

跳绳小窍门

跳绳是一项运动成本低、锻炼价值高、安全系数高的运动。为了更科学的锻炼，跳绳前请您先掌握“四要领、三注意”

四要领

握绳

拇指食指握绳，其他三指辅助。

摇绳

前臂带动手腕摇，摇跳节奏一致。

体态

身体直立，跳落膝盖微弯曲，脚掌前端轻落地。

调整

体力不支需减速，慢摇过渡作微调。



三注意

一、注意穿着

应穿着运动服、运动鞋跳绳，更加轻松、安全。

二、注意绳具

适合自己的才是最好的！

无绳训练球

无需过绳，适合零基础人群、健身人群。



珠节球

重量适中，打地有声音，适合初学者练习绳感。



胶绳

绳质较轻，绳速较快，适合有跳绳基础人群。



钢丝绳

绳速快，适合绳感佳、水平高人群。



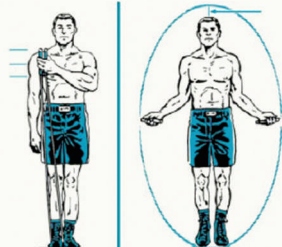
智能跳绳

电磁感应，LCD屏电子计数，适合运动健身人群



三、注意绳长

一脚踩中间，拉直绳两端，绳柄到腋下，长度自己选。



跳绳不当会伤膝

你真的会跳绳吗

跳绳是非常好的有氧运动，适合许多人练习。不过，我们时常能在新闻报道中看到跳绳导致半月板撕裂、脚踝扭伤等。什么是正确的跳绳方法？怎么跳才能减少绊脚？跳绳又有哪些注意事项？



四招让你轻松入门

北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩表示，跳绳的门槛低，是许多运动爱好者的入门首选。踝关节上有很多小肌肉，我们在走路时，很难锻炼到小肌肉，但在做跳绳的腾空、单脚落地、双脚交叉等动作时，小肌肉就会发挥作用，从而得到锻炼，可以增强身体的稳定性和平衡性。不过他也提醒：“跳绳对于肌肉的耐力要求很高，一直进行上下跳动的动作，如果幅度过高、时间过长、肌肉力量跟不上，就会影响落地的稳定性，增加踝关节扭伤的危险。”

如何正确开启跳绳之路？花样跳绳世界冠军张少华介绍了入门四招：

夹本摇绳

想要跳好绳，先不要着急去跳。首先拿两个笔记本分别夹在腋下，用大臂夹紧，小臂自然下垂，进行摇绳练习，本子不能掉，让手摇起来。在家练习时可以每天做5组，每组30~40个（若手边没有绳，也可以用两个矿泉水瓶代替）。这个练习是为了学会用手腕的力量带动摇绳，使力量相对集中，让后期加速更轻松、好跳。

跳绳圈跳跃

将跳绳打开对折，围成一个小圈，圈的直径越小越好，大概为脚掌长度的一半，后脚跟腾空起来不着地，前脚掌在圈内着地进行跳跃练习。练习时身体放松，在跳的过程中前脚掌不能出圈，不要踩到绳子，目视前方，在家练习时可以每天做3组，每组50个。这个练习是为了让我们的脚固定下来，形成脚并在一起的习惯，不要分开，增强稳定性。

并脚原地跳

加上跳绳，将前两个规范动作合在一起，大臂夹紧，小臂自然下垂握绳，并脚跳，微屈膝，前脚掌先着地，后脚跟腾空，身体放松，目视前方。

调节绳长

单脚踩住绳子中点，拉直跳绳，绳长延伸到胸部为适当长度，若过高或过低则应调节到适当长度。

合理运动注意进阶

跳绳的运动量应由小到大逐渐增加，或根据个人情况来定，以第二天早上没有疲劳感为宜。入门建议先练习空手跳，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，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。高阶可尝试高强度间歇式跳绳，挑战自我、增强心肺。具体有两种方法：第一种与进阶版类似，但增加了强度。比如1分钟内，以最快速度跳绳，将心率提升到85%~90%最大心率，然后休息30秒，再以最快速度跳绳1分钟，完成6~8个循环。第二种是以“慢快慢快”节奏来跳绳，即持续慢速跳绳1分钟，然后进行30秒冲刺跳绳（以最快速度），再慢速跳绳1分钟，完成6~8个循环。

此外，跳绳练习还需要与其他运动交替进行，若每天单一地进行跳跃练习，下肢负担过重，容易膝盖受损。

虽然跳绳运动好处多，但要注意选择适宜场地，尽量避免灰尘多、有砂砾及凹凸不平的水泥地，选择平坦、松软、无碎石、硬块的地面，如铺木板的室内体育馆或有弹性的PU场地。同时要穿着合适的衣物。跳绳时，要穿有缓冲、减震作用的运动鞋和宽松、轻便的运动服，这样活动起来感到轻松舒适，也不易受伤。运动时还要注意热身放松，在跳绳前要做好热身，活动开膝关节和踝关节的各个部位，可以加几组高抬腿和空跳练习，让身体有一个循序渐进的适应过程，能有效避免跳绳过程中受伤的可能。跳绳结束后需要拉伸、放松肌肉，避免身体酸胀，并且能起到塑形的作用。

跳绳时选择适合的绳子非常重要。初学者应从珠节绳开始，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。进阶者可尝试重量较轻的橡胶材质跳绳，这种绳子比较结实、耐磨性强，有利于提升跳绳速度。在协调性、耐力逐渐提升后，熟练者如果想追求速度，可选择钢丝绳。这种绳比较细、更轻，可用来速度跳和耐力跳。

据《中国体育报》