

全民健身日到来之际,本报“快乐暑期”走进全民健身中心 “常健身才能长得又高又壮”

本报8月7日讯 “学了健身技巧,我以后一定经常健身,这样才能长得又高又壮。”在8月8日第三个全民健身日到来前夕,由本报与济南育才教育联合举办的“快乐暑期”活动第四站走进全民健身中心。30名孩子测骨龄、练击剑、学习健身技巧、体验在线游戏,学了不少健身知识。

“去年夏天,我没热身就去游泳,结果腿抽筋了。”6日上午,30名孩子来到全民健身中心,在健身技巧讲座上,尹子石第一个举手回答了提问。针对孩子们在健身中遇

到的情况,工作人员详细介绍了健身运动中的注意事项和受伤后的处理方法。

“不用紧张,把手伸进仪器里就行。”听完讲座,孩子们开始检测骨龄。工作人员介绍说,骨龄检测可以了解孩子骨骼的发育状况,让家长在专业人员的指导下采取相应的调整措施和干预方案。

检测完骨龄后,孩子们又来到在线体育游戏体验区,乒乓球、网球等各种精彩的体育游戏吸引了孩子们,由于从小就接触电子游戏,不用工作人员指导,孩子们

很快就玩起了各种健身游戏。

“还能玩会儿吗,怎么这么快啊?”两个多小时很快就过去了,孩子们还是不愿离开。为此,全民健身中心又为孩子们安排了一场击剑体验。在击剑馆,击剑教练给孩子们讲解了重剑、花剑、佩剑等有关的基本常识,并教给孩子们各种击剑基本动作。就连现场的家长们也来了兴致,在一旁跟着教练学习,比孩子还认真。

“身体是学习的本钱,只有把身体锻炼好了,孩子们学习才能更有劲头。”济南育才

才教育学校校长张俊表示,作为一家专门从事个性化课外辅导的教育机构,在提高学生学习成绩的同时,他希望孩子们都能经常锻炼身体,健康的身体是生活的根本。

活动结束后,济南全民健身中心主任白冰表示,8月8日是我国第三个全民健身日,孩子们来参加各种健身体验,非常有意义。作为面向全民的公益健身机构,济南全民健身中心将始终坚持公益性质,为市民提供各种免费健身体验活动,在特殊节假日免费开放,让更多的市民便利地享受公共体育服务。

●特写 “游泳时腿抽筋怎么办?”

“小朋友,你们运动的时候,有没有发生过危险啊?”“知道怎么科学地健身吗?”6日,在济南全民健身中心,30名孩子聆听了一场有关科学健身的讲座,他们纷纷表示,学到了很多健身常识,以后自己运动时不会再犯低级错误了。

滑稽的绿豆,疯狂的滑板,近在咫尺的水龙头……伴随一个个幽默的短片,讲座在孩子们的欢笑中开场了。“乒乓球”、“篮球”、“轮滑”……孩子们七嘴八舌地道出了自己喜欢的体育运动。“乒乓球可以使眼部得到充分的放松,篮球可以培养团结协作的能力,慢跑有助于提高心肺功能。”工作人员耐心地给大家讲解。

“小朋友,你们运动的时候,有没有发生过危险啊?”面对工作人员的提

问,孩子们争先恐后地举手回答。“去年夏天,我在游泳过程中突然抽筋,当时心里很紧张,花了好大力气才游到岸边。”尹子石回忆起当时的场景,眼神里仍然充满着惊慌。“我觉得自己轮滑的技术不错,就没戴护膝,谁知摔了个大马趴,腿疼了好长时间。”另一名孩子的话引起了不少小朋友的共鸣。

“运动前要做好充足的准备活动,运动时要集中精力,掌握正确的动作要领,避免不必要的伤害。”小朋友适合做什么运动?运动中应该注意什么?如果受伤了怎么办?针对孩子们的遇险经历,工作人员详细介绍了运动中的注意事项和受伤后的处理方法。“在发生扭伤或挫伤时,应该先冷敷后热敷,顺序可一定不要记错。”孩子们一个个听得聚精会神。

测测骨龄可以帮助增高

“这骨龄怎么测啊?”为帮助家长科学掌握孩子的发育情况,6日,济南全民健身中心给参加体验的所有孩子检测骨龄。检测前,孩子们都很纳闷,骨头的年龄怎么测呢?会不会很疼啊?

在青少年儿童助长干预区骨龄测试室,记者看到,工作人员首先给每一名孩子测量了身高和体重,然后带领他们依次进行骨龄检测。刚上一年级的孙浩然今年7岁,刚开始换牙,测量显示他身高1米22。“想长多高啊?”“我要长到100米!”面对记者的提问,孙浩然边说边笑。

孙浩然的爸爸也一直关注着骨龄检测,他说小浩然在同年龄的孩子里面偏瘦,也是比较矮的,在班里总坐在前两排。“这孩子太喜欢玩了,每天都到处

疯跑,到晚上都累得腿疼,所以体育锻炼没问题,可就是不好好吃饭,营养跟不上。”孙先生表示,他和妻子都不算高,希望通过骨龄检测和济南全民健身中心的科学指导对孩子进行助长干预,帮助孩子增高。

