

12岁以下
力量训练

早不早？该咋练？

小升初节点临近，12岁前学业压力相对较小，孩子们拥有更充裕的体育锻炼时间，体育培训机构也顺势推出众多针对该年龄段的课程。然而，在体育培训热潮中，“12岁以下孩子能否进行力量训练”这一问题，始终困扰着家长与孩子，成为备受关注的焦点。

制图：童伟（豆包AI）

▶ 04版