

## 锻炼有方

“一老一小”  
要重视力量训练

力量训练通常也被叫做重量训练、抗阻力训练等。“强健的肌肉可以帮助我们轻松高效地完成日常的活动,降低伤病风险,也能保护身体重要的器官组织。”四川省体育科学研究所专业人士说,“肌肉含量越高的人,身体储存糖的能力越强。力量练习对于预防与治疗高血糖、糖尿病等代谢疾病具有非常重要的意义。此外,力量训练能提高骨骼承受力,实现骨密度的增长。”

专家提醒,老年人要特别重视力量训练。“人在50岁以后,每年会流失百分之一至百分之二的肌肉含量。因此,老年人进行力量练习很有必要。”

对于老年人来说,适当的力量练习可以延缓肌肉萎缩,保持肌肉工作能力,增强老年人的生活自理能力;也能提高柔韧性和平衡能力,降低老年人跌倒的风险,减轻腰痛、颈痛、肩周炎等疾病的症状。力量练习还可以增强肌肉对葡萄糖的利用能力,有助于预防和改善糖尿病;降低血管紧张度,增强大动脉顺应性,缓解或消除微血管痉挛,控制血压,改善动脉硬化。长期坚持力量练习,可减缓骨量丢失,有助于防治骨质疏松。

对于生长发育中的青少年来说,适当的力量练习会刺激骨骼积极生长,也能有效刺激人体分泌生长激素来促进肌肉生长,从而对青少年的生长发育起到积极作用。

“有些家长误以为力量练习会阻碍孩子的身高增长,还有一些女孩子会联想到专业运动员的肌肉块,而对力量练习望而却步。其实,只要掌握科学的练习方法,在青少年时期进行适量抗阻力训练,有助于人的生长发育。”专家表示,适当的力量练习可以让孩子保持正确的体态,预防和纠正脊柱侧弯或高低肩,增强关节的灵活性和稳固性,从而提高孩子的平衡能力。

专家提醒,儿童青少年进行力量练习的强度不要过大,特别是儿童阶段最好不做专门的器械力量练习;青少年每次练习的时间不要超过10分钟,每周不要超过两次。

专家表示,选择力量练习的器械因人而异,没有绝对标准。一块瑜伽垫、一根弹力带也可以满足在家里随时健身的目的。此外,现在越来越多的便携式健身器也给大家更丰富的选择,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、简单的悬吊练习器械等,这些简单的健身器械使用方便,价格合理,还会使健身练习更富有趣味性。

据《中国体育报》

攀岩、滑板、自由式小轮车等街头运动受欢迎

玩转潮流运动  
安全提示需谨记

16日至19日,巴黎奥运会资格系列赛将在上海举行。霹雳舞、攀岩、滑板和自由式小轮车四大项目的世界高手齐聚黄浦江,全力争夺巴黎奥运入场券。

随着时代发展,攀岩、飞盘、滑板、小轮车等城市街头运动越来越受到青少年和年轻人的喜欢,那么这些潮流运动该如何入门,又有哪些需要注意的呢?

## 攀岩:放松肩膀和身体

来自北京的攀岩教练王海军表示,攀岩对青少年的好处很多,可以增强上肢、核心和下肢力量,有助于提高小朋友的身体灵活性。同时,攀岩还可以培养他们的注意力和专注力,思考最佳的攀爬路径和使用正确的技术,提高解决问题的能力。

王海军提醒,对于低龄孩子来说,参与攀岩活动要确保攀岩场地和设施的安全性,遵循专业指导和规范。“初始阶段,要让孩子从简单的攀岩任务开始,逐步增加难度和挑战。”

王海军分享了几个实用的攀岩小技巧:“新手在攀岩踩点时要用脚趾,而不要选择足弓或脚外侧。因为岩壁上并非所有点都可以用一只脚踩到,滑下去很危险。用脚趾踩不需要太大的接触面积,踩上去更稳,攀爬时更容易移动。攀岩本身并不太依赖上半身的力量,因此要伸直手臂攀岩,这样更容易将身体重心放在腿上,通过腿发力,利用胯部的运动来带动身体的运动。”此外,他还提到了一个很多攀岩新手容易犯的错误——肩膀太过紧张。“新手需要放松肩膀。手臂伸直但肩膀紧绷,会让身体没有活动和发力的余地。还要注意攀岩时不要把脖子缩起来,这样也会导致肩膀不能放松。因此攀岩时一定要积极调整,放松肩膀和身体。”

## 滑板:佩戴合适的护具

如今滑板公园越建越多,这项运动也正在被越来越多人所喜爱。滑板细分起来包括双翘、长板、小鱼板、漂移板、游龙板等,要求运动者利用腰部、臀部、双脚的扭动及手的摆动来驱动自己前进。翘板、荡板、转圈、立板、障碍滑、下坎、反转等技术动作,对身体的肌肉力量、反应力、敏捷度、平衡性、协调性等都有很高要求。

