

郑运动

9岁 11岁 12岁 美国疯狂老爸 带上仨娃“跑马” 专家:过早接触长跑影响 孩子长个子



昨晨,俄亥俄州雅典市举行了一场马拉松赛,在众多参赛者中,有位疯狂的老爹带着自己的3个孩子一道跑马,其中最小的孩子才9岁……小孩子到底适不适合跑马拉松?浙江省运动医学中心的专家表示,有很多危害,特别是会对心肺产生不好的影响。

系统出错 三个孩子居然都报名成功

俄亥俄雅典马拉松赛的全程马拉松已经举办了48年,每年吸引成千上万的跑马爱好者来参赛。今年的比赛中,将会出现3个萌娃的身影,12岁的加比艾尔、11岁的伊丽莎白以及9岁的贝尔,他们都是跟着39岁的老爹史蒂夫·西德一起来的。

西德一家同时出现在俄亥俄雅典马拉松赛上还是历史首次。

一般来说,大型马拉松赛事对参赛人员都有着严格的年龄限制,此前,史蒂夫想为孩子们报名参加匹兹堡马拉松赛以及迪士尼马拉松赛,全部失败了。这次报名成功只能说是运气太好捡了个大便宜。

“其实我们的报名也有最小年龄限制,只不过报名系统出现了错误,才

会让西德家的小朋友都报上了。”赛事总监丽莎·西蒙斯表示,组委会肯定会照旧给西德一家4个参赛名额,但明年他们一定会将报名系统完善起来。

由于马拉松是一项难度极大的运动,年纪大小的小朋友参加具有一定的风险。对此,史蒂夫表示,自己绝对不会拿孩子的健康和生命安全开玩笑,自己和家庭医生都会一路跟着孩子们,“不论是跑步还是骑自行车,孩子的安全永远是第一位的。我们不会和大部队一起挤发令枪响的那一刻出发,宁愿晚5分钟再跑,沿途我都会陪着他们,最后一家人一起冲过终点线。”

才9岁的贝尔已经跑过6个半程马拉松以及一次30公里赛事。

小孩子跑马危害多 影响心肺发育和长个子

对于小孩子跑马拉松,浙江省运动医学中心副主任毕擎的态度很坚决:“我们是不主张的。其实也很少有家长会去这么做,从医学的角度来看,这样做会对小孩子产生很多危害。”

对于大人来说,跑马拉松的时候最危险的是心脏,连大人的心脏都无法承受这样的压力,小孩子就更加危险了。“小孩子的心肺功能都没有发育成熟,这个时候做这样剧烈的运动,肯定会对心肺产生不好的影响。不仅如此,小孩子的大部分内脏也都还没有发育好,这个时候剧烈运动对内脏是很大的损害,也会影响发育。”毕擎说。

毕擎还认为,小孩子跑马拉松还会影响身高:“这样长距离的跑步,对关节处的骨骺发育不利。大运动量的刺激会让骨骺提前骨化,这将会使得长个

头过早终止。如果是在坚硬的马路上跑步,影响就会更大,骨骺容易出现炎症,更大程度地影响小孩子长个。”

在毕擎看来,任何过于剧烈的运动都不适合于小孩子,像马拉松这样的运动,都要在发育成熟之后才能进行:“每个人发育成熟的时间不同,女孩子可能早点,16岁左右就发育成熟了,男孩子可能要等到十七八岁。”都快



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

黄金时代减肥争霸赛火热进行中

由黄金时代健身重金打造的为期一个月的减肥争霸赛大型公益减肥活动时间已经过去大半,各位选手在按照教练团队精心准备的训练计划、饮食方案以及每天的悉心指导下,都已经取得了优异的减重效果,减肥重量最大的选手已经减掉24斤,保持一天减掉一斤的减重效果。

除了每天的训练课程以外,每周还为选手安排了趣味扩展训练,选手们也参与体验了游泳、击剑、攀岩等多种多样的体育项目。



比赛已经接近尾声,究竟谁能获得本次比赛的减重冠军、减脂冠军、减维冠军呢?让我们拭目以待。

如果您身边也有亲人朋友饱受肥胖的困扰,期待改变自己,赶快电话咨询我们0371-69128981。丽丽

训练营 女神范儿 游出来

不同泳姿
针对的瘦身部位有所不同



谷雨刚过,郑州的夏天似乎马上来到。想瘦身又害怕在健身房汗流浹背,怎么办?当然是去游泳池啦!但太多游泳运动员退役后变胖子的现实,还是让大家对一汪碧水望而却步。

事实上根本不用担心,众多研究表明,游泳15分钟相当于4倍时间的跑步消耗的热量。而且看了中国泳坛新晋“女神”刘湘的身材,你也应该打消顾虑了。

如何才能游出女神的身材?不同泳姿肌肉的用力部位有所不同,针对的瘦身部位也不同,想要游泳塑形,就得根据自己的需求选对泳姿。



1 蛙泳+自由泳 瘦身部位:大腿、手臂、臀部

蛙泳的节奏强,运动强度不是很大,适合长时间运动。蛙泳需要用大腿充分展开和收缩及手臂的来回滑动前进,水的超大阻力能紧实腿部肌肉,同样,水的阻力也使手臂的线条更为紧实和纤长;自由泳可以让手臂的线条匀称柔软,修饰双腿的线条让腿部看起来均匀修长,使臀部肌肉变得有弹性。

