



討論發育中的孩童能不能做重量訓練之前，家長們先要明白什麼是「重量訓練」。很多人想到重量訓練，就聯想到舉重、槓鈴、臥推等等大重量的訓練，但其實重量訓練，或稱「肌力訓練」，泛指所有對肌肉施加力量，讓肌肉主動收縮與其對抗的訓練，包括奧運場上的舉重、健身房的機械式器材，也包括啞鈴、壺鈴及使用彈力帶的阻力訓練。

訓練應按承受力年齡設計

由於孩童的生長板相較於成熟的骨頭較為脆弱，1980年代的觀念是，重量訓練及肌肉收縮對骨骼施加的壓力可能影響生長，而且也不會有額外好處。

然而，越來越多的醫學研究告訴我們，只要根據小孩的年齡及承受力設計適合的重量訓練，不僅造成運動傷害的風險很低，也不會對小孩的生長發育有負面影響。羅布·拉波尼（Rob Raponi）博士表示，認為舉重會阻礙生長可能是由於未成熟的骨骼生長板受到損傷會阻礙生長，這可能是由於外形不佳、訓練的重量過重及缺乏正確訓練所導致的問題，但這些都不是因為重量訓練或舉重這些運動項目所導致的結果。因為，幾乎任何類型的運動或是休閒活動都有受傷的風險存在，事實上兒童的骨折有15%至30%都會涉及到生長板（Epiphyseal plate）的問題。

因此，當年輕人達到身體成熟時，這些骺板會變成硬化的骨骼，但在發育過程中骺板是屬於軟骨，因此比硬化的骨骼更容易受到破壞。看到這裏你是否也已經認為「害在軟骨狀態的生長板容易受到傷害，所以就應該要避免重訓及舉重的運動訓練！但是，Bluetail Medical Group 醫療集團的運動醫學和再生骨科專家Chris Wolf表示，正確地教導孩子如何訓練才是關鍵因素。

專家認為，從七至八歲開始，孩子就可以安全地從事經過專業評估、調整的重量訓練，而重量訓練不僅沒有壞處，還會為孩子帶來額外的好處，包括幫助長高、降低長大後發生心肺疾病的機率、減少肥胖、促進骨骼健康、提升運動表現以及降低運動傷害風險。

每日60分鐘中高強度運動

根據美國運動醫學會建議，兒童青少年一天至少要做到累積60分鐘的中等及高強度運動組合，包括體育課、下課遊戲等都計算在內。中等強度的運動會讓孩子的呼吸心跳輕微上升並流汗，高強度運動則是在運動中無法輕鬆說話，且呼吸心跳及流汗狀況都大幅提高。

運動的類型建議多元化、讓孩子覺得有趣，例如騎單車、跑步、游泳及球類運動等。此外建議孩子一周要做兩至三次可提升肌力的運動，例如使用彈力帶、壺鈴、伏地挺身等運動；適當的重量訓練，可以提升神經肌肉控制能力，也減少運動傷害的機率。

另外，許多研究共同的結論亦得出，舉重在孩子的重量訓練中，不僅不會影響發育，還可以改善身體組成、增強心肺耐力。常見的啞鈴及壺鈴只要適度使用，也可以讓孩子得到重量訓練的好處而不影響發育。值得一提的是，孩子重量訓練的強度要謹慎拿捏，若孩子可做到的最大重量為RM，訓練的重量建議落在60%至80%的RM，可以降低受傷的機率。

重量訓練助孩子長高

◀根據孩子的年齡及承受力設計適合的重量訓練，不會影響孩子的生長發育。



▶兒童接受適合的重量訓練，能幫助長高、促進骨骼健康。

奧運會上的舉重冠軍身材都不算高大，因此有觀點擔心小孩若做重量訓練，會否長不高？台灣、美國等多地專家表示，其實只要小孩接受適合的重量訓練，不僅不會影響發育，還能幫助小孩長高、促進骨骼健康！

教育佳記者湯嘉平整理



兒童重量訓練須知

為了安全地進行重量訓練，家長在幫助小朋友鍛煉的時候須留意以下幾點：

1. 適當的重量及組數
2. 間隔的休息時間
3. 動作的確實度
4. 合適的運動環境
5. 平衡及協調度訓練
6. 依成長調整訓練內容



醫生推薦兒童重量訓練

小牛推車：

父母抓着孩子雙腳，孩子用手腕撐着自己的體重前進，除了作為重量訓練，更可以作為有趣的遊戲促進親子關係，也加強孩子的感覺統合能力。

核心穩定：

孩子背靠瑜伽球，雙手拿啞鈴交替舉起，腰背核心肌群出力穩定身體。強化核心肌群也可輔助矯正孩子的姿勢。

下肢肌力：

前腳弓箭步、後腳背靠在椅子上，蹲下兩秒再回到原姿勢，做10次再換腳。強化下肢肌力及穩定度。