由于滑板玩法自由,爱好者一旦掌握不好,很容易发生运动损伤。调查发现,青少年滑板爱好者运动损伤最多的部位依次为手腕、手指、膝关节、肘部、臀部、踝关节等。专家提醒,不论初学者还是高水平练习者,都应正确佩戴头盔、护膝、护腕(护肘)等滑板专用护具。尤其是头盔,它是预防严重运动损伤的关键。又如,选择专业的滑板袜或者佩戴护腿板,可以降低“砍腿”带来的伤害。练习前一定要做热身运动,拉伸关节,活动肌肉。练习完成后,还要注意放松。此外,滑板对技术要求比较高,初学者应从基本技术开始,采取循序渐进的方式,不可急功近利,更不要做超出自己能力的

据《中国体育报》

## 科学健身ABC

关注骨骼健康  
从青少年开始

青少年时期是生长发育的重要时期,骨骼作为身体的基础架构,其健康状况直接关系到青少年的身体成长。这一时期骨骼的生长速度和骨密度的积累对于个体的身高、体形以及未来的骨骼健康具有决定性的影响。因此,从青少年时期开始关注骨骼健康,对于预防矮小症、脊柱侧弯、骨质疏松等骨骼疾病,维护身体健康具有极其重要的意义。

## 一、合理营养

营养是青少年骨骼发育的基础。钙、磷、镁等矿物质是构成骨骼的重要成分,而维生素D则有助于促进钙的吸收和利用。因此,青少年应多食用富含这些营养素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆类等。此外,蛋白质、维生素C等也对骨骼健康有重要作用。

## 二、科学运动

适当的运动锻炼对青少年骨骼发育具有积极的促进作用。运动能够增加骨骼的负重,促进骨骼细胞的活跃和增殖,从而增加骨密度和骨量。此外,运动还有助于改善青少年的身体素质,提高身体协调性和平衡性。

## 三、预防骨骼损伤

青少年时期也是骨损伤和骨折的高发阶段。因此,青少年应尽量避免参与高风险的运动或活动,同时在学习和生活中注意保持良好的姿势和习惯,避免长时间保持同一姿势或过度使用某些关节。此外,对于已经发生的骨损伤或骨折,应及时就医治疗,避免留下后遗症。

## 四、避免不良习惯

不良的生活习惯也会对青少年的骨骼健康产生负面影响。比如,长期熬夜、饮食不规律、过度使用电子产品等都可能导致体内内分泌紊乱,影响骨骼的正常发育。因此,青少年应该养成规律的作息习惯。

## 五、定期检查

为了及时了解青少年的骨骼发育状况,家长和学校应该鼓励青少年定期进行骨骼健康检查。通过检查,可以及时发现骨骼发育中的异常,采取相应的措施进行干预和治疗。

## 六、培养骨健康意识

除了以上几点外,培养青少年的骨骼健康意识也是非常非常重要的。学校和家长应该加强对青少年的健康教育,让他们了解骨骼的重要性和保护方法,提高他们对骨健康问题的认识和重视程度。

总之,关注青少年骨骼健康是维护他们身体健康和成长发育的重要保障。通过多方面的努力,我们可以为青少年打造一个健康、快乐的成长环境,让他们拥有强健的骨骼和美好的未来。

市体育科学研究所卞保应



爱好者在岩壁上攀爬。新华社供图

动作,特别是不要在不熟悉的场地做难度较大的动作。

## 小轮车:保持正确的骑行姿势

很多人觉得小轮车和自行车很相似,认为就是儿童骑的小号的自行车。其实不然,除了车型相对较小,小轮车与自行车的轮组直径大小并不一样,小轮车的整体车架还经过特殊改造,安装了一些特殊材料,能够承受住起伏较大的场地。

小轮车教练罗峰表示,骑小轮车首先要掌握正确的操作姿势——上身较低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓曲,降低身体重心,同时防止由于车子颠簸而产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座位。“正确的姿势既可以降低身体消耗,还能保证力量和技术得到充分发挥。此外,为了保证正确的骑行姿势,车手还需要根据自己的实际情况,做好车辆的选择、车座的选择、车座的调整和车把的调整。”

“小轮车最大的特点就是极具个人风格,通过个人对这项运动的认知,充分释放自己的特点,从而创造出自己独特的线路和动作。”罗峰说,当尝试一个新动作时,首先要有敢于面对并挑战自己的勇气,通过不断的练习、失败甚至陷入困难状态中,独立找到解决问题的方法,不惧受挫,才能最终获得成功。“解锁一个新动作后,车手能获得满满的成就感,这也是小轮车受到大家喜爱的原因。”

不过罗峰也提醒,在平时训练中,车手一定要佩戴好头盔、护具,将危险限制在可控范围之内。此外,在选购小轮车时,他建议大家可以选择铬钼钢材质的车。“铬钼钢是一种坚固且质量轻的合金,大部分用在车架、前叉和车把上。”