

正確姿勢 必須掌握

- **握法：**大拇指伸直與食指緊握跳繩握把後端，手心向內擺在腕骨旁，跳繩時拇指與握把同方向。
- **位置：**兩手上臂貼近身體，前臂放在身體的斜前方，用手腕帶動前臂搖繩。
- **落地：**頭部朝前平視，不要低頭或往上看，身體保持直立，雙腳自然併攏，膝關節始終保持微微彎曲的狀態，使用前腳掌起跳和落地！跳起的高度約3至5厘米之間。

安全事項 保障自己

- 在平坦的地面上跳繩。
- 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離吊扇吊燈等物件。
- 多人跳繩時需留意彼此的距離，避免被揮動的繩子弄傷。
- 運動時緊記補充身體的水分。
- 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷。
- 運動期間如有不適，應立即停止，並向醫護人員或專業人士尋求協助。

運動跳繩 堪比慢跑

想靠運動瘦身，除了可以跑步和游泳外，跳繩也是個非常好的選擇。除可鍛煉體格、保持體態健美外，更可透過變化訓練強度和速度作為高強度間歇訓練，也能利用各種跳繩動作訓練到不同部位的肌肉群。小編搜集資訊，推介數個堪比慢跑、健步的跳繩動作，可以更快地消耗熱量，大家趕快來練習。

好處多多 身心健康

跳繩是一種能夠訓練全身的運動，多跳繩可以紓壓又能促進心理健康。另外有研究顯示，跳繩10分鐘、每分鐘140次，燃燒的卡路里就相當於慢跑半小時（以體重70公斤為例）即約287卡路里，可以說是非常有效率的燃脂運動。而且和跑步相比，跳繩對於關節的刺激較小，並且可以增加關節靈活度，甩繩可以靠自己控制速度，因此是一項老少咸宜的有氧運動。它還有以下益處：

- 鍛煉神經肌肉系統的協調、靈敏度和反應；
- 增強心肺功能，促進血液循環；
- 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險，並有助預防部分癌症（例如大腸癌）；
- 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆的風險；
- 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險；
- 紓緩壓力
- 有助消耗熱量，保持理想體重。

五招變化 加強消耗

1. 交替腳步 單腳落地

手部位置與基礎動作相同，差別在每次跨越繩子時僅單腳落地，另一隻腳則屈膝離地。

進階：一是漸進式增加繩子落地的頻率，同時也增加腳步變換速度。二是將原本靠近臀部的雙手位置，平行往左右外側移動，藉此加寬兩手把之間的距離，以增加難度；這是最常用的跳繩練習之一，也是進階到高強度訓練以及瘦身者的首選挑戰。



2. 高抬膝 提高心率

常見的動態暖身「高抬膝」與跳繩結合。每次單腳抬起時，將膝蓋盡可能拉到近臀部高度，使大腿與小腿成垂直角度，同時另一腳跳過繩子。初階者可從較小的角度漸漸提升。相較於前述交替腳步，高抬膝的運動強度較高，可讓你快速提高心率，同時更有效燃脂。



3. 左右跳躍 不停替換

手部與基本動作相當。開始擺動繩子，當繩子越過你的頭頂時，向右跳幾寸，讓繩子從腳下穿過。右腳落地後，立即向左跳幾寸，再次讓繩子從腳下穿過。繼續交替左右跳躍，在運動過程中保持穩定的節奏。請記住，跳躍時要保持低位，動作要快速，確保核心肌群處於活動狀態，並且上半身在整個練習過程中保持穩定。



4. 十字交叉 耐心掌握

第一跳正常跳躍，第二跳雙手在腰際處向後擺繩時交叉，手肘處呈X形；第三跳雙手從交叉擺回正常位置。這個動作主要訓練上半身肌群，因為技術性較高，需要花更多時間和耐心來掌握。

5. 半扭全扭 配合默數

這個練習是建基於基本跳躍的有趣變化，能加強訓練核心肌群並增加靈活度。

半扭轉：起始動作與基礎動作相同，心裏可默數「左、中、右、中……」，這時上半身正常，下半身則從臀部、膝蓋到腳底都跟着節奏往左右側扭轉，每次扭轉後回到正中位置，而落地時腳尖切齊平行。

全扭轉：起始動作與基礎動作相同，心裏可默數「左、右、左、右」，上半身正常，下半身從臀部、膝蓋到腳底都配合這個節奏往左右側扭轉，落地時腳底會一前一後觸地。

