

01 健身带娃两不误 好习惯也会“传染”

福州34岁的廖女士,近年来在健身和带娃中寻求到了平衡。廖女士是单位白领,每天高强度的工作让她身心俱疲。在尝试了很多方法后,廖女士觉得健身是她最好的放松方式。于是她在家搞了个瑜伽垫,每天跟着手机上的“KeeP”应用一起锻炼。



刚开始6岁的儿子总是廖小姐运动中的拦路虎,一直“妈妈,妈妈”叫个不停,总是打断了她的节奏。可坚持了几天发现,儿子也有模有样地学起来。“现在他也有了自己的瑜伽垫,我一开练,他也跟着瞎练,也有模有样的。”廖小姐笑着说。

最让人出乎意料的是,每天回家就“装死”的爸爸,也被儿子烦得没办法,加入了运动一族,还因为嫌弃课程无聊,购买了体感游戏机,玩得比廖女士还勤快。

02 儿童每天需运动 1小时以上

根据美国运动医学会(ACSM)提出的《2008年美国身体活动指南》和世界卫生组织公布的《关于身体活动有益健康的全球建议》,成年人每周最少应该积累150分钟中等强度运动或者75分钟大强度运动,而儿童更是需要每天60分钟以上的运动时间。体育运动是促进儿童身体发育,增强感觉统合能力的最好方式。

福建师范大学体育科学学院教授蔡向阳表示,6~8岁的孩子,此时身体柔韧性最好塑造,应重点进行柔韧性、协调性的锻炼,比如玩游戏、前滚翻、转身跑等;8~9岁的孩子,生长发育高峰期,此时重点进行速度的锻炼,如快跑。值得注意的是,在16岁前,不要让孩子从事太多力量与耐力的训练,此时孩子的骨骼、心肺功能都还没发育完善,盲目锻炼反而会损伤孩子的健康。16~18岁,此时骨骼发育渐成熟,可着重进行力量方面的锻炼,加强肌肉爆发力。19岁后,孩子的心肺功能发育渐完善,可让孩子适当参加无氧运动,增加肺活量。



好的运动习惯 伴终生

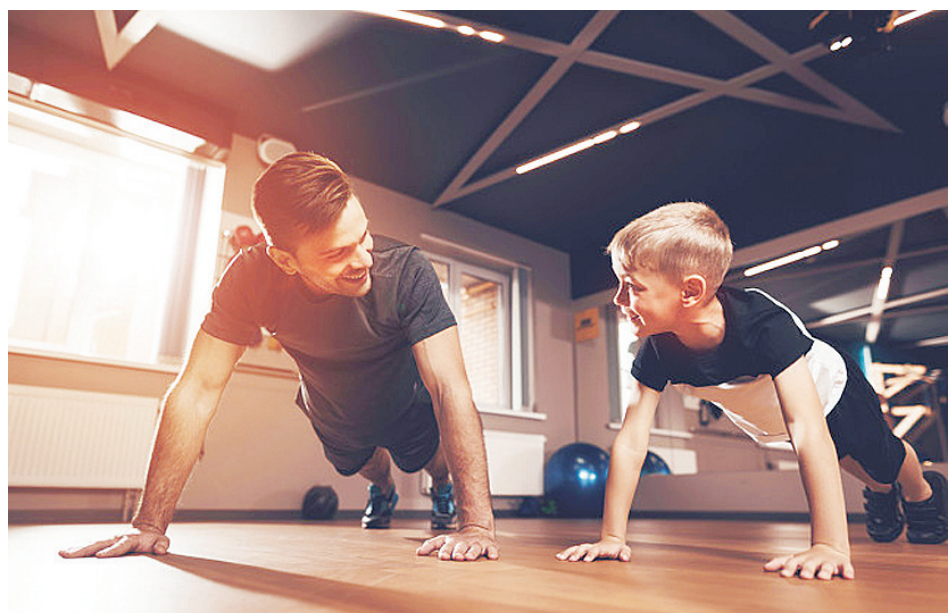
长假在家。你是否在长时间的亲子相处中,精力旺盛的小宝贝把家里搞得鸡飞狗跳?