“不用紧张,把手伸进仪器里,一会儿就好了。”工作人员一面给孩子测骨龄,一面介绍说,骨龄检测是借助于骨骼在X光摄像中的特定图像来确定,要拍摄人左手手腕部的X光片,医生通过X光片观察左手掌指骨、腕骨及桡尺骨下端的骨化中心的发育程度,来确定骨龄。“我们通过骨龄检测帮助家长了解孩子的生长发育是否正常,然后会有专业人员指导家长采取相应的调整措施和干预方案,最大限度地促进儿童增高。”

“击剑真好玩,改天还来”

“以前只在电视上见过!”6日,孩子们听到要在健身中心体验击剑,高兴坏了,争先恐后地跑到击剑馆。“以前在体育节目中看过击剑比赛,很刺激,运动员的衣服也很酷,但在现实中连见都没见过。”来自纬二路小学的王润泽对击剑体验充满了期待。

王润泽今年10岁,他说自己很喜欢运动,尤其是游泳、羽毛球、乒乓球、篮球等,尽管不会击剑,但他也充满兴趣。在击剑馆,王润泽和其他小朋友一起听教练介绍击剑运动的历史,重剑、花剑、佩剑三个剑种的重量、长度、比赛规则等,格外认真。“电影里面的佐罗用的就是这种佩剑,来,拿着感受一下。”教练把佩剑递给孩子们。“原来那么轻啊!”“原来是这样子的!”大家惊奇地感叹道。

介绍完,教练开始教

小朋友练习击剑的基本动作。“右脚在前,两脚呈丁字形,重心放在两脚之间!”小朋友们整齐地排成两排,跟着教练有模有样地练习。“像学武术一样,真好玩!”王润泽边练习边说,教练教的四个动作很快就学会了。

除了孩子,现场的家长们兴致也很高,他们在一旁跟着教练学习,比孩子还认真。“今天我才第一次摸到这三种剑!如果不是参加这个活动,真不知道击剑的感觉是这样的。”家长孙女士说。

一个小时的体验活动很快就结束了,大家有些依依不舍,教练给每一名孩子发了体验券,以后他们可以随时到全民健身中心击剑馆继续了解、体验击剑运动。“击剑很好玩,改天还来!”孩子们纷纷表示。



▲游戏体验中心,孩子们在电子跑道上模拟赛跑。

在线体育游戏最受孩子们欢迎

本报8月7日讯 “乒乓球”、“欢乐地鼠”、“水果爱动”、“肌肉训练”、“鳄鱼拔牙”……6日,济南全民健身中心在线体育游戏活动室,各种有趣的在线体育游戏吸引了每一名参与体验的孩子。

“什么是在线体育游戏呀?和电脑上的游戏不一样吗?”活动还未开始,不少孩子就开始讨论起在线体育游戏。来自山师附小二年级的谭笑早上8点10分就到了现场。谭笑的妈妈朱女士告诉记者,孩子不到7点就起床了,迫不及待地要来玩在线体育游戏。

可来到活动室,谭笑就傻眼了,拿着遥控器不知该怎么玩。幸好有工作人员指导,很快就学会了。“妈妈,这个游戏

里面有非典病毒,H1N1病毒、感冒病毒呢!我正用我的武器把病毒杀死,使屏幕下方的小朋友免受病毒的侵害。”谭笑一边玩着游戏“病毒之战”,一边对着妈妈喊。玩了20分钟,他还觉得不过瘾。

记者发现,孩子们最爱玩的在线体育游戏还是乒乓球、篮球、网球、羽毛球等球类运动,但很快他们就发现在线球类比赛比现实中难多了。“在现实中我和朋友打得难分难解,但在线打乒乓球,连一个回合都打不了,太难控制了。”董超群说。

一个小时很快就过去了,但孩子们仍意犹未尽。“在线体育真刺激”,“尽管比现实中的难,但玩得非常开心”,“下次还能再来玩吗?”孩子们依依不舍地表示。



▲健康知识培训课上,孩子们认真听讲。

全民健身中心室外场地免费开放

本报8月7日讯 “健身体验能提高孩子的健身意识,只有孩子健康成长,我们的社会才有未来。”济南全民健身中心主任白冰表示,作为大型公益健身机构,健身中心推出了各种免费体验活动,室外运动场地也免费对外开放。

白冰表示,通过骨龄鉴定、助长干预知识讲座和运动项目体验等活动,不仅可以了解孩子们的生长发育状况,还能让他们学到科学长高的知识和日常运动的常识,寓教于乐,让孩子们增强

健身意识。

白冰告诉记者,济南全民健身中心作为政府主管的大型公益健身机构,始终坚持公益性质,为广大市民提供公益健身服务。针对各个年龄段、各种职业、各种人群,全民健身中心推出了各种免费健身体验活动,室外运动场地免费向市民开放。

为了丰富市民的健身活动,济南全民健身中心室内场馆将面向市民坚持成本性低价收费,在特殊节假日免费开放,为更多的市民享受公共体育服务提供便利。



▲孩子们跟着教练学习击剑知识,练习击剑动作。



▲孩子们玩得很开心。