

7岁和11岁的兄弟“小铁人”，一周参加6项体育运动 小小年纪练出六块腹肌

7岁和11岁的孩子，在穿秋衣的天气里，一个猛子扎进水里，游上百米后，再换自行车骑行，最后奔跑在赛道上，冲过终点。

别人捧在手心里的“小祖宗”，杭州80后父母周灵和史江浩却让两个孩子跳出舒适圈。在爸爸的影响下，只有7岁和11岁的两个孩子站上了青少年铁人三项赛场，越战越勇，愣是成了拥有六块腹肌、不折不扣的小硬汉。



○ 关注

青少年体育锻炼，“度”在哪里

5-17岁青少年
每天至少一小时中高强度运动

“如果每次运动时间在一小时左右，并且是在相关体育运动指导下进行，对孩子身心发展是有益的。”浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科邵洁主任表示，“现在鲜少有孩子是运动过量，更多的则是运动不足。”

2019年，世界卫生组织发布全球首份“青少年身体活动研究报告”，报告显示，全球每5名青少年中就有4人运动量不足，且影响健康，而这一问题在女孩中尤为严重。

报告相关数据涵盖2001-2016年，146个国家所做的和身体活动相关的调查，包括有计划的体育锻炼、步行、骑车等，纳入分析的人群为11至17岁。结果显示，若以每天至少1小时中等运动量为基础，全球85%的女孩和78%的男孩都没达标，而中国儿童和青少年的运动不足比例，在80%-89%之间。

2020年，世界卫生组织发布《体育锻炼和久坐行为指南》，重点为了减少

久坐时间，加强体育锻炼。其中针对5-17岁的青少年，建议每天至少一个小时的中等强度运动量。

那什么叫中等强度运动量？这指的是在运动过程中，孩子呼吸比较急促，即只能讲短句子，不能完全表达长句子，同时还伴有微微出汗等特征。

所以很多孩子好动，看似一刻不停，实际上都是“无效运动”；而一周玩转6项运动的小铁人兄弟看起来时间排得满满当当，其实也经过不同时间段的划分：周一到周五是学校的足球、田径训练，周二晚空手道，而游泳篮球则是周末各一次，骑车则在一周时间中见缝插针，有时也是孩子绿色出行的方式。

日常生活中，判断青少年是否出现运动过量的情况，心率过快、头晕其实都是明显特征。而除了游泳、骑车这样的有氧运动外，空手道、篮球、足球等对孩子的团队协作能力、身体协调力都有促进。

力量训练不宜过早 平衡运动与学习对身心发展更好

除了运动量外，很多读者也对小铁人兄弟早早接触力量训练提出了疑问，这么小的孩子就有六块腹肌，接触力量训练，这样不会“揠苗助长”吗？

“7岁和11岁接触力量训练的话，确实稍微早了点。”杭州青春中学体育教研组长楼晓东表示，实际上，在青少年体育教学中，一般小学阶段体育活动主要训练速度、柔韧性和灵敏性：一年级进行爬、跑、跳等一般运动能力的锻炼，三四年级配合球类等运动项目，高年级可能会加入400米、800米等训练耐力的有氧运动。

同时，楼老师表示，如果不走专业道路，仅仅是通过体育活动培养运动爱好与能力，小学阶段也可进行核心或者拉伸训练，而初中左右再开始进行力量训练或者专项训练。

“小学阶段是孩子生

长发育黄金期，骨骼也没有闭合，所以并不建议进行力量训练，尤其是举重这样有负重的器械训练。”楼晓东表示。家长在给孩子选择体育项目时，一是要科学训练，在符合孩子身心发展的基础上，评估孩子的运动能力，从而进行选择；其次要维持好孩子的学业与运动的平衡，“小学的孩子毕竟精力有限，一般来说，保证一周进行3项体育运动，次数在3-5次即可。”

作为一名运动爱好者，楼老师也曾玩过铁人三项，所以对于铁人三项这个运动，他并不陌生。对于小学孩子登上铁三赛场，他表示：“如果本身是按照青少年运动强度设计的比赛，像200米的游泳、1.6公里跑步和2公里骑行，这样适当的小铁三项对孩子的意志培养还是有益的。”（综合钱晚）

