

我来韶健身

年轻父母中,约七成想让自己的孩子从小接受锻炼,为的是让孩子能有个健壮的身体。但儿童保健专家指出,过早地让孩子从事某些健体运动不仅不利于孩子身体,反而容易造成伤害。专家介绍:人在过量运动时,为防止能量进一步消耗,人会感觉极度疲劳,浑身无力,大脑反应减慢,如果长时间过量运动,会使大脑机能受损,尤其是儿童,过量运动极易出现注意力不集中、失眠、健忘,甚至缺氧等现象。

孩子不宜过早玩的六种游戏

不宜一:拔河

拔河可能让孩子“伤心”“伤筋”。从生理学角度来讲,儿童心脏正在发育中,植物神经对心脏调节功能尚不完善,当肢体负荷量增加时,主要是依靠提高心率来增加供血量。拔河需屏气用力,有时一次憋气长达十几秒钟,当由憋气突然变成开口呼气时,静脉血流也会突然涌向心房,损伤孩子柔薄的心房壁。

不宜二:力量锻炼

儿童生长发育时都是先长身高,后长体重,而且他们的肌肉力量弱,极易疲劳。也就是说,身体发育以骨骼生长为主,还没有进入肌肉生长的高峰期。如果这个时候让孩子过早进行肌肉负重的力量锻炼:一是会让孩子局部肌肉过分强壮,影响身体各部分匀称发育;二会使肌肉过早受刺激变发达,给心脏等器官造成较重的负担;另外还可能使局部肌肉僵硬,失去正常弹性。

不宜三:长跑、负重跑

长跑属于典型的撞击运动,对人体各关节的冲击力度很高。孩子经常长跑锻炼,对关节处的



骨骼发育不利。尤其是在坚硬的马路上进行冬季长跑时,对关节冲击力更大,骨骼容易出现炎症,从而影响孩子长个子。长跑也是一项心脏负荷运动,儿童过早进行长跑,会使心肌壁厚度增加,限制心腔扩张,影响心肺功能发育。

不宜四:扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比

较松弛,坚固性较差,扳手腕容易发生扭伤。另外,如同拔河一样,屏气是扳手腕时的必然现象,这样会使胸腔内压力急剧上升,静脉血向心脏回流受阻,而后,静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房,对心壁产生过强的刺激。如果长时间用一臂练习扳手腕,可能造成两侧肢体发育不平衡。

不宜五:兔子跳

在做兔子跳运动时,人体重心所承受的重量相当于自身体重的3倍,每跳一次膝盖骨所承受的冲击力相当于自身体重的三分之一,这样对骨化过程尚未完成的孩子来讲,很容易造成韧带和膝关节半月板损伤。

不宜六:滑板车

8岁以下儿童不宜玩滑板车。儿童身体正处于发育的关键时期,如果长期玩滑板车,会出现腿部肌肉过分发达,影响身体的全面发展,甚至影响身高发育。此外,玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体,这些部位非常容易受伤,所以一定要做好防护,最好有父母陪护,并且找平坦宽敞的非交通区域玩耍。

杨坤整理

尚武更尚礼 振道跆拳道不只是锻炼

不少教育专家认为,孩子健康也许要比学习来得更重要,加强孩子体魄锻炼,让孩子能够更好地投入学习和生活中。在即将到来暑期,各种锻炼版也会层出不穷,不过如果希望孩子各方面能够通过锻炼得益,还是首选跆拳道。

磨练孩子们的意志力

跆拳道是一项柔、韧技术和锐利、力量性很强的技术一同使用,能够锻炼身体各部位的全身性运动,有助于孩子健体、启智、育心、知礼的运动,受到很多孩子的喜爱和家长的认可。

在南京,振道跆拳道,一直受到很多小朋友的追捧,很多孩子在这里体会到了放松身体的快乐。据了解,振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训;跆拳道私教、教练培训;会馆加盟培训及跆拳道相关商品销售的知名品牌。常年开办:少儿班、青少年班、成人班、表演特技班、黑带教练班。作为一家专业的跆拳道馆,振道不仅旨在帮助孩子拥有健康的体魄,更注重孩子思想、意志的磨练!

由于振道一直遵循“小班授课、分级教学、因材施教、言传身教、教学相长”的定位,所以能够保证教学质量,使每一个孩子都能够得到很好的锻炼!在振道跆拳道馆中,小朋友们个个英姿飒爽,身手非凡!很多家长也因为孩子而喜欢上了跆拳道,会向孩子求教学习,一家人切磋的场面更显其乐融融!



有礼有节很重要

很多时候,不少教育专家在面

对教育失败的案例中,总是会提到对孩子良好性格的培养。而其实这种培养关键来自礼仪的灌输。振道跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神,学艺先学礼,习武先习德。训练开始时,所有的学员必须将衣冠整理后向国旗敬礼,这一环节很好地培养了孩子们爱国的精神。振道的老师会告诉孩子要向长辈、教练、老师、队友鞠躬行礼,以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风。良好的礼仪,是提高孩子自身素质的关键。现在很多的儿童性格比较内向,而且不够坚强。性格虽然是天生的,但通过后天的环境影响也是可以改变的。在振道学习跆拳道的小朋友,都会在团队中统一进行训练,通过不断的大声呐喊,激发孩子的信心、勇气与斗志,塑造坚强的个性,使他们变得乐观、自信、开朗。在振道,孩子在锻炼身体的同时,也磨练了精神和心理!注重强身、防身、修身“内外兼修”的振道跆拳道,是孩子锻炼身体、塑造优秀品质的最佳选择。

振道®跆拳道

16家直营连锁 | 专业权威 | 精英团队
强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
2010年江苏省大众跆拳道冠军赛团体总分第一名

<http://b883456.xici.net>

6.1 大礼包 免费派送啦!

各分馆限前5名,详情 请咨询以下各馆

常年开办 少儿班、青成年班 私教班、黑带直通班

【太行馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【五台山馆 68997115】
【锁金馆 68997116】	【总机 025-68997000】	振道,就在您身边……

静界®瑜伽

16家直营连锁 | 专业权威 | 精英团队
健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生
中国专业瑜伽品牌 南京第一家专业瑜伽会馆

[Http://b391560.xici.net](http://b391560.xici.net)

6.1 亲子卡 买一送一

各分馆限前5名,详情 请咨询以下各馆

会员培训 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽 理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽……

教练培训 南京第一家专业瑜伽教练培训基地 专业权威+免费实习+推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【太行馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【五台山馆 68996115】
【锁金馆 68996116】	【总机 025-68996000】	静界,就在您身边……