

### 燃脂效果強

動作很簡單的開合跳，其實燃脂效果超強。根據研究，一般正常人的速度來做開合跳，重複做了20分鐘，大約可以消耗250卡的熱量。因為重複跳躍會使心跳率快速提高，讓身體開始燃燒脂肪。這種短時間內可以消耗大量的熱量、動作簡單不複雜、在家裏就可以做的運動，非常適合想要減脂、甩肉的一撮人。

### 鍛煉全身

跳起來、雙腿分開、雙手舉高拍手，然後再跳下來、雙手雙腳貼在身上，這樣開合跳一連串的動作下來，肩膀、手臂、核心、腿部肌群等，全身肌肉都需要出力。所以每天至少花10分鐘開合跳，並且搭配肌力訓練，有助於鍛煉全身肌肉，讓肌肉更緊實。

### 改善協調性

有些人因為不熟悉開合跳，動作做起來會有一點不協調，像是最常見的錯誤動作：跳起來，雙手舉高拍手，但腳是併攏在一起的；跳下來的時候，腳是張開的。如果每天積極花一點時間練習開合跳，這有助於改善肢體和大腦之間的協調，對你在生活或運動時有一大幫助，更能掌握你的身體肌肉控制。

### 增強心肺功能

如果一直持續開合跳，你會發現心跳「砰砰」跳很快，這是因為重複跳躍的動作，能增加你心臟的跳動率、促進全身肌肉的血液流動，從而增加肌肉的血液和氧氣量，有助於預防心血管疾病、肥胖、糖尿病。

### 提升肌耐力

開合跳是個很不錯的肌耐力訓練運動，同時也能改善平衡、穩定、靈活性。長期訓練，會讓你在做長時間的體力活動時，例如搬家、提重物時，比較不容易感到疲勞。

### 助青少年長高

青春期想長高的少男少女，可利用上課之餘的時間，每天花10分鐘開合跳，不僅活動筋骨、提升專注力，也能促使骨骼成長。

### 降低骨質疏鬆

既然開合跳可以幫助青少年長高，也就是能幫助骨骼成長，這也意味開合跳加強了骨骼密度。每當跳躍一次，肌肉實際上會拉動身體的骨骼，重複開合跳一次又一次，會使骨骼支撐性變得更強壯，大大減少骨質疏鬆症發生率。

### 注意事項

- 過程中記得要保持呼吸，在起始位置吸氣，並在張開雙腿時吐氣。
- 跳躍時收緊大腿和腹部，維持腰椎不塌陷。
- 記得穿鞋，以免受傷或滑倒。



■ 開合跳可改善協調性。

開合跳是一種低成本、高效益的運動，不僅能燃燒脂肪，還能有效地鍛煉心肺功能。開合跳動作，就像小學上體育課跳健康操一樣，跳上跳下，同時張開手腳。曾有人每天持續做10分鐘，21天便減重5公斤。現開始給自己一個月的時間，每天做10分鐘開合跳，看到時的改變。本文現介紹開合跳的好處及注意事項，健康瘦身之餘避免造成不必要的傷害。

### 同場加映

## 波比跳更燃脂

除了開合跳，也可以嘗試波比跳，不僅可以燃燒更多脂肪，還能增加身體的協調性和爆發力。不過做這些運動時，還是要留意一點，膝蓋受傷、體重過重（BMI超過30）、有尿失禁、漏尿困擾的人，建議避免做跳躍的動作，因為重複跳躍，會對膝蓋造成壓力；以下是三種不同難度的波比跳，可以根據自己的程度進行選擇：

#### 標準版

身體蹲下，將雙手撐地、與肩同寬。雙腳向後蹬地，如平板支撐或伏地挺身撐起時的姿勢。雙腳屈膝、穩定核心，向上跳起，同時雙手舉起拍手。

#### 進階版

身體蹲下，將雙手撐地、與肩同寬。雙腳向後蹬地，如平板支撐或伏地挺身撐起時的姿勢。完成一個伏地挺身後，雙腳屈膝、穩定核心，向上跳起，彈跳時將膝蓋向上抬起，之後將腳伸直。

#### 不跳躍版

開始採站姿，雙腳與骨盆同寬，維持核心穩定，雙膝微彎保持彈性。吸氣下蹲至大腿與地面呈平行，膝蓋與腳尖維持同方向，保持軀幹在良好的排列上。接着將雙手置於前側地板上，成四足姿，維持骨盆、肩部穩定。一次一腳，將雙腳向後延伸後，在收回成四足姿，利用雙手推至蹲姿，最後站回到起始的站姿姿勢，重複動作並配合呼吸。

每天10分鐘  
開合跳住瘦

■ 波比跳比開合跳可燃燒更多脂肪。