

Для чего нужны утяжелители детям с нарушениями ОДА?

Утяжелители на руки и на ноги для детей с нарушениями ОДА применяются в комплексной работе для снижения и контроля гиперкинетических проявлений: они обеспечивают стабильность конечностей, снижают их измененную активность и делают более управляемыми. При этом следует с особой осторожностью подбирать вес - он должен быть достаточный, но не избыточный, чтобы не блокировать мобильность. А так же учитывать время ношения утяжелителей.

Поэтому к вопросу использования утяжелителей детьми необходимо подходить крайне осторожно, поскольку их суставы и связки еще слабы.

В спортивных занятиях или других любых спортивных видов деятельности не рекомендуется применение утяжелителей до возраста 8 лет.

Если речь идет о лечебной физкультуре, то вопрос об использовании детских утяжелителей принимается лечащим доктором, он же выбирает оптимальный вес аксессуара.

Спортивное занятие с использованием детских утяжелителей должны происходить в присутствии квалифицированного инструктора, тренера или родителя.

Для детей рекомендуется применять утяжелители, начиная с 100гр.-200гр. и увеличивать вес с 50гр. до 100гр. Максимальный вес утяжелителей для детей на руки 500гр.; на ноги 750гр..

Если вес утяжелителей будет слишком большой, то возможно усиление гиперкинезов. Не стоит давать большую нагрузку сразу и не допускать переутомления. Усложнять задание нужно по мере улучшения координации движений. Чтобы мышцы не привыкали к нагрузкам, периодически меняйте вес утяжелителей.



При правильном использовании утяжелителей, у детей с нарушениями ОДА усиливается чувствительность конечностей, улучшается координация движений, укрепляются мышцы, развивается выносливость.