

動動手 動動腳 家居健身操 輕鬆訓練子女肌肉發展

在這悠長假期，若家長想避免到人多擠迫的地方活動，但又想小朋友保持運動習慣，以下由專家建議的室內健體動作可謂專為這情況而設。動作簡單而所需的空間亦少，家長大可首先學習這數套動作，然後親身教導小朋友，既可針對性地鍛煉身體，又可拉近親子距離。

中國香港體適能總會主任黃永森表示，對於不同年齡的小朋友，針對肌肉訓練的動作亦有所不同。「我們大致分成兩個兒童年齡組別，分別是兩至六歲的幼兒，和七至十二歲的小童。前者（幼兒）

主要是訓練其基本動作或技能，如跑走、上落樓梯、跳躍、拋接等；而後者（小童）則主要是透過專門動作，鍛煉健康體格。」



黃永森認為小朋友應每天活動一小時，以保體健康。

在運動之前，最好先清楚了解子女的年齡在肌肉運用上已可以做到甚麼，若未能達到的，則可透過這些簡單動作幫助加強能力。兩歲左右的幼兒應已可快步跑、踢球、落樓梯及騎單車；三至四歲的則可以單腳站立，接及拋較大的球；而四至六歲大的兒童則可以熟練地自己上落樓梯及在遊樂場作攀爬活動、能踢滾動的球、以單腳站立並能保持平衡五秒或以上及隨音樂節拍擺動身體。

給兩至六歲的健體動作

練跳躍力

準備：用電綫膠紙於地上每隔一呎打個記號，直至用盡家中空間。需穿着運動鞋保護腳部。

目的：訓練腳部肌肉、平衡力及跳躍能力

動作說明：①預備動作，站立時雙腳與肩膀的寬度一致，雙手拉後，雙腳微曲。②用上肢帶動身體躍起，跳在記號之間。重複動作，直至跳完。

注意點：無論跳起或落地時，都要以腳尖落地，有吸震作用。



* 每跳十次為一個循環

練平衡力

準備：用電綫膠紙於地上貼一條直線

目的：訓練腳部肌肉及平衡力

動作說明：①雙手展開以作平衡，腳「踭」貼着另一隻腳的腳尖按直線步行。

②&③如想提升難度，可叫小朋友以腳尖或腳

「踭」步行，這可訓練更多的腳部肌肉。



* 步行一段為一次，每十次作一個循環

訓練拋接技巧

準備：毛巾一條

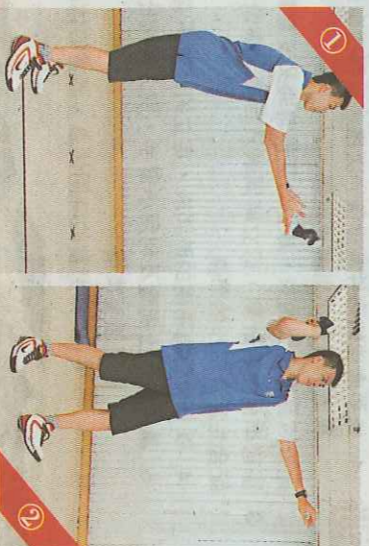
目的：拋接運動可訓練手眼協調及上臂和手掌的靈活性；而抓握動作可訓練小朋友的小肌肉。

動作說明：

拋出動作：

①方法一、手掌向上，毛巾置於手中，以拋物綫拋出。

②方法二、右手握着毛巾，舉高於肩膀成九十度，左手伸出指向投擲目標，左腳踏前並將毛巾擲出。



抓握動作：

①方法一、雙手並排，手掌向上，對應拋物綫的拋出動作。

②方法二、雙手合上的接法，適用於毛巾擲到心口以上的位置。

③方法三、單手抓著，抓緊動作可訓練手指的小肌肉。



* 完成拋接十次為一個循環



七至十二歲小朋友 鍛煉心肺及肌肉 建立健康身體比例

設計給七至十二歲的小朋友的一套動作，最重要的是訓練心肺耐力、肌肉與肌耐力，令他們內外都能健康強壯。而且這階段亦是建立身體淨體重與脂肪

比例、訓練身體柔軟度及神經肌肉鬆弛的好時機。家長可在旁協助及提醒，與小朋友一起完成動作，若空間許可，家長不妨跟小朋友一起練習，健體之餘還

可增進親子溝通呢！

七至九歲的小朋友肌肉控制已有顯著的進步，小肌肉的發展到十歲時已相當完善，而手眼協調亦有迅速的發展。

十至十二歲的孩子肌肉控制完美，早熟的孩子甚至可能在十一歲以後便開始發育。

給七至十二歲的健體動作

屈膝掌上壓 (訓練上肢及胸部)

動作說明：①跪在地上(可因應需要加軟墊)，雙腳伸直作預備動作。

②向下壓時手肘屈曲約九十度，進行十二次為完成一組動作。

長：可從旁協助及提醒。

注意點：向下壓時吸氣，向上挺時呼氣。



背部伸展 (訓練背部下方)

動作說明：①雙腳跪下(需要可加軟墊)，雙手伸直。

②右手左腳向上挺起，同時呼氣，感到背部有拉緊感覺，維持約三秒。右手左腳回復原位及吸氣。左右交替進行，進行十五次為成一組動作。

長：半蹲在小朋友前伸出手，讓小朋友觸及。

注意點：手腳挺起時而接近為一直綫



前跨步 (訓練大腿)

準備：書本作為踏腳的目標，書本與站立距離應為正常步履的兩倍。

動作說明：①站立時保持雙腳與肩膊的寬度一致。

②右腳向前跨出一大步，然後回復站立姿態。然而左右交替進行，進行十五次為完成。

長：站立在小朋友面前，保持一定距離，小朋友跨前時要觸及家長。

注意點：腳踏出時應保持九十度，大於九十度乃錯誤示範，會對膝蓋造成大壓力。



孩子的肌肉運用未達標怎麼辦？

孩子在不同歲數，肌肉運用都應該達到一定的指標，但各位家長都必須緊記每位孩子的发展進度都有別，以上都只作為孩子在發展上轉鑾的參考，若孩子未達標，只表示他可能在這些方面需要多點關注，父母不必過分擔心。

兒童是否要每日做運動？

根據世界衛生組織於〇八年公布，兒童最理想的運動量，是每日進行一小時不同形式的活動，才可維持健康基本需求。這一小時可根據他們的興趣進行，就算四圍走動如小息時跑動，都計算在內。

記緊做足熱身及運動後緩和運動

黃永森提醒進行任何運動前，事前要做足熱身運動，如手腕、手臂、頸側、肩膀、大腿、小腿及腳腕等，事後的緩和運動亦然，正確方法可瀏覽網頁：www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/virtual.php

