

每天運動鍛煉，對平時沒有運動習慣的人來說，一定會覺得困難，但其實每天花10分鐘進行無繩跳繩，就能為身體帶來好處，鍛煉心肺及燃脂，結合多樣化的變化式，更能增添運動的趣味性，還不趕快來試試。

必學變化式 做法與貼士

入門版的無繩跳繩，即連續不間斷地跳3分鐘，休息30至60秒後，接着再跳3分鐘後再休息，按照這個方法跳10分鐘即可。除此以外，大家亦可進行以下4個變化式：



高抬腿跳

高抬腿能讓腿部肌肉快速收縮，屬於增強式的訓練，能鍛煉肌肉並增進身體的協調性、敏捷度與爆發力。

難度：●●●○○

做法：持續跳躍，雙手仍持續畫圓圈，並加入高抬腿的動作。首先右腳向上抬高約至腰部，讓大腿與小腿成90度角，然後右腳下蹬左腳抬起，雙腳輪流持續1分鐘。高抬腿可以鍛煉大腿肌肉，去除腹部多餘脂肪。

貼士：除增加運動強度外，運動員更能調整節奏，確保速度和效果都達到適合自己的程度。

前後併步跳

有助於打造勻稱緊實的美腿。

難度：●●●○○

做法：一樣保持雙手持續畫圓轉動及跳躍，雙腳前後跳動時，核心肌群用力帶動雙腿，減少使用腿部力量。持續1分鐘，每天持續下去，就離苗條身材不遠啦！

貼士：注意過程中身體打直，前躍時前腳小腿幾乎垂直於地面，後腳膝蓋小心不要撞到地面。



前後交叉跳

雙腳保持前後交叉跳，碰到地上時，立即換腳，動作隨能力提升而且越跳越快，可以超爆汗。

難度：●●●○○

做法：雙手持續畫圓轉動並保持跳躍節奏，然後雙腳前後交替跳躍，雙臂屈肘擺臂，跳起時用腹部的力量左右小幅度轉動身體，持續1分鐘。這個動作除了能鍛煉到大腿股四頭肌外，在雙腿前後擺動過程中，也會收縮到臀肌鍛煉到臀部。

貼士：

四肢關節應放鬆，只需用腰腹收縮發力輕輕轉動身體，動作盡量以輕鬆流暢完成。



配合開合跳

開合跳是一種低成本、高效益的運動，不僅能幫我們燃燒脂肪，還能有效地鍛煉心肺功能。以開合跳為基本腳步配合跳繩，增加運動的強度。

難度：●●●●●

做法：雖然沒有繩子但還是需要假裝有一個跳繩的手把，能讓跳繩更具真實性。首先將雙手打開放於腰的兩側，分別握着握把，手腕持續畫圓圈，一面跳躍，雙腳同時向左右邊跳躍打開再併攏，持續1分鐘。

貼士：落地時，從腳尖落地，膝蓋微彎，減少衝擊力。

- 所需空間不多：由於沒有繩的特點，不容易打到其他人或物件，非常適合於蝸居使用。
- 易掌握節奏：因為器材以軸承控制器材旋轉，轉動更加順暢且高速，令用家可以更容易掌握節奏。
- 難度低不易失手：少了繩子的限制，難度相對傳統跳繩更不易失手，令協調性不足的人也能達到跳繩訓練的鍛煉效果。
- 後燃效應：當跳繩運動時間夠長，強度夠強，且有效心跳率達到最大心跳率的70%，還能開啟後燃效應，消耗比平常更高的卡路里。

什麼是無繩跳繩？

無繩跳繩又稱空氣跳繩，按照字面解釋就是沒有繩的跳繩產品。其好處是由於沒有繩索，即使家中空間有限一樣可以跳繩。在訓練的時候，可繼續模仿着跳繩的動作（雙手向前或後打圈）跳躍。

一般市面上能夠買到的無繩跳繩產品，一樣會附有長繩，只是手柄前端可以更換為負重球，使其即使沒有繩索，也能模擬出相同運動強度的效果，讓大家在原地跳動及擺動無繩跳繩時，也會有着真實跳繩時擺動跳繩的重量和感覺。此外，無繩跳繩還有以下好處：



集繩跳繩4變式



10分鐘高效燃脂

注意事項

- 跳繩時盡可能保持呼吸暢順，用鼻子吸氣、嘴吐氣。
- 腹部核心收緊，膝蓋微彎屈、保持彈性，以前腳掌落地。
- 每次至少跳足10分鐘，才能有效燃燒卡路里。
- 最好在飯前飯後1小時進行，例如下午3點或晚上8點
- 不想小腿變粗，記得在跳繩後充分拉筋，讓緊繃的肌肉得到放鬆和舒緩。
- 進行運動前，必須要有足夠的熱身。