способом використання. Плоскі стрічки без ручок застосовуються для реабілітації та покращення рухливості. Стрічки для підтягувань мають вищу міцність і використовуються у силових тренуваннях. Еластичні трубки з ручками зручні для універсальних вправ, а стрічки у формі вісімки забезпечують контрольовані рухи.

Основні переваги тренувань з еластичними стрічками включають:

- Доступність та компактність – вони не займають багато місця та підходять для тренувань удома або в подорожах.
- Гнучкість у використанні – один набір стрічок дозволяє виконувати вправи для всіх груп м'язів.
- Безпечність – вони забезпечують менше навантаження на суглоби у порівнянні з вільними вагами та дозволяють виконувати вправи в безпечному діапазоні рухів, що особливо важливо для людей з обмеженою рухливістю.

- Соціальний аспект тренувань – вони легко інтегруються у групові заняття у фітнес-клубах, реабілітаційних центрах або навіть у громадських просторах, що сприяє активному способу життя та соціалізації людей похилого віку.

Щоб уникнути травм під час тренувань, важливо регулярно перевіряти стан стрічок. Зношений матеріал може втратити еластичність або навіть розірватися під час навантаження. Для безпеки слід надійно фіксувати стрічку, уникати її неконтрольованого випускання з рук і поступово збільшувати рівень опору.

Перед початком тренувань необхідно виконати розминку – оптимальними варіантами є ходьба або легкий біг підтюпцем. Особливо важливим є дотримання правильної техніки виконання вправ, що дозволяє запобігти травмам і отримати максимальний ефект від занять. Тренери та викладачі фізичного виховання можуть використовувати візуальний зворотний зв'язок – наприклад, відеозаписи або нагляд, що допомагає людям похилого віку коригувати рухи.

Ефективність тренувань значною мірою залежить від поступового підвищення навантаження. Вправи варто підбирати відповідно до фізичної підготовки людини:

- Початковий рівень (новачки, реабілітація) – жовті та червоні стрічки, 2-4 повторення у 1-2 підходах, 1-2 тренування на тиждень.
- Середній рівень (помірне навантаження) – зелені стрічки, 4-6 повторень у 2-3 підходах, 2-3 тренування на тиждень.
- Просунутий рівень (активні користувачі) – сині стрічки, 6-8 повторень у 2-4 підходах, 2-3 тренування на тиждень.

Щоб досягти максимального ефекту від занять, необхідно дотримуватися ключових рекомендацій:

- Консультація з лікарем перед початком тренувань.
- Поступове підвищення навантаження відповідно до фізичних можливостей.
- Контроль правильної техніки виконання вправ для запобігання травм.
- Включення вправ на рівновагу та координацію для зниження ризику падінь.
- Регулярність занять, навіть за мінімального навантаження.

Еластичні стрічки – це справді інноваційний та надзвичайно ефективний інструмент для фітнесу літніх людей. Завдяки своїй доступності, простоті використання, еластичні стрічки стають одним із найперспективніших фітнес-інструментів для людей похилого віку. Вони допомагають підтримувати фізичну активність, що робить їх незамінним елементом сучасних програм оздоровлення та реабілітації.

Дотримання ключових рекомендацій щодо рівнів навантаження, безпеки та правильного виконання вправ допоможе людям похилого віку покращити якість життя та підтримати незалежність у повсякденному житті. Таким чином, тренування з еластичними стрічками є ефективним способом підтримки здоров'я, що доступний кожному незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Kwak C. J., Kim Y. L., Lee S. M. Effects of elastic-band resistance

exercise on balance, mobility and gait function, flexibility and fall efficacy in elderly people. *Journal of physical therapy science*. 2016. 28(11), 3189–3196.

2. Li A., Sun Y., Li M., Wang D., Ma X. Effects of elastic band resistance training on the physical and mental health of elderly individuals: A mixed methods systematic review. *PloS one*. 2024. 19(5), e0303372.

3. Qiao Z., & Jin J. W. (2020). The effects of elastic band resistance training on the physical activities, strength, body composition, and quality of life of the elderly. *Int J Clin Exp Med*. 2020. 13(12), 9516–25.