

锻炼有方

体适能训练
提高儿童运动认知

动作学习对孩子一生的发展都有着非常重要的意义。身体运动受到大脑控制,同时运动本身也促进大脑发育。在儿童阶段,培养良好的身体感觉和基础动作能力对于未来孩子学习运动技能和身体活动都大有益处,这也是如今儿童体适能培训受热捧的原因。

来自四川省社会体育指导中心的专业人士表示,所有基础动作能力的目的都是为了激活身体与大脑神经的连接,建立更多的动作模式,活跃更多的大脑神经。动作的发展不仅能够增强儿童体质,让孩子拥有健康的体魄,还与儿童的大脑开发、语言发展、心理发展、良好个性形成等有着密切关系。

对儿童来说,成长发育分为不同阶段,动作技能发展也是如此。儿童的动作技能是在特定时间里按照固定的顺序发展起来的。国家高级统感训练师、儿童体适能教练王彦杰表示,2至3岁儿童属于感知运动的培养阶段,以感觉统合为要点,这一阶段学习基本动作技能是儿童训练的重点,在身体移动技能上要练习跑步、双脚跳、爬行、攀爬等,物体操控有抓握、抛投、蹬踢等,同时要增强体能练习,训练平衡能力,增强大肌肉力量的蹦跳、全身爬等,以及跑步、拉伸等提高心肺功能和柔韧度的练习,并通过运动培养孩子的规则意识。

3至4岁儿童处于运动启蒙阶段,这一阶段可以学习基本运动动作,练习移动技能,可以进行充满趣味性的“找车位”练习,也就是幼儿折返跑,帮助孩子慢慢提高心肺功能,培养跑步习惯,同时进行动态伸展、青蛙跳、开合跳等基本运动动作的学习,还可以尝试进行组合动作的练习,例如平衡木走+跨跑+双脚练习跳的组合,锻炼身体协调性。

5至6岁的孩子可以进行一套完整的儿童体适能训练,包含热身、强度运动以及拉伸和放松等,适度的热身可以降低受伤的风险,在热身环节,可以让孩子做一些低强度的有氧运动,如快走、狗熊爬等,调动孩子使用身体的大肌肉,逐渐加快心率速度,同时进行伸展,使关节也活动起来。运动时可以进行海绵垫旋转跑等强度运动增加呼吸和心率,进行心肺调节,从而提高耐力,在运动后加强拉伸和放松,以增强身体柔韧性,减少运动损伤风险。

据《中国体育报》

丰富业余时间 提高生活品质

铁人三项运动
让他收获满满

顾勇军在铁人三项比赛中。

健身达人

“自从参加了铁人三项运动,我对这项运动越来越喜爱,可以说到了痴迷的程度!”作为海门区铁人三项运动协会的会长,顾勇军毫不讳言对这项运动的热爱。

据了解,顾勇军在喜欢上铁人三项这个项目之前是一名马拉松运动的爱好者。他参加了国内外近百场马拉松比赛,也是马拉松世界六大满贯的目标追求者。2018年,顾勇军在南通铁三前辈傅远忠老师的影响推荐下,开始了铁人三项运动,并深深爱上了这项富有挑战的运动。

其实,除了铁三运动外,顾勇军还喜欢参加各类越野运动。他参加过香港黄金100的百公里越野,UTMB系列赛成都熊猫山百公里赛事,TNF100的北京100公里越野,长三角4天1200公里的骑行,警公湖2万米畅游等。

“从第一次参加常熟尚湖STC的铁人三项比赛开始,到现在我已经完成几十场铁三赛事!”回忆自己的铁人三项运动生涯,顾勇军显出一副特别享受

的模样。据他介绍,2019年他和队友一起完成了德国challenge公司主办的宁德226公里的大铁比赛,这也是他个人的首个大铁比赛。“这次经历让我的业余生活从此与铁三这项运动紧紧融合在一起!”

