

夜

上海

新民晚报

12

2023年
6月30日
星期五

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新夜上海!

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波



儿童平衡车究竟有什么魔力,让孩子们玩过之后深深着迷?因为当孩子们在体验过儿童平衡车自由滑行的快感之后,便对那种快感有了“肌肉记忆”。然而,要实现长时间滑行,不付出点努力可不行。于是,想要快速滑行,就必须付出更多的助力奔跑时间,然后提起双脚,享受片刻迎风的自由;想要从坡地上往下冲,不仅需要勇气和技巧的积累,更需要努力一步步攀爬上坡,然后享受一冲而下的畅快。

一分付出、一分收获的道理,便在孩子们玩平衡车的过程中,感悟体会。

玩中学,正成为一种公认的育儿理念。平衡车运动,恰恰就是玩中学的典型代表。通过玩耍时的磕磕碰碰,培养孩子自信自强、积极乐观、

不服输的精神,这也恰恰是一种挫折教育。



申之魅

第一辆脚踏车

◆ 陶邢莹

宝宝的第一辆车,几岁买?儿童平衡车,这项风靡欧美的幼儿单车运动,如今正在国内刮起一股潮流旋风。

在一些欧美国家,几乎每个2到6岁的小朋友都拥有一台属于自己的平衡车,也因此被

亲切地叫作 my first bike(我的第一辆脚踏车)。

用自己的双脚,持续蹬地滑行,以此提供助力,儿童平衡车究竟有什么魅力,成为现代家庭育儿过程的首选运动项目?



练门道

入门玩法:
初次接触儿童平衡车,优先选择平坦的地面,从平稳开始学习,再挑战多样化路面。孩子们在此过程中,感受自由驾驭的魅力,掌控“速度与激情”

进阶玩法:
掌握平地骑行之后,可在平地上布置软胶桶等障碍物,进行S形、U形转弯、冲刺发力,锻炼应变能力,提升孩子专注度,增加运动兴趣

趣味玩法:
■ 泵道骑行 穿上酷炫的骑行装备,在连绵起伏的泵道中驰骋,勇敢地挑战自我,成为追风少年

■ 草地滑行 草地是玩儿童平衡车的好去处。爸爸妈妈和孩子各自分工,合作骑行,是一项欢乐无比的亲子运动

■ 雪道滑行 只要装上滑雪板,就能实现雪地撒欢的愿望,享受雪道飞驰的快乐

高阶玩法:
当孩子熟练掌握车子,可面对更复杂的挑战,尝试更高难度的骑行比赛,比如竞速比赛和竞技比赛。竞速比赛就是比拼速度,而竞技比赛可像小轮车那样,做一些技巧性的专业动作

会奔跑的轮子

儿童平衡车起源于德国。1815年,德国经历了一场暴风雪,机械发明爱好者卡尔·德拉伊斯想要发明一种设备来代替马和人来运送邮件,说干就干,他很快制作了一款木轮车。这辆木头车有前后两个木质的车轮子,中间连着横梁,上面安了一个板凳,前轮加了一个控制方向的车把。由于车子没有传动链条,骑车时要靠骑车人双脚用力蹬地,才能推动车子向前滚动,他给这款木轮车取了一个德文名字“Laufmaschine”,意为“滑步前行的机械”。进入21世纪,平时喜爱自行车运动的德国父母,开始思考这样一个问题,如何让自己孩子也能快速掌握平衡能力、学会自行车?于是,他们想到了老祖先发明的Laufmaschine平衡车。大家纷纷自行改装,制作各类适合儿童骑行的小平衡车,有木头的、钢木混搭的、粗铁丝

折的、脚踏车改装的,等等。

直到2003年,一家德国维尔夫拉特市的机构与法兰克福大学通过2年多的合作研究,结合儿童人体工学开发出一体成型的碳钢车架的平衡车,形成了儿童平衡车的基本构架。为区别 Laufmaschine 成人平衡车,德国人给儿童平衡车取了一个更形象的名字 Lauftrad,意为“会奔跑的轮子”。

人生首项运动

对于已经学会走路的宝宝来说,平衡车无疑可以成为小宝宝尝试的人生中第一项运动。

平衡车,顾名思义,能锻炼孩子的平衡感,而平衡感是人体核心身体素质的一部分,平衡感的训练是受益终身的事情。

在骑平衡车的过程中,也十分考验孩子对灵活转把的把控能力,拐弯、转向、颠簸,想骑好就要随时做出反应和调整。

没有脚踏、辅轮和链条,孩子需要用脚持续蹬地来提供动力。当速

度起来并找到平衡点之后,可以收起小脚丫放到车上,车子顺利滑行;当速度慢下来时,再用小脚丫继续蹬地来补充动力,这会充分锻炼到孩子的腿部力量。

可以说,平衡车也是一项益智运动。骑行时,通过脑部对肢体的协调指挥,能让全身细胞快速进入一种活跃轻松的状态,有利于促进孩子的大脑发育,还能塑造孩子良好的体形。

在骑行中成长

平衡车,悄然间在国内成了一项备受欢迎的亲子运动。张先生写了一则第一次陪伴女儿骑平衡车的日记:这是初夏一个起风的上午,我推掉了单位组织的活动,大清早赶了70公里的路来陪孩子骑车,女儿第一次在我的帮助下试骑平衡车,从此父女俩就喜欢上了这项运动。这一天孩子享受着我的陪伴和保护,也渐渐学会了勇敢尝试,孩子的笑容足以说明她有多开心。现在每天骑行已成了孩子的必修课,她也享受这样的勇敢冒险。

平衡车,是可以大胆尝试的。障碍赛、沙滩赛、竞速赛,越来越多的平衡车活动,让孩子们体会到他们那个年纪独有的“速度与激情”。摔倒了,二话不说爬起来,拼命追赶、勇往直前,不放弃的精神,渐渐植根在喜爱平衡车运动的孩子们中间。

陪伴成长,已成为现代家庭公认的教育模式。毕竟,孩子的成长过程弥足珍贵。而平衡车运动,恰恰给家庭提供了一个亲子平台。家长们放下手机、放下工作,带着孩子投入自然的怀抱,在骑行中让孩子感受父母的关怀与陪伴。随着孩子年龄的增长,平衡车的尺寸也在变化,在玩的过程中,家长看到的不仅是快乐,更多的是孩子的成长。