5岁就是铁人三项的小观众 7岁尝试独自参赛

两个孩子“入坑”铁三，还得从爸爸史江浩说起。2018年，因朋友抢到了活水湖铁人三项赛名额，抱着试试看的心态，史江浩开始了自己的铁人征程。

从此，史江浩从标铁（1500米游泳、10公里跑步、40公里骑行）比赛拼到了大铁（3800米游泳、42公里跑步、180公里骑行）赛场，还曾远赴澳大利亚参赛。

大铁比赛时间较长，常常从早上五六点，比到晚上九点，所以赛场更像是一场运动嘉年华。即便风雨交加，妈妈周灵也会和孩子去现场感受氛围，中年选手不轻言放弃的坚韧、现场观众热情的加油呐喊，还有爸爸奋战到最后一刻

的模样，都牢牢地印在了兄弟俩的脑海中。

今年5月底，7岁的史诺言和11岁的史诺行第一次站上小铁人系列赛场。虽然强度不及成年人，但200米的游泳、1.6公里跑步和1公里的骑行，对孩子来说仍然是不小的挑战。

在比赛中，拥有相应的体育技能只是基本门槛，最重要的是掌握方向感和学会把每个项目衔接起来。有的孩子在水中找不到方向，有的在转换下一个项目时分不清地点。而初次比赛时，弟弟史诺言游完泳，淡定地从水里上来后，细致地用毛巾把自己擦干净，再悠悠然换鞋……一系列操作看得赛道外的周灵都为

他着急。

但上周的比赛中，弟弟在换项环节没有了这些拖泥带水的小动作，利落地从水里上来后，连脚都没怎么擦，带着泥沙就套上球鞋，投入到后续比赛中，而他的成绩也从初次参赛的十九名晋升到了第二名。

“其实在他们以后的人生道路上也是这样，要学会取舍。总会因为一些原因，放弃或者抛下一些东西。”周灵告诉记者，铁三比赛中的一些突发情况，甚至是极端天气，让孩子们走出舒适圈去适应变化而不是等着被动改变：“作为家长，我们也会担心。但更多的还是看到他们成长后的欣慰与喜悦。”

一周玩转六种体育项目 用运动助力孩子成长教育

让小学孩子参加铁人三项比赛，这在业余铁三圈子里都屈指可数。最初让孩子站上赛场时，家中长辈也对此表示担忧。“其实家长的作用更多是保证正确的运动频率和运动安全，但运动的选择权，更多还是交给孩子，他们喜欢与否，很明显就能感觉到。”

实际上，铁人三项并不是兄弟俩参与的唯一体育项目。每周，哥哥史诺行一共要参加6项体育运动：在每天保证学校足球队、田径队的训练基础上，还有从幼儿园就坚持至今的游泳、骑车，以及篮球和空手道训练。目前，他不仅和爸爸成功横渡钱塘江，还是空手道黑带选手。

弟弟也跟随哥哥的脚步，

陆续拥有了相同技能。每项运动都带给他们不一样的东西：学会团队协作、良性竞争，明白坚持的意义，一年中极少生病，甚至小小年纪就拥有清晰可见的六块腹肌。

在周灵看来，让体育运动助力孩子的成长教育，家庭氛围非常重要。家里的体育达人可以追溯到爷爷奶奶，爷爷曾骑车去拉萨，奶奶是体育赛事的忠实观众。而两兄弟共同参与的项目，既是对手也是队友，弟弟获得了好成绩，哥哥必然在第一时间催着妈妈给奖励。

周灵也有一套自己“软硬兼施”的办法：小时候靠“威胁”、大一点靠奖励、最终用事实和道理。

这么多的体育项目不会影响课业吗？实际上，哥哥史诺行的成绩一直不错，不仅是学校的少先队大队委成员，并且常年成绩稳定在班级前五。如今，孩子即将进入小升初阶段，周灵并没有准备减少孩子们的体育活动，“双减政策确实给了孩子们更多文体运动的机会，时间上也更具弹性，有这样的机会自然要好好把握。”

她也想通过两个孩子的健康成长让更多人了解铁三运动，并鼓励更多孩子参与其中，“现在比赛机制和保障都日趋成熟，在上海相继出现小铁人比赛，明年亚运会铁三比赛将在千岛湖举行，所以希望日后小铁人也能越来越多。”