特别是疫情防控,大家都尽量少出门时。

过了一个长假,是否会发现,搞定孩子过剩的精力就一招:运动。



□本报记者 刘伟芳



居家运动 最主要是“动”起来 03

疫情宅家期间,浙江大学的健身公开课上,一个拥有着六块腹肌的骨科医生红了。他是浙江大学医学院附属第二医院骨科运动医学副主任医师、浙大运动医学研究所副所长沈炜亮,他在线上公开课中教大家如何居家锻炼,观看量超过百万次。现在寒假就要到了,家里两个娃依然不方便外出游玩,于是他设计了一套有趣又实用的亲子锻炼方式。

“其实对居家锻炼来说,最重要的就是动起来,而不是练出多少块肌肉。”沈炜亮表示,“现在的小孩子总喜欢捧着手机,iPad刷刷刷,我们小时候常玩的踢毽子、跳房子、跳皮筋等,其实是很好的锻炼方式,还能增强身体的灵活性和协调性,顺便可以带着孩子们一起回味一下童年。”

对亲子锻炼来说,大部分家长和孩子没有健身基础,不必勉强追求短期塑身的效果。如果按照高标准,反而容易受伤,得不偿失。有趣好玩,动起来才是亲子运动的精髓。

福建省肿瘤医院主管药师刘文彬,同时也是综合格斗健身认证教练。他推荐了几个居家运动的方式:

1.敏捷球训练

敏捷球是六角形的硅胶球,与普通的球不同,它砸在地上,弹起来的方向是随机的。要想拦住并借助,必须有

敏捷思维和快速动作,可提高儿童的反应和专注力。

2.敏捷梯训练

敏捷梯是一个可折叠的由塑料片加绳子组成的类似梯子的训练道具,对很多项需要脚步快速移动的运动项目诸如自由搏击、拳击、篮球、足球等都有很大的帮助。

居家训练,可以摆在地上,类似跳格子,也可以在上边爬。要求快速通过,又不能碰到。非常适合小孩子。

3.多彩塑料盘

准备多彩塑料盘,分在房间各个方向角落,要求孩子分类规整盘子并放在不同的角落里。能分清颜色,同时又是折向跑。

4.闯关赛道

可以在家用椅子、书本、套环等设计出种种赛道,碰到高的钻过去,低的跳过去,时不时来个平衡木,简单又有操作性。

5.亲子健身

有健身运动基础的爸爸们,还可以带着娃一起练。如背娃做俯卧撑,背娃深蹲,让孩子双手着地爬行,父亲抬孩子的脚做小推车等。

注意开始之前,一定要选择与儿童年龄和能力适应的锻炼方式,才能让他们真正体会到乐趣;确保家中的家具、家电牢固,地上铺软垫,防止摔伤。运动前先热身,考虑到居家环境限制,可以采用原地慢跑、开合跳、踢臀跳等动作。以达到最大运动心率的50%~60%为热身目标。

亲子运动,爸爸的参与更重要

在亲子运动过程中,很多时候都是妈妈陪着孩子一同运动,但运动本身具有一定的挑战性。妈妈可能会担心受伤,不敢让孩子尝试有挑战的运动。且妈妈总是担心孩子流汗多,担心孩子磕磕碰碰,使得孩子运

动量较小。

而爸爸象征着力量,往往性格坚韧、大胆、果断、自信,在运动中往往乐于让孩子去进行各种尝试,鼓励孩子玩各种不同的运动。在爸爸的带领下,孩子可以尝试参与的运动项目和类型更

多,得到的锻炼也就越多。

而爸爸们的勇敢形象会潜移默化感染青少年,并成为他们学习的榜样。亲子活动能给爸爸和孩子之间创造一个特殊的亲密接触的机会,搭建起“父子桥”,促进家庭和谐。