

跳绳,看着简单跳着难

“每逢佳节必跳索。”早在唐宋时期,“跳绳”就出现在百姓的生活中,不仅是一项体育赛事,还是杂耍、节令娱乐的重要项目,被赋予了“驱邪消灾”的功能。但当时并不叫“跳绳”这个名字,而是叫“透索”“跳索”“百索”“绳飞”……直到民国时期,才被称作“跳绳”,在民间十分普及。到现在,跳绳仍是强身健体的一个好项目,而且不受场地时间限制,只要准备一根绳、一平方米、一双运动鞋就可以开始了。

一根绳练遍全身

作为一项“跳跃运动”,不少人以为跳绳只能锻炼腿部肌肉,其实不然。全国跳绳运动推广中心执行副主任、亚洲跳绳联合会主席陈阳辉表示,由于跳绳需要摇臂、跳跃相配合,颈肩、上胸、大臂、肘腕等全身多个部位都可以锻炼到,包括踝关节、膝关节和髋部肌肉群;还能加强手、脚、眼的协调能力;如果强度较高,一呼一吸间也能练心肺。具体到不同人群,跳绳有不同的锻炼好处。

助力青少年长个儿

青少年处于骨生长发育的高峰期,也是身高敏感期,如果运动量不足,缺乏力学刺激,下肢骨骼可能无法充分发育,进而影响最终身高。跳绳能刺激膝关节、踝关节的骨骼发育,从而促进身体纵向生长,让下肢更修长,还能加速脑部血管循环,刺激大脑发育,改善记忆力。

选绳,先找绳感

市面上的跳绳五花八门,选到一条合适的绳对锻炼效果至关重要。

初学者选珠节绳

陈阳辉建议,初学者可从珠节绳开始。这种绳由一节节珠子、塑料管拼接而成,有分量,摇起来“绳感”更好,击打地面的声音较清晰,有助于保持节奏、协调动作,即使打在身上,痛感也较轻。

进阶者用胶绳

熟悉跳绳后,大家可尝试重量较轻的橡胶材质跳绳,比较结实、耐磨性强,有利于提升跳绳速度。

入门练耐力,进阶讲速度

跳绳好处多,但不能一开始就拼力跳够1000个。为了防止运动损伤,从入门级到高阶,跳绳必须把握好量和频率。

入门: 重在热身、练耐力

刚开始跳绳锻炼,建议先练习空手“跳”,以提高耐力,比如开合跳、弓步跳、踏步跳等,每次10分钟,每周2~4次即可。

进阶: 以中低强度为主

待体力有所提升后,可加上绳子,争取做到不绊脚不踩绳。此阶段可采用“动停动停”的方式,即连续慢速跳绳6~10分钟,组间休息30秒,根

据体能完成6~8组。如果无法坚持太长时间,可先以20秒为目标,逐渐增加至1分钟、3分钟、10分钟,可采用单脚跳、交叉跳、钟摆跳、双摇等。

高阶: 刺激心肺、突破自我

体能优秀、熟练跳绳的人可尝试高强度间歇式跳绳,挑战自我,增强心肺。具体操作方式有两种,一种与进阶版类似,但增加了强度。比如1分钟内,以最快的速度跳绳,将心率提升到85%~90%最大心率;休息30秒;再以最快的速度跳绳1分钟,完成6~8个循环。另一种是“慢慢快慢慢快”节奏,即持续慢速跳绳1分钟,进行30秒冲刺跳绳(以最快的速度),再慢速跳绳1分钟,完成6~8个循环。

预防中青年患慢病

中青年往往是“久坐一族”,下肢血液循环不良,关节腔液分泌减少,关节损伤风险增加。跳绳有助于放松全身肌肉、增强下肢循环、提高心肺功能和增强免疫力,从而预防肥胖和慢性病。

