

# 极限运动有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/799e694ef3a438d4f0a7908394d58436.html>

范文网，为你加油喝彩！

手工制作兔子头饰-公司文化建设



沒有人能讓我輸  
除非我不想贏

MEOW-WALLPAPER

2023年3月25日发(作者：上海月湖雕塑公园)

不适合小孩的运动有哪些

不适合小孩的运动有哪些

本文导读：专家说长期过量运动不仅使人极度疲劳还会损伤大脑，

尤其是儿童，那么一起来看看哪些运动方式是不利儿童运动的。

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。

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，当由憋气突然变马步的标准姿势 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。有医学工作者曾对250名

5至6岁的儿童在拔河比赛中进行生理检查，发现心率均高，赛后1小

时有30%的儿童心率未能恢复正常。

除了对心脏造成影响外，拔河还可能伤到孩子的“筋骨”。儿童时期身体的肌肉主要为纵向生长，固定关节的力量很弱，骨骼弹性大而硬度小，拔河时极易引起关节脱臼和软组织损伤，抑制骨骼的生长，严重的还会引起肢体变形，影响儿童体形健美。另外，拔河是一项对抗性较强的运动，孩子争强好胜，集体荣誉感强，比赛中往往难以控制保护自己，极易发生损伤。

## 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。所以，父母不要让孩子从事大人常练的.

引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等力量练习。如果要练习肌肉力量，从初中一、二年级开始比较合适。

## 不宜三：长跑儿童绘画心理学、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，骨长城的历史简介和资料 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，限制心脏扩张，影响心肺功能发育。另外，儿童时期体内水分占的比重相对较大，蛋白质及无机物的含量少，肌肉力量薄弱，若参加能量消耗大的长跑运动，会使营养入不敷出，妨碍正常的生长发育。

另外，捆绑着沙袋进行负重跑，孩子的跑姿容易变形，错误动作容易导致运动损伤。

#### 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均衡。

#### 不宜五：极限运动

专家认为，少年儿童的体育锻炼，一要遵循儿童自身身体生长发育的规律；二要考虑儿童少年身体的解剖生理特点。孩子处于生长发育期，器官各方面还没有成熟，自然很难承受极具“挑战性”的极限运动，而且很容易造成损伤，比如超过儿童身体自身承受能力几倍的大运动量，就有可能导致儿童肌肉因长期处于极度疲劳状态，造成肌肉疲劳损伤，容易留下运动损伤后遗症。另外，正处于生长发育的孩子，关节中的软骨还没有完全长成，长时间过度磨损膝盖软骨，日后容易形成关节炎。研究表明，儿童时期的膝盖损伤成年后患关节炎的可能性会增加三四倍。

#### 不宜六：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。

### 不宜七：倒立

尽管儿童的眼压调节功能较强，但如果经常进行倒立或每次倒立

时间过长，会损害眼睛对眼压的调节。

### 不宜八：碰碰车

10岁以下儿童不宜玩碰碰车。少年儿童的肌肉、韧带、骨质和结

缔组织等均未发育成熟，非常脆弱，受到强烈震动时容易造成扭伤和

碰伤。

### 不宜九：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。

### 不宜十：小区健身器材

公共健身器材对安全要求很高。例如目前最普及的“太空漫步

器”，按照其两脚间规格，明显是只适合成人使用的，而有关警示上

只对运动的形式、健康禁忌做了规定，对于使用者年龄并没有关于有特别限

制。而很多青少年也把这些器材当成了玩具。目前儿童使用健身器材

不当引起伤害不断增多，甚至出现了重伤、残疾的现象。据了解，小

区里的健身器材原则上就是给中老年人配备的，目前还没有安装适合

儿童的健身器材。

专家指出，过早从事某一专项体育运动对未成年儿童也是一种伤

害，其中包括：疲劳性骨折、月经失调、疲劳过度、饮食功能失调以

及情感压抑等问题。因此，专家认为父母应当鼓励儿童参加多种体育

活动，而不要希望孩子在少年时代就创造某些体育项目的奇迹。

一些儿保专家认为热气球的图片，针对少年儿童身体发育特点，父母可以让孩

子进行跳绳、月亮的恋人弹跳、跳皮筋、拍小皮球、踢小足球、打小篮球、游泳

等体育运动，这些项目既有助于增加少年儿童的身高，又不会伤害身

体。另外，对于尚未发育成熟的儿童，一次运动时间最好不要超过一

个小时，间隔十几分钟，休息一会后再运动。一天的运动量不能过大，

以运动后孩子不感到疲劳为限。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发