

预防“三分钟热度” 让孩子真正爱上运动

□本报记者 马二龙

不知不觉开学已经一个多月,孩子们又回到了熟悉的校园。课业之余,必要的体育锻炼不能少,然而不少学生除了在体育课上象征性地蹦跶两下,在运动项目上,几乎没有自己的“一技之长”,更多的是一时兴起的“三分钟热度”。原因不外乎以下几点:有些运动竞技性太强,专注于胜利,且运动花的时间长,消耗的体力多,往往需要持之以恒才会有点点成绩。当孩子没有足够的时间去运动,觉得运动不再有乐趣,甚至以为自己缺乏能力,害怕犯错误、表现不好时就会轻易放弃。

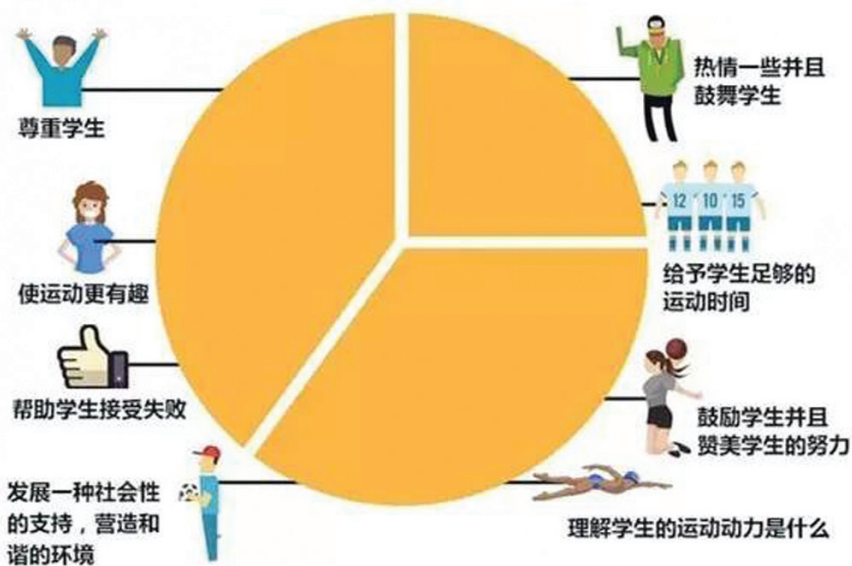
其实,有规律地运动大有裨益,杭州南肖埠小学体育老师郑刚告诉记者:“开学这一个月来,学校体育课基本都以锻炼孩子四肢力量,促进心肺功能为主。小孩子有‘三分钟热度’很正常,这就需要体育老师和家长一起动脑筋,帮他们提高注意力。其实,最重要的还是培养孩子对运动的兴趣。我们在体育课程设

置上也会多尝试游戏的形式,让孩子在运动时心理上感到愉悦。运动可以帮助孩子释放压力,交到新朋友,还可以为自己发展一项技能,培养团队精神。”

此前,国家体育总局官网公布的《青少年体育“十三五”规划》中就明确指出,到2020年,青少年体育治理能力和治理体系现代化取得重要进展,形成更加明晰和完善的政府主导、部门协同、全社会共同参与的青少年体育发展格局。

除了国家和社会的帮助扶持,家长们也要起到助推作用,杭州建兰中学学生李安雯的家长王玉燕说:“孩子平时的课业压力大,这更需要适当运动来调剂。我们会利用周末时间,和孩子一起打羽毛球或是骑车环西湖,也会利用家人在一起的晚饭时间,多了解孩子喜欢什么,追求什么,多听听孩子的声音,尊重孩子,鼓励孩子、赞美孩子的努力,给她足够的运动时间和空间,当好孩子的坚强后盾。”

怎么防止孩子对运动半途而废



健康百科

每天站立3小时,堪比一年10次马拉松

6个简单的动作,个个效果不简单

预防疾病、缓解疲劳、雕塑身形……一些徒手就能完成的健身动作,坚持完成就能达到想要的效果,是什么动作这么厉害?

