小铁人兄弟六块腹肌引发热议

专家:锻炼强度适宜在最大值的50%~80%

本报记者 魏骏琼

近日,一篇关于7岁和11岁的小铁人兄弟的报道引发热议,小小年纪就练出了六块腹肌。除了对孩子们的身材和坚持表示佩服外,也有人对孩子们的训练提出了疑问。那么,7-12岁的少儿在运动过程中该遵循什么样的原则呢?

选择适宜的运动方式

“首先应该选择适宜的运动方式,适宜就是恰当的,选择符合某个年龄段的孩子身体素质发展的运动,帮助孩子来开展。”上海体育学院休闲学院院长王红英认为,不同年龄的孩子,身体素质发展的敏感期不同,适合的运动项目也就不同。

王红英介绍,对于小学阶段的孩子,可以根据孩子的兴趣爱好,合理选择一些对抗性低,技巧性的团体项目提高身体素质,促进运动能力全面发展,如慢跑、乒乓球、羽毛球、游泳、骑车等,提高肌力、耐力、协调性、灵敏性、稳定性等。初中阶段可逐渐集中在2~3个感兴趣的运动项目上,运动时需要主动控制对抗性,提高团队协作意识,促进身心健康发展。

此外,运动训练一定要根据少儿个人的身体条件和发育水平,充分考虑性别,年龄,身高,体重,体脂,骨骼,肌肉,心肺功能,激素水平,以及情绪和心态等因素,循序渐进地进行适度适量的运动锻炼和体能训练。杭州师范大学附属小学陈老师表示,绝不能靠一味地增加训练时间和运动强度,或者盲目地提高训练频率,来提高学生的运动能力。另外,每次运动训练开始之前,一定要做好热身活动,避免伤病。运动训练结束之后,一定要有充分的营养补充和足够的休养恢复。

运动强度有参考

体育锻炼通过运动刺激,需要有一定的量才能使身体产生良好的反应和适应性,那么家长如何掌握儿童的运动量才能对学生生长发育和增强体质最有效?

陈老师表示,少儿运动量的大小由运动强度、运动时间和运动频数所决定。

最适宜的锻炼强度应在最大强度的50%~80%。因此少儿运动时,应选择适合自己的运动强度。有两种简易操作方法可以计算出自己最适宜的运动量。一是年龄减算法:运动时脉搏控制在(170—年龄)的水平,也可按最高脉搏数控制在(220—年龄)的60%~80%为标准。二是运动后净增脉搏数百分比分级法,其计算公式是(运动后脉搏数—运动前脉搏数)÷运动前脉搏数×100%。运动后比运动前脉搏数的增加在41%~70%为中等运动强度,运动多以中等强度为适宜。

每次运动时间要依个人的具体情况来安排,一般至少10~15分钟。由于运动时间和运动强度密切相关,所以当运动强度提高时,运动时间可适当减少,反之则增加。如果没有整段时间进行锻炼,可以把时间分开进行锻炼,锻炼效果基本一样。

运动频数,应根据儿童具体情况和运动项目,以及运动强度、运动时间来安排运动频数,每次锻炼的运动量大,运动间隔应长一些,反之则短一些,如果不能坚持每天锻炼,也可以2天或3天锻炼一次,但每周锻炼不能少于1次。

平衡、力量、柔韧性应该怎么练?

来看看这份居家锻炼指南

本报综合报道

灵敏协调、心肺耐力类练习

◎两点左右跑

放两个矿泉水瓶,水瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在水瓶之间进行快速移动。进行10-20次。

◎原地蹬地跑

双手、双脚支撑于地面,双腿快速前后蹬地练习,动作频率根据自身情况,频率越快强度越大。持续进行30秒。

◎原地小步跑

原地快速小步跑,摆臂、脚步频率尽可能加快,持续进行30秒。

◎高抬腿转体

原地进行高抬腿,家长给予指令(拍手或者口令)。孩子听到口令后,转体90度。每个方向进行15秒,总计进行60秒。

◎坐位摆臂

原地坐位于瑜伽垫上或地上,双腿伸直,快速摆臂,尽可能加快速率,持续60秒。

平衡性练习

◎单脚接球

单脚站立于地面,保持身体平衡的同时,用手接住家长抛出的球(网球等)。

◎跳跃单腿站

双腿起跳,单腿落地站稳。落地后,膝关节微屈。双侧交替进行,每侧腿进行5次。

◎单腿转身跳

单腿站立,起跳并在空中转体90度后,单腿落地站稳。双侧腿交替进行,每侧进行5次。

力量性练习

◎马步前后走

屈髋屈膝,保持腰背部挺直,在保持髋关节、膝关节屈曲角度不变的情况下,前后行走。持续进行60秒。

◎双腿背桥

仰卧于地面,膝关节屈曲90度,下肢发力将下背部抬离地面,进行10-15次。

◎靠墙静蹲

后背靠在墙上,屈髋屈膝,膝关节保持90度,同时注意膝关节不能超过脚尖,根据自身情况可通过调节膝关节角度降低难度。持续30-60秒。

◎标准蹲起

双手分开与肩同宽,屈髋屈膝下蹲至膝关节成90度,注意重心放在两腿之间,膝关节不能超过脚尖,腰背部。进行10-15次。

◎弓步下蹲

双腿前后站立成弓步状态,前侧腿下蹲至90度,后侧腿顺势屈曲,但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行,每侧进行5-10次。

柔韧性练习

◎手足行走

站姿,俯身向前,手在地面上小幅度行走,保持身体平直,直至达到最大幅度。然后,前脚掌着地,小步向前快速行走,保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度。进行6-8次。

◎腘绳肌牵伸

坐位,一侧腿伸直,另一侧腿屈曲至于膝关节附近,保持背部挺直和膝关节伸直的状态下,使用腹部向前触及膝关节。持续30-60秒,交替进行2-3次。

◎肩部柔韧性

站位,一手从头上、另一侧手向下,双手尽力互相触够,注意触够的过程中,不要过分用力,防止身体扭曲变形。双侧交替进行,6-8次。