

# 南京体能训练室

生成日期: 2025-10-24

健康体适能使人有乐观的心态。积极乐观的心态十分重要，凡事向积极的一面想，有利于减轻日常生活和工作中的压力。健康体适能可以帮助人们有规律的睡眠及松弛习惯有助于调节身体，促进食物的消化及废物排泄。同时，由于保证了营养和血液的供应，睡眠也有助于保持头脑清醒。健康体适能可支持人们做适量的运动。体育锻炼是保持身体健康的关键因素。经常运动有助于消耗体内多余的热量，改善心脏和血液循环系统。健康体适能对身体健康的确有重大的促进作用。健康体适能检测方法：1. 身体质量指数[B.M.I.] = 体重 ÷ 身高的平方。（体重单位为KG，身高单位为M）2. 坐姿体前屈：测试柔软度，评估关节的可动范围以及肌腱与韧带的伸展性。3. 一分钟屈膝仰卧起坐：评估身体腹肌的肌力与肌耐力。4. 立定跳远：测试瞬发力。5. 三分钟台阶测试（适用于35岁以上人群，35岁以下人群采用男1500米，女800米跑步）：测定心肺功能或有氧适能。让儿童参加体适能活动，给予儿童相互接触、交流的机会，享受与小伙伴玩耍的乐趣。南京体能训练室

体适能训练加强少儿对纪律的严格要求，把运动模式注入日常生活当中，培养正常饮食习惯、休闲运动训练、充足睡眠等。体适能可以矫正少儿不良体态，主要针对头部前倾，圆肩、驼背、高低肩、脊柱不正、骨盆前倾、长短腿、扁平足等问题。体适能可以增强孩子的身体素质，提高体适能商；可以刺激孩子感觉神经，促进大脑发育；可以调节身体，让孩子养成良好习惯。体适能较好的人，健康状况较佳，比较不会生病，拥有良好体适能，身体运动能力亦会较好，身体活动能力较强或较多，对学生身心的成长或发展都有正面的帮助。南京体能训练室体适能可以帮助孩子突破恐惧、畏惧心理，培养孩子建立自信心。

体适能由健康体适能(Health-related Physical Fitness)和技能体适能(Skill-related Physical Fitness)组成。健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥更理想效率的能力。健康体适能的基本要素：如身体成分、柔韧性、肌肉耐力和力量、有氧适能等，而发展有氧适能、提高心肺功能更是促进健康的重要。1、身体成分：是指人体中肌肉、脂肪、骨骼和其它身体组织比例。适当的身体脂肪比例是维持健康的重要因素。2、柔韧性：指人体关节在适宜范围内更大限度活动的的能力。柔韧性好，身体协调能力高，运动时可以防止肌肉拉伤，减少运动损伤。3、肌肉耐力和力量：耐力指人体肌肉持续收缩运动的能力。力量指人体对抗外力或举起重物的能力。4、有氧适能：人体摄取、运输和利用氧气的的能力，通常是指心肺功能。而发展有氧适能、提高心肺功能更是促进健康的重要！

孩子是父母的掌中宝心头肉，天下父母都希望自己的孩子健健康康快快乐乐的成长。所以很多的孩子从小就被父母娇心的保护着，等孩子稍微的长大了一点，家长逐渐就会发现自己的孩子很容易磕磕碰碰，体能赶不上同龄的孩子，如果有这样的情况建议您：别再用错误的方法溺爱孩子，多增加孩子的体适能，让孩子赢在起跑线上。什么是少儿体适能？就是年少的儿童对身体适应环境的能力，也是进行一切运动的基础。由此不难看出体适能强的孩子就比一般的孩子要更健康也更能抵抗外界的压力。举个例子，两个同龄的孩子一起踢足球，体适能强的孩子会具有更好的力量、速度、平衡、协调和敏捷的优势。少儿体适能提出了自己的运动专项能力练习设计层次图作为少儿体育课程的指导。

青少年儿童体适能课程[FITT]原则：在进阶的阶段，每去改变一个变量，一个变量是可能影响另一个变量的，例如每天运动时长由三天增加到四天，每天的运动时间由二十分钟慢慢增加到三十分钟。热身运动的准备和放松的过渡：包括适当的热身和放松时间。良好而又均衡的训练计划：这三个体适能都同样的重要，应该包括在青少年儿童的训练计划中平衡良好的训练计划：心肺力量，肌肉力量，耐力，柔韧性几个体适能元素都同样重

要，应该包括在儿童训练计划中。肌肉的平衡：加强伸展对抗，确保肌肉的平衡。体适能对儿童生理发展的促进作用：促进感知觉的发展。南京体能训练室

我们对智商、情商、财商等评价能力的词已经很熟悉了，但对于体适能，相信大部分人仍然很陌生。南京体能训练室

如何进行体适能训练？低年龄段儿童的特点，包括注意力时间短、注意力极易转移、不听从指令、不遵守规则和纪律要求，所以针对儿童的体适能训练，与成人的健身训练，或者是与高年龄段学生的体育课，是完全不一样的。这也是很多健身教练上不了儿童体适能课的原因。所以，针对儿童体适能训练，关键在于：幼儿能够参与其中；给予尽可能多的参与运动的机会；鼓励和支持；适当指导和帮助。参与其中就需要“投其所好”，为孩子们设计一个和活动内容相符的主题，采用情景化的教学方式，以游戏的手段让孩子们运动起来。另外，音乐的使用、老师的动作示范、动作的幅度等也很有讲究，经验丰富的老师能够渲染气氛，让孩子们沉浸其中。南京体能训练室

爱酷（北京）体育文化股份有限公司专注技术创新和产品研发，发展规模团队不断壮大。一批专业的技术团队，是实现企业战略目标的基础，是企业持续发展的动力。公司以诚信为本，业务领域涵盖少儿运动教学，儿童体适能教练培训，儿童体适能运动，冬夏令营，我们本着对客户负责，对员工负责，更是对公司发展负责的态度，争取做到让每位客户满意。公司深耕少儿运动教学，儿童体适能教练培训，儿童体适能运动，冬夏令营，正积蓄着更大的能量，向更广阔的空间、更宽泛的领域拓展。