NO.1

仰卧起坐——降低妇科病发病率

美国《预防》杂志刊登的一项研究发现,86%长期做仰卧起坐的女性,妇科病发病率比不做的人低55%。此外,仰卧起坐还能拉伸背部肌肉和韧带,收紧腹部肌肉。

女性做仰卧起坐有3个要点:1、双手虚放在耳边;2、双腿屈膝且越紧越好,以便腹股沟、盆腔部位的肌肉得到锻炼;3、建议每组做10个,每天做3组。

NO.2

蹲起——缓解头晕眼花

如果蹲得时间长了,一下子站起来会头晕眼花,不妨试试练练蹲起。蹲起能锻炼交感神经,可以在一定程度缓解头晕、眼花的小毛病。中老年男性坚持负重深蹲,可锻炼盆底肌以及下半身肌肉群,还有意想不到的作用。

负重深蹲时双手握哑铃,腰板挺直,双脚同肩宽,屈膝下蹲时膝盖别超过脚尖,并保持膝关节与脚尖方向一致,不内收和外展。每次下蹲2—3秒,保持静止5—10秒,蹲起2秒。中老年人别盲目追求次数,每天做5—10个即可。为防止膝关节损伤,关节不好、有骨质疏松的人不宜做。

NO.3

高抬腿——消除小肚子

高抬腿是最简单易做的有氧运动之一。如果实在没有时间运动,又不能去健身房,每天抽做几分钟高抬腿,也能起到一定的健身效果。

高抬腿时上身一定要挺直,努力将大腿抬到与地面平行的位置。

NO.4

平板支撑——坚持1分钟算你厉害

这是最流行的无器械运动,可以有效地锻炼核心肌群,属于消耗式塑身,体验下来,1分钟后全身颤抖,而且很耗体力,此时能坚持就坚持,每天比前一天多5—10秒,1个月后就会有惊喜。

平板支撑时,在地板上俯卧,用脚趾和前臂支撑,肘关节和肩关节与身体保持90°,手臂放在肩膀下,保持身体挺直,并尽可能最长时间保持这个姿势。

可分4—6组进行练习,每组做20—30秒,循序渐进,中间休息20秒。有腰椎间盘突出、高血压、心脏病的人遵医嘱。

NO.5

俯卧撑——一个动作塑造全身肌肉

俯卧撑能锻炼到以腰腹部为主的全身各肌肉群,不仅塑造肌肉线条还能增强体质。

注意在做之前一定要对关节进行热身,每组做10个左右,初学每周1组,之后再按能力增加训练强度。

NO.6

站立——每天坚持堪比跑马

英国运动医学研究所首席健康顾问麦克·罗斯茂博士说,他习惯站着办公,如果能长期坚持每周5天,每天累计3小时的站立,就能达到与一年跑10次马拉松差不多的健身效果。

注意这3小时并不是每天连续站立3小时,否则会使血液循环受到影响,主要是饭后、工作之余注意不要久坐,能站着的时候,不要“葛优躺”。

“范小胖”离开微胖界 她还自曝瘦身秘诀

近日,身处巴黎时装周的范冰冰在某直播平台进行了一场长达3小时的跨国直播。粉丝们纷纷表示范冰冰瘦了好多,范冰冰开心回应:“瘦了12斤!”并表示因为被大家叫“范小胖”,于是下决心一定要瘦下来。在被问到“范式瘦身秘诀”时,范冰冰表示就是最基本的“管住嘴、迈开腿”。

瘦臀:爬楼梯、慢跑都很好

早有媒体指出,“女神”范冰冰脸很美,但就是臀型不好看,不仅肥而且有点塌,腿也有点粗。跟范冰冰有一样困扰的人,不妨学学她如何瘦臀、瘦腿。

此前就有研究发现,习惯久坐的人群臀部肌肉组织堆积脂肪的速度比一般人的脂肪细胞堆积速度快两倍。

要想消除“肥臀”,首先要合理安排好自己的工作,上班的时候不要久坐,培养每隔半小时起身活动一次的习惯,并且每周保持一定运动量,爬楼梯、慢跑都很好。

饮食方面保证每天5—6种蔬果的摄入,并且所有碳水化合物占每天饮食的50%左右即可。

瘦大腿:试试弓步互跳

看到现在的范冰冰拥有一双纤细修长的美腿,很多人羡慕不已,再回头看看自己的粗腿,总会有点失落。没事,现在教你一招瘦腿的锻炼方法——弓步互跳。

注意在运动过程中身体打直,跨动时前脚小腿几乎垂直于地面,后脚膝盖小心不要撞到地面。每组做15—20下,在开始下一组前,可依个人状况休息30秒—1分钟,一天做2—3组。随着肌耐力增加,可试着手持哑铃来增加锻炼强度,效果会更好。