

游泳、滑板、花生球、蹦床是孩子们热衷的项目

体能锻炼成暑假“必修作业”

暑期里,孩子们除了上各种培训辅导班外,各类提高身体素质体能的运动也被列入“排课表”,成为孩子们在写暑假作业之外最快乐的玩乐方式。穿上轮滑鞋自由地滑行,踏上滑板你追我赶……在珠海社区公园、商业中心门前或是小区空地上,随处可见三三两两的孩子们快乐运动的身影。

文/本报记者 王芳
图/本报记者 吴长赋



家长细心为孩子选择合适的运动玩具。



滑板成孩子运动标配



各类运动玩具成为暑期孩子的必备。

培养孩子体育爱好

“运动比上辅导班有意思多了”

暑假里每周都有两天时间,10岁的乐乐和他的好朋友怀胜会在妈妈的陪伴下去上游泳课,这对于两个好朋友来说是最快乐的时刻,“两个孩子坚持上游泳课已经两年了,对于上游泳课两个孩子也很主动,觉得比上辅导班有意思多了。”乐乐的妈妈现在学校和家长们都特别

注重孩子身体素质、体能的提高,暑期里也不能放松还是要继续加强,乐乐除了游泳课之外,还要每周回学校参加篮球训练班。

“孩子在成长过程中一定要培养一项运动爱好,体育爱好不仅能磨练孩子的意志、增强体质,还能让他在成年后通过喜爱

的运动增添生活乐趣。”乐乐妈妈认为,暑假让孩子痛痛快快地运动,比上任何辅导班都好。有不少家长和乐乐妈妈一样都特别重视培养孩子的体育特长,他们不仅在精神上给予孩子支持,而且还会在暑假带着孩子去攀岩、踢足球等,和孩子一起享受运动带来的快乐。

儿童滑板、青少年滑板销售量骤增

让孩子在小区里“飞”起来

不知道从什么时候开始,滑板、轮滑鞋、滑轮成了孩子们日常生活中一项非常流行的体育运动。每天晚上,在各大社区或公园,总能看到孩子们踩着滑板、穿着轮滑鞋四处飞奔的身影。滑板、轮滑鞋成为许多孩子的运动装备,玩滑板、轮滑也成为暑期生活里,小伙伴们约起来的玩耍活动。

在珠海的运动用品超市,滑板的销售量骤增。记者看到,超市所售的滑板分为初学儿童滑板、青少年滑板等几个级别。“这

块滑板有两种玩法,主要训练7岁左右孩子的反应力,从第一步开始学习平衡、滑行、转弯。这种滑板加宽了轮面,更靠近地面的桥位设计,降低小朋友摔跤受伤的机率。同时,配置了有速度感的轴承,加上柔软的支架避震,孩子们可以顺畅地滑行且学习转弯。”珠海一家体育用品专卖店的导购介绍。

记者看到,滑板的价格普遍是从一百多元到千元之间。“滑板入门没有看起来那么难,如果用心学,一个星期左右就可以掌握

平衡,可以在平地上滑行了。当然,要想进一步提高,就需要下功夫多加练习。”导购表示,青少年的滑板价格相对贵一些,但滑板稳定性灵活性更高,也更易操控。比如一款可代步出行的长板滑板,价格为499.9元。“目前市场销售的滑板品种多样,从实用角度来讲,300至500元的滑板性价比较高,适合初学者购买。一些太便宜的滑板,用料粗糙,容易出现断裂,往往玩不到一个月就报废了!”导购员说。

让轮滑鞋和孩子一起“长大”

滑板车轮滑鞋成孩子运动标配

如果你认为孩子太小操控滑板有些难度,那么滑板车可以作为学习轮滑的起步运动。“这款儿童滑板车价格是249元,车轮会发光,夜间骑更安全,更有趣。这款滑板车有独特的转向系统,非常直观有助于孩子学习转向,而车轮10度内倾,减少失衡风险,自然更会少跌倒,适用于80厘米到1.2米高的孩子。”一家体育用品专卖店的销售人员介绍。

如今轮滑似乎也成为孩子们一项必备的运动技能。

记者在香洲一家运动用品超市看到,进阶款直排轮滑鞋价格为279元,适合于青少年的这款轮滑鞋比较舒适,而且还不止可以穿一年,可以随着孩子的脚长大相应增大,设计有操控杆可以调节鞋的大小,可以调节4种尺寸。提醒家长和孩子,在做轮滑鞋运动时,一定要佩戴头盔、护肘、护膝以及护腕,以防摔跤受伤。在孩子使用滑板车之前,家长要注意检查滑板车的车况,仔细查看车身是否有破裂等,有问题时要及时更换。

新式“武器”儿童花生球、蹦床

幼儿园的小朋友在玩中运动

暑期,没有幼儿园的看护,小朋友在家里可以有什么好玩的运动方式呢?一款售价为69元的儿童花生球,可以开发孩子的运动技能,提高平衡性,并在玩中改善身体的姿态。这款球采用PVC材料,具有防爆性,双球更稳定的特点,球面还有防滑纹路易控制。如果被刺穿,花生球会慢慢瘪下来,不会爆炸伤害到孩子。

爱蹦蹦跳跳的孩子们浑身充满能量似乎停不住,那么

还有一款适合孩子跳跃的儿童迷你蹦床,可买回家让孩子任性随时玩耍,练习跳跃,让孩子把运动融入玩乐中,可以锻炼孩子的敏捷力、耐力、肌力、爆发力等身体素质,增强孩子的体能。

记者看到,这款蹦床用橡皮筋取代弹簧,避免孩子脚部划伤,外圈覆盖了2厘米的厚泡沫,六角形支撑,重心稳定,防滑静音,承重25公斤,适合2—6岁的孩子。易收纳,不占地。价格为199元。