



跳繩減肥

大家可能會覺得跳繩只是簡單的上下跳，其實不然。跳繩不僅能有效減肥，還能增強心肺功能，鍛煉全身肌肉，特別是腿部和核心肌群。根據統計，做30分鐘HIIT運動時加入跳繩，一天可以多燃燒約800卡路里，相當於游泳1小時。如果你希望在忙碌的生活中，不太花時間卻用高效的運動方式瘦身，有8大好處的跳繩，絕對是個不錯的選擇！

趣味訓練菜單

基本跳繩

基本跳繩動作，跳躍時注意呼吸節奏，不閉氣，雙腳離地距離也不要太高，避免膝蓋承受太多壓力。

左右跳繩

基本跳繩動作，跳起時讓身體往左右移動，重複動作。

跳繩折返跑

(1) 同樣將跳繩拉直擺地上，在其中一端把手位置呈站姿，雙腳約與肩同寬，並跨越跳繩，往前慢跑直到另一跳繩末端，慢慢彎下身體，觸摸手把。

(2) 起身後倒退慢跑，到跳繩末端觸摸手把，重複動作。

雙腳併攏左右跳

跳繩手把對手把折疊，站在繩子右側，雙手往後，膝蓋微彎，腳掌盡量併攏，雙手往前擺動，身體發力，跨越跳繩往左邊跳，落地時依舊保持膝蓋彎曲。

動態跨步摸地

(1) 將跳繩拉直橫放，作為動態跨步的距離，雙手自然放在胸前，雙腳約與肩同寬，膝蓋微彎。

(2) 右腳往右踏步，左腳往右併攏，身體左右橫移像螃蟹一樣，到跳繩末端，慢慢彎下身體觸摸手把，起身再往另一端跳繩手把移動，重複動作。

方便攜帶

2個把手1根繩子，纏繞起來大約和1個500c.c.的水壺差不多大，放在背包裏一點都不佔位置。因此，不管到哪裏都可以隨身攜帶、隨時鍛煉。

容易操作

跳繩的基本動作不難，幾乎人人都會做，只要運動前熱身，也不容易有運動傷害，而且它還有許多變化的方式，每天挑戰一種，增加你的訓練樂趣。

超強燃脂效果

用正常速度跳繩，微喘但還能說話的程度，30分鐘就能消耗約400卡路里，和慢跑60分鐘差不多；另外天氣不好不想出門，或是事情太多太忙碌，一根跳繩就能滿足你時間、空間和效果的要求。

增加骨質密度

跳繩除了減脂、促進心肺功能發展以外，還能活化長骨細胞，幫助增加骨質密度。根據研究指出，女性每天跳躍或跳繩50次，經過半年骨頭密度會增加3至4%，有助於減少骨質疏鬆發生的機率。

提高敏捷度

對於喜歡跑步或路跑選手來說，跳繩是很棒的訓練方式，因跳繩雙腳的受力程度差不多，可以解決兩腳肌力不平衡的情況，並且提高全身協調性、增加敏捷度。

加強心肺功能

跳繩屬於有氧運動，持續練習有助於提升心肺功能，當心肺功能變強，身體也較容易接受強度更大的訓練方式，是增加運動表現的好方法！

增加肌耐力

雖然說跳繩是有氧運動，但是在跳繩的過程中，也有相當大程度會鍛煉到下半身的肌耐力，如果再加上提高跳繩速度，手臂、肩膀肌肉要發出的力量也越大，有助於提高上肢和下半身的肌力。

運動傷害風險低

可能很多人會問「跳繩不是很傷膝蓋嗎？」其實跳繩對膝蓋的壓力比慢跑還要小，因為慢跑是單腳承受反作用力，加上膝蓋運動較複雜，因此對膝蓋的衝擊力比較大；相反的，跳繩是兩腳受力，又是垂直的力量，膝蓋承受的負荷較小。

大好處

選擇合適跳繩

市面上跳繩有很多種，包括兒童用、訓練用等等，長度重量都不一樣，選擇適合自己的長度，運動效果會更好。首先，腳踩跳繩，雙手握住把手往兩邊拉起，當手肘呈現90度，這時候高度應該要到約肚臍的地方，就是較適合的長度。重量可依自己的需要選擇，不過建議剛開始利用跳繩訓練，或是沒有肌力基礎，使用一般重量即可。

過胖及膝蓋受傷不建議做

雖然跳繩的衝擊力小，但體重過重或是曾經受傷，膝蓋比一般人脆弱，建議別輕易嘗試，實在想跳可以先詢問專業教練或醫生。

選擇適合場地

在安全的場地運動，是避免受傷的第

一步，做跳繩運動時避免在高處、過硬的地板上，建議在操場的跑道，或在腳下鋪一塊瑜伽墊，增加緩衝力。

穿運動鞋

跳繩時穿上運動鞋是最基本的，有彈性、包覆度好的鞋子，有保護腳部的功能，可以避免拉傷、扭傷。千萬不要以為在家跳繩就可以赤腳或穿拖鞋。

高度勿太高

不是跳越高燃燒的熱量就越高，建議的跳躍高度是，讓繩子能夠從腳下穿過去就可以，否則跳太高會增加膝蓋的負擔，也容易出現腳踝扭傷的情況。

暖身和伸展

運動前暖身，讓身體預熱，能避免受傷也提高運動表現；運動後要伸展，讓熱血過頭的肌肉慢慢冷靜，恢復彈性。

注意事項