在顾勇军的推动下,海门区铁人三项运动协会宣告成立,并开始积极推广这项运动。“我希望通过协会的平台,让更多的人参与到这项运动中来。”顾勇军表示。

2022年7月,在甘肃瓜州举办的首届大漠铁三赛上,顾勇军荣获了年龄组的冠军,这更增添了他对铁三运动的激情。

在这几年从事铁三运动的过程中,顾勇军成为该项运动的宣传员,让身边的人也开始了铁三运动的体验。除此以外,顾勇军还和一帮好友在警公湖游泳队的基础上,成立了龙舟队、皮划艇队、桨板队。他们时常在城市的水道训练,成为一道亮丽的风景线。

“铁三运动让我收获满满!既丰富了业余时间,更提高了生活品质,希望有更多爱好运动的朋友能够加入这项运动。”顾勇军如是说。

本报记者李波

春季空气中的花粉灰尘等浓度升高
过敏人群应减少户外运动

随着天气逐渐变暖,空气中的花粉、灰尘等浓度升高,不少易敏人群已经出现了过敏反应。专家提醒,“阳康”后要提防春季过敏诱发气道高敏反应。专家解释说,“阳康”后很多人都有较长时间的咳嗽症状,叠加过敏症状,有诱发哮喘的可能。因此,过敏人群“阳康”后需要格外注意。

体育科普专家团成员孝文提醒,有过敏症状的人群应该尽量避免户外运动。“在运动的过程中,肺通气量加大,如果在污染或过敏环境下,吸进来的污染物及过敏原就越多。因此,易过敏人群应该视天气状况和自身情况谨慎选择户外锻炼方式,遇到雾霾天或过敏原近的地方,应该避免户外锻炼,选择具有新风系统的室内健身场地运动或

居家锻炼保护健康。”

此外,运动后全身的毛孔都会打开,马上洗澡容易感冒。建议运动后要多补充易消化吸收的高蛋白食物,减少脂肪摄入,摄取新鲜水果和蔬菜,保持碳水摄入,均衡饮食,养成良好作息习惯,警惕疲劳锻炼和过度锻炼,有利于恢复和提高抵抗力。

对于“阳康”后首个过敏季的预防,专家建议,对于花粉过敏人群,出门佩戴口罩,尽量避免在上午10时至下午5时外出。有既往春季过敏史的人群,可以进行预防性给药,如果出现了过敏症状明显加重的情况,如明显的眼痒、鼻痒、鼻塞、咳嗽等,特别是运动后加重,或者使用之前使用过的药物不管用的情况,要尽早就医。据《中国体育报》

科学健身

跑步锻炼
需避开5个坑

跑步锻炼本身是好事,然而不少人却有着一些坏习惯,很容易造成锻炼无效反伤身。

错误的热身动作

以下三个动作都没有意义,甚至具有伤害性,大家不要再做了。

绕膝动作以旋转为主,容易造成韧带和膝关节半月板损伤。

颈部环绕这个动作也与跑步无关,还容易导致椎动脉受到挤压,加剧眩晕。

下腰转体是危险系数很高的一个热身动作。大幅度的旋转容易导致椎间盘损伤。

正确的热身动作应该是扩胸运动、垫步高抬腿、弓步转体等。

跑得太快距离过长

看到别人跑得多、跑得快,有的人也跟着晒跑量、拼速度。其实,你的运动能力和身体素质如果不适应大强度运动的话,突然过快、过猛的跑步会带来骨骼肌或关节损伤,增加对交感神经系统的负担。

大众初级跑步可以参考80/10/10法则,即80%低强度训练、10%中等强度训练和10%高强度训练结合,随着运动能力的提升,再循序渐进地增加强度和距离。

跑完步大量喝水

跑完步就补水是必要的,但是一定要注意适量。一次性大量喝水,可能引起肠胃短暂不适,导致体内电解质紊乱。还有,在跑步过程中也应该补充水,即每15~20分钟补充100~200毫升的水。如果跑步时间超过1小时,要考虑补充含糖、含矿物质的功能饮料。

跑步后立刻休息

有人跑完步喜欢立即找个地方坐着歇歇,甚至躺平,这么做很可能引起重力性休克,非常危险。跑步结束后,肌肉处于充血状态,这时候最需要的是放松和拉伸。跑完步可以先快走或慢跑5~10分钟,等心率平静下来再拉伸,重点围绕大腿和臀部,一个部位静态拉伸30秒,重复3组。

加班熬夜后跑步

一些人加班熬夜后身心俱疲,如果再去跑步锻炼,很可能在运动中发生意外情况甚至猝死,这样的案例不胜枚举。

务必听从自己身体发出的信号,累了困了就早点休息。平时再忙也要合理安排时间进行体育锻炼,这是完全能做到的。

南通市体育科学研究所
汤剑文