

有氧激活体能

挑战『动感单车』

晚报小记者体验青岛市工人文化宫健身俱乐部公益课堂



日前，晚报小记者来到青岛市工人文化宫健身俱乐部，参加体能公益课堂。在我市首批“健康青岛形象大使”、健身俱乐部总教练孙勇麟的专业指导下，小记者们体验各种健身器材，了解健身动作标准规范，还获得了日常身体锻炼的建议和指导。



小记者体验动感单车。



小记者走进青岛市工人文化宫健身俱乐部公益课堂。

新奇 有氧器材初体验

晚报小记者首先来到有氧运动器材室，健身俱乐部的教练们依次为大家介绍了跑步机、磁控单车等器材。速度、坡度、圈数、里程数和心率，对于跑步机显示屏上跳动的数字和操作按钮，小记者们表示十分

新奇。教练向大家演示了如何操作跑步机，通过不同的速度和坡度搭配实现不同的运动效果，以及重要的“警戒按钮”，按下它可以使跑步机随时停止，以确保自身安全。金门路小学的许天泽体验后表示：“我启动跑步机走了几步，感觉跟在平地上走没什么区别，可是当我调高了一些速度和坡度之后，感觉越来越快，越来越费劲，好像这个跑步机永远也跑不到头似的，赶紧按下了停止键，此时的我已经精疲力竭。”磁控单车可以模拟感受单车上路的美妙，搭配音乐的动感，运动中充满韵律，也受到小记者们的喜爱。

伴着教练反复“注意安全”的提醒，小记者们纷纷踏上器材，进行酣畅淋漓的互动体验：跑步机的爬坡和加速，跟骑单车有异曲同工之妙的磁控单车……在跑步机上运动时，人体要消耗大量热量，体内的脂肪会迅速燃烧，同时，心肺里的每一个细胞都争先恐后加入身体健康大作战，运动完后逐渐恢复平静，感觉整个身体都充满旺盛的精力。

挑战 驯服“动感单车”

动感单车的项目体验，让小记者们留下了深刻的印象。教练告诉大家：“动感单车是一种结合音乐、视觉效果独特、充满活力的室内有氧运动，能使全身得到综合锻炼，而且简单易学。”动感单车很像大家日常生活中骑自行车的体验。在教练介绍完注意事项和运动规范之后，伴着音乐和场馆内活力四射的灯光，小记者们一同奋力蹬着踏板启动器械，逐渐伴着节拍加快速度。

多数小记者是第一次感受到动感单车的魅力，仿佛忘记了时间，忘记了劳累，身体随着音乐不由自主地摆动起来。隐珠中学的刘家赫在学习过程

中收获良多：“教练教会了我们三种自行车把的用途。一号把最窄，可以用于直线冲刺；二号把很常见，用于走泥泞的道路；三号把是竖把，用来过弯道。”

其实，大家跟动感单车的“磨合期”并不顺利，像驯服小野马一样，极有动感的音乐节奏，逐渐发沉发酸的腿部，让部分小记者在中途感觉力不从心。教练耐心示范，带领大家调整呼吸节奏和肢体律动，终于让顽皮的“小野马”乖起来。小记者们咬紧牙关，抵抗疲惫，坚持到了最后，在这段大汗淋漓的单车体验中，每一滴努力的汗水都饱含满满的成就感。

过招 体验“遥远的距离”

小记者们来到最后一个活动室——瑜伽房，教练带大家学习了几个居家也可以进行的徒手动作：跨下击掌、蹲起跳等。看似简单的动作，要想达到教练的要求却不容易，但是若能持之以恒地每天动起来，就可以达到强身健体的目的。

教练首先让小记者们作出体育课常见的热身动作，双腿伸直弯腰，指尖触地，部分小记者因身体柔韧性不高而感到苦恼，指尖离地面是“遥远的距离”。随后教练传授了提升秘籍，双手放在眉毛处，用手指快速由眉心向太阳穴刮动。小记者们争先恐后地尝试体验。“双手弯腰撑地时，一开始我的双手够不到地面，教练教我们刮眉毛法使身体的柔韧性变强，这时再弯腰够地，真的实现了，好神奇呀。”金门路小学的许奕航有感而发。几个来回后，大家再次弯腰触地时，有的手掌已经可以完全着地，都有了不同程度的提升。小记者们面带笑容，惊喜和愉悦不言而喻。

在运动时进行腿部和腰部的拉伸是必要的，可以缓解乳酸堆积，以达到减轻肌肉酸痛疲劳、促进机体修复的目的，在此过程中，身体的柔韧性也会更好。通过这堂青少年体能培训公益课，小记者们体验到了健身运动的乐趣。总教练孙勇麟建议大家，统筹学习和生活，在日常生活中真正“动起来”，坚持参与到体育运动中才能改善身体素质，促进身体健康。由青少年为出发点，带动家庭和社区，形成全民健身运动氛围。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心
实习生 杨蕙如 孙艺瑄 小记者 孙东昊 宋知忆
许奕航 刘家赫 许天泽



小记者体验动感单车。



小记者体验各种健身器材。

小记者手记

探寻有氧运动的奥秘

孙东昊(青岛辽源路小学)：今天我体验了动感单车，它是固定在地上、不能移动的单车，车把手的样子很奇怪。教练告诉我们，最外面的这个把手是转弯的时候用的，它是三号把手。而横着的这个把手，是走泥泞路时使用的二号把手。一号把手是中间的那个小的反U型把手，是在平坦的道路上快速直线行驶的时候用的。教练问为什么一号把手用在直线路况上？我快速答道：“因为行驶在直线上不用拐弯，所以不用二号和三号把手。”然后我们开始练习快速地左转弯、右转弯，把它蹬到最快。教练表扬我体能很好，我感到特别开心。今天的收获太大了，学到了许多体能方面的知识，又得到了锻炼，身心非常愉悦！

许天泽(青岛金门路小学)：我跟着小记者团来到青岛市工人文化宫探寻有氧运动的奥秘。哇！好多自行车啊，可这不是一般的自行车，它的名字叫“动感单车”，外形很炫酷，前轮有好看的花纹，但是没有后轮。“同学们，准备好了吗？让我们一起动起来吧！”教练话音刚落，我们就开始奋力地蹬着脚蹬，前轮在我们兴奋的目光中旋转着……直到活动结束，我的身体还在不由自主地晃动着，仿佛还在动感单车的世界里遨游呢，强身健体动起来吧！

许奕航(青岛金门路小学)：今天我在跑步机上跑了十分钟，竟然跑了一公里，我从来没想到自己能跑这么多步数，燃烧了八十多个卡路里。我跟着老师学习了动感单车，还了解到好多运动的方法，做了有趣的游戏，知道了锻炼身体有益于健康，可以让我们变得更强壮，长大了更好地为祖国做贡献。