2 蝶泳+仰泳 瘦身部位:腰部、腹部、背部

蝶泳需要以腰部的力量来牵动全身,长时间的锻炼能消除腰部的赘肉,使腰部呈现纤细柔美的迷人曲线;仰泳前行的动力集中在腹部和手臂,对消除腹部多余的赘肉很有效,同时能增加背部和腰部的弹性,手臂频繁向后挥动能使胸部保持坚挺、不下垂。

后话

刘湘这组图,有没有给你游下去的动力?

继成功推出“男神”宁泽涛后,中国游泳的“女神”之位终于也被填上空缺——最近刚收官的全国游泳冠军赛上,广东队的刘湘获得女子50米自由泳的金牌,就此被网友

封为泳坛“女神”。今年18岁的刘湘外表清秀,身材高挑,尤其一双长腿迷倒众生。担心游泳就变胖的同学们,看了刘湘这组照,你还怕没有动力坚持下去吗? 南都

迎五一 组团购实惠

本报读者五一团购专场 快扫二维码参团吧

团购日期 2015年4月28日 10:00-21:00 地点:国美二七华联电器城

抢购热线:17003723661/17003721025

本报联合国美二七华联电器城发起五一电器团购专场,正在火爆报名中。扫二维码参团,4月28日开团现场即可领取鸡蛋或马戏团门票,凭群内报名信息还可以参加抽取42英寸液晶电视大奖一次。而且购物,均加送食用油等礼品。该专场主要面对郑州晚报读者以及郑州晚报内部人员推出优惠活动。

五一读者团购专场

4月28日聚惠在国美二七华联电器城

据悉,本次郑州晚报读者团购专场有全球近500个电器品牌助阵,涉及品类包括彩电、空调、厨卫、冰箱、洗衣机、小家电、电脑、手机、数码、音响等,在本次团购会上不仅有各品牌最畅销的产品,同时大量的新品也会在本次团购会上奉献给消费者。小家电类,如58元电饭煲,149元电饼铛,原价899元剃须刀仅需699元,原价1698元的反渗透净水机仅需888元;洗衣机和冰箱,6公斤全自动洗衣机仅需699元,两门冰箱仅需888元,65公斤滚筒洗衣机仅需1388元;39英寸液晶电视仅需1499元,48英寸液晶电视仅2499元,三洋55英寸4K高清液晶电视仅需3999元,70英寸网络电视仅需9999元;IP冷暖空调仅需1299元,大1.5P冷暖空调仅需1799元,大IP变频空调仅需1999元,3P定频柜机4299元;60L电热水器光触银杀菌功能,团购价仅需699元,10L燃气热水器仅需688元,方太烟灶套餐仅2998元,方太智能厨电仅8666元;华为mate7银色仅需2899元,三星S6仅5288元,团购再加送300元积分,全场通用,苹果6(16G三网版)仅需4788元;苹果ipad Air(16G)银仅2666元,三星平板电脑T705仅3288元,海尔笔记本3699元,联想笔记本3999元,苹果ipad Air2仅4188元,苹果笔记本6588元;佳能单反600D仅2899元,尼康D3200仅2450元,尼康卡片机仅399元。4月28日10:00,国美二七华联电器城电器团购,五一组团购实惠。

这么实惠要参团吗

快扫本报团购群二维码吧

据了解,为做好郑州晚报读者团购专场活动,国美二七华联电器城特设扫二维码即可报名参团通道,同时,4月28日凡持郑州晚报到国美卖场的读者,均可以免费领取抽奖券一张,参加国美二七华联电器城五一团购专场抽奖活动。一等奖液晶电视,二等奖微波炉,三等奖电饭煲。

全郑州仅此一家电器城——国美二七华联电器城,不仅有超前的智能电器体验,还有美食大餐、免费服务、专场特价等,给绿城市民一个不一样的购物体验。

参加团购须知:

团购日期:2015年4月28日 10:00-21:00

团购地点:国美二七华联电器城 郑州市二七广场郑州华联2-5层

团购热线:17003723661/17003721025

郑州晚报读者家电团购会



扫此二维码 即享团购价

郑州晚报读者参与方式:

扫本报读者团购群二维码即可参团,并享受更多资讯和特权

凭郑州晚报纸进场

凭郑州晚报订报卡进场

凭郑州晚报工作人员工作证明进场

其他可以体现郑州晚报人员及读者证明进场