

10岁前训练体能很关键

专家提醒：暑期的锻炼也不应停歇

□本报记者 毛锦怡

“

暑假正当时，很多家长都给自己的小孩报了运动类兴趣班，怎奈孩子的激情不够，再加之天气炎热，精气神也严重不足……如何合理利用假期，发掘和激发孩子的运动兴趣？参加专业的体育培训真的好吗？怎样通过科学的锻炼及合理的营养摄入，进而提高孩子的体能体质呢？ikid儿童运动中心创始人郑东东就“如何提升孩子体能体质”的问题做了解答。

”



孩子的运动能力发展分四个阶段

1

大量实验证明，儿童期是孩子体质成长的关键时期。良好的运动习惯，能显著提升孩子的协调能力，增进大脑的血液循环，充分的锻炼和感官刺激还能促进孩子的智力发育。为此，郑冬冬表示：家长应重视儿童运动习惯的培养，通过专业、科学的指导，用正确的方式培育孩子健康成长。

据介绍，孩子运动能力的发展分为两部分：一是躯体运动，也叫大肌肉运动，是负责控制身体的；另一个叫精细运动，或者叫小肌肉运动或随意运动。

其实新生儿出生后就具备了较强的运动能力，不过一部分是属于原始反射。美国的运动生理学家把孩子的运动能力发展分出四个阶段。

第一阶段：出生到两岁半。郑冬冬说，这一阶段，孩子的神经系统正在发育，一些基本的运动机能正在形成。如：爬、走、抓、打、推、眨眼、摇头、说话、做出各种表情等。所有这些最基本的能力都将成为孩子今后智能、体能的发展基础。

第二阶段：从两岁半到五岁半。在这个阶段里，正常的孩子应该具备一组最基础的运动机能。

第三阶段：即“晚儿童期”的过渡性机能运动期。郑冬冬告诉记者，这个阶段是传统意义上的儿童体育运动阶段。父母可以带孩子参加到各种儿童体育运动中去，如儿童足球、儿童篮球等等。虽然竞争性、激烈性都不能和成年人相提并论，但却能促进孩子运动机能的全面发展，使眼、脑、四肢、肌肉、神经、心理得到平衡发展。

第四阶段在十岁以后，孩子进入少年期，再进入青春期。这个阶段的正常发育水平应该是走向“特殊运动机能发育”的阶段，即培养特殊运动才能阶段。郑冬冬说：“这个时候挑选一项孩子喜欢的运动项目，更有利于他真正掌握该运动机能并终身受益。所以，我建议孩子10岁以前应训练体能为主，不建议选择单一、专业的运动项目进行锻炼。”

合理安排运动时间 暑假锻炼不停歇

2

那么，暑假期间是否需要保持日常的运动量和方式？郑冬冬表示，孩子每天应保持1个小时的锻炼。研究显示，处于生长期的孩子每天运动30分钟以上，生长激素会明显增多，进而促进骨骼生长，同时还可以有效促进生长黄金元素“钙”的吸收和利用。另外，暑假期间孩子的消耗，无论是脑力还是体力相对在学校都较少，期间饮食也更丰富。如果此时暂停运动，不利于孩子的身体健康，致肥率也较高。

郑冬冬还提醒道，夏日要错开每天的最高温时间段，下午4点以后开始锻炼比较适宜。近段时间，杭城“高烧”不

退，孩子在运动的同时要勤补水。一个小时以内的锻炼，每20分钟补一次白开水，超过90分钟的锻炼，要额外补充电解质和碳水化合物。

此外，提醒广大家长需注意运动当中存在一些误区，比如要避免在睡前和饭后运动，睡前运动会刺激孩子的大脑皮层导致儿童过于兴奋而无法较快入睡，且影响睡眠质量，最好是在睡前2小时完成当日的运动；而饭后也不宜马上运动，由于饭后人体肠胃处于工作状态，大部分的血液和肌体的能量汇集到肠胃中，容易导致阑尾炎等。

运动饮料的真相 你了解嘛？

运动饮料一直受运动爱好者的青睐，主要由水、糖（葡萄糖、低聚糖等）以及钠钾离子的电解质等成分组成，目的是补充运动时丢失的水分、电解质和能量物质。

它最大的功能是针对进行密集、高强度运动设计的。不过，对于普通人来说，运动饮料并不是健康的日常饮品，相反它还会带来一系列健康问题。

所以，喝运动饮料需要分情况。一般不是十分激烈的运动，结束后只需补充水分即可。若长时间（1个小时以上）的剧烈运动，身体急需补充的是水份与能量，才能够避免脱水与低血糖。能量的来源主要是碳水化合物，固态食物或碳水化合物浓度太高的饮料（如果汁），会延缓胃的排空速度，不但不利于吸收，而且可能造成恶心、呕

吐，甚至腹泻。

食物由胃排入十二指肠的过程称为胃排空。十二指肠是消化吸收的重要器官，食物经过胃的物理化学消化，到十二指肠，再被吸收食物营养成分。

而运动饮料所含碳水化合物的浓度不会影响胃的排空，可使水份与糖类能迅速被小肠吸收。如果剧烈运动时，每十五分钟补充200cc的运动饮料，其所能供给的热量也足以应付剧烈运动的最大需求。

一般运动流失的水份、电解质较少，而运动饮料中含有大量的电解质。大量电解质的摄取会增加肾脏负担，对人体产生不利的影响。因此，不建议在平时或微量运动时饮用运动饮料。此外，运动饮料属酸性，也不适合空腹时饮用。

六张图教你减脂训练

这份有氧减脂训练计划有6个部分组成，练习者只需按照以下图示步骤，依次完成各个动作的练习时间和次数即可，如图：

练习要求：（此计划男女通用）

1、锻炼前进行5-10分钟的热身，比如慢跑、拉伸等。

2、练习过程中，尽量完成每个练习动作的次数或时间，动作与动作之间尽量不休息。

3、一个循环结束后休息2-3分钟，整套动作根据练习者自身情况进行1-3个循环。