减缓老年人肌肉萎缩

对心肺功能良好、躯体协调性较好的老年人来说,强度合适的跳绳有助于减少骨质流失,预防骨质疏松、骨折的发生,还能刺激肌肉,减缓萎缩速度。

有助减脂塑形

数据显示,每分钟跳绳140次,每次10分钟的运动效果相当于慢跑30分钟;如果坚持跳绳1小时,大约可消耗掉半斤烤鸭的热量,达到减脂目的。同时,跳绳有助增加肌肉弹性,是最佳“塑形”工具。

熟练者 用钢丝绳

协调性、耐力逐渐提升后,如果想追求速度,可选择钢丝绳。这种绳比较细、更轻,可用来速度跳和耐力跳。

除了选对材质,手柄也很关键。想追求速度,手柄轴心就需顺滑,顺滑程度是旋转轴>轴承>空心轴;想跳出花样,又怕绳索“打结”,手柄最好是手掌宽度的3倍,如果无法满足这种长度,可选择手感舒适且不易脱落的。



姿势不对伤关节

不少人认为跳绳对膝盖不好,上海体育科学研究所研究员刘欣表示,姿势正确的情况下,跳绳落地瞬间,踝关节受力最大,对膝关节的冲击反而不大。

正确姿势是:

身体中正且放松、目视前方、大臂下垂夹紧;双手握住跳绳把手、掌心向斜前方;双脚踩在绳子中间,小臂平行于地面、绳子拉直时为最佳长度;手腕摇绳,前脚掌落地。以下几种常见的错误跳法可能对膝关节造成伤害。

错误2: 受力不均伤关节

正常情况下,跳绳时双腿着力均匀,但有些花样跳绳可能导致受力不

均,比如双脚交替跳绳。建议初学者并脚跳,熟练后再尝试花式跳法。

错误3: 双腿过直伤膝盖

如果双腿伸得过直,膝盖缺乏缓冲角度,同样会造成伤

害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷直。

错误4: 驼背探头易拉伤

这是典型的不规范姿势。跳绳过程中,长时间驼背探头会加重身体的

紧张程度,长此以往易导致拉伤、扭伤或形态变丑等问题。

错误5: 急于求成最伤身

有些人运动时“急于求成”,想尽快看到减脂或增肌效果,进而盲目加大运动量和时间。这会导致腿部关节长时间受力,易受伤。

跳绳虽然大众适应性很高,但年龄太大、腿脚不便人群,或有心脑血管疾患,以及高血压、骨质疏松等退行性骨关节疾病的患者都不宜进行。对于患有膝关节疾病的人来说,跳绳可能会加重疼痛。这部分人群如有跳绳意愿,建议先咨询医生。

回答你的五个疑问

对入门级跳绳者或想尝试跳绳的人来说,5个问题最常困扰着他们。

跳绳有没有最佳时间?

人体最佳活动时间为15:00—20:00,不妨在这段时间里找地方跳跳绳。刚起床、空腹状态下,或饭后半小时内不要跳绳,以免出现低血糖或消化不良;入睡前也不合适,以免神经兴奋难以入睡。

对场地有要求吗?

尽量不要在水泥地、瓷砖、大理石地面上跳绳,最好选择软硬适中的草坪、木质地板或橡胶操场。

跳绳是否需要热身、拉伸?

跳绳前热身,能让身体进入运动状态,以免出现损伤,可做30秒开合跳或100个慢速跳绳。跳绳后,肌肉、韧带处于弹性状态,及时拉伸能避免次日的酸痛感,也利于塑形,可通过侧弓步拉伸、腿部交叉弯腰手触地等姿势进行拉伸。

跳多久或跳多少算合适?

如果平时的运动只有跳绳,建议每周4~6次,每次30分钟左右,可根据自身情况酌情增减。

跳绳成功减肥后,会反弹吗?

跳绳的减脂塑形效果很好,如果想继续保持好身材,最好将跳绳变成日常生活习惯,同时保证均衡饮食。

据人民网



错误1: 跳得过高冲击力大

初学者或很少跳绳的人容易跳得过高,下落的距离就会变长。长期如此,可能会因落地瞬间冲击力较大损伤踝关节。跳绳高度以3~5厘米为宜,个人感觉舒适即可。