

# 正确打开跳绳健身方式

随着公众对健康和体育锻炼重视程度的提升,跳绳运动作为一种所需场地简单(一米见方,平坦即可)、器材易得(一根细绳,够长即可)、参与人数灵活(一人即可,多人也行)的运动方式,得到很多人的青睐。

## 跳绳运动好处多

研究证实,跳绳具有促进新陈代谢、增强心肺功能、高效燃脂、防止肌肉流失、增强身体协调性等多种好处。

**促进新陈代谢** 跳绳是一项将有氧运动和无氧运动结合的高效率运动。跳绳时,全身的骨骼肌和心肌都会更强烈地运动,促进血液循环,加快血液中氧气和营养物质的输送,并促进体内废物排出,有助于降低血液中胆固醇、尿酸等代谢产物含量,提高身体素质,消除多种慢性疾病隐患。

**增强心肺功能** 通过合理的跳绳练习,能够有效降低基础心率,缩短运动后即刻心率恢复的时间,达到改善锻炼者心肺功能的效果。同时,跳绳运动也有助于增强肺部功能,通过长期练习可以提高锻炼者的肺活量与最大通气量,增强呼吸肌的运动能力和在疲劳状态下的恢复能力。

## 部分人群跳绳需谨慎

跳绳虽然益处颇多,但也并非适合所有人。

首先,跳绳需要全身多关节协同运动,其中,下肢关节参与度最高。患有下肢骨关节疾病、下肢静脉曲张或其他相关疾病的人群,应该经医师评估允许后,再开始练习跳绳。

## 跳绳时应注意的事项

**选择合适的绳子** 根据自身情况选择材质、重量、长度合适的绳子。塑料、橡胶类材质的绳子较适合跳绳速度较快的青壮年人群,线绳等更适宜老年人、儿童等人群,绳子的重量以手腕摇动绳子不吃力为宜,合适的绳子长度是脚踩绳子中央站立时,绳子两头刚好在腋窝位置。

**重视热身运动** 跳绳之前要充分热身。热身活动可以促进血液循环和关节滑液分泌,防止肌肉及软组织拉伤,以及关节僵硬;帮助心率和体温上升,减少身体进入最佳状态的时间,并推迟极点到

**高效燃脂** 在减肥界,跳绳运动被称为“运动之王”。坚持快速跳绳(每分钟150次)半小时相当于跑步1小时消耗的能量,可见跳绳的燃脂效率极高。

**防止肌肉流失** 跳绳是全身性的规律运动,锻炼者跳跃时会调动肩膀、背部、手臂、小腿、腹部、大腿等多个部位的肌群,能够有效增强踝关节、膝关节韧带的力量和下肢的肌肉力量,预防肌肉流失,燃烧脂肪的同时让身体线条变得更紧致、匀称、美观。

**增强整体协调性** 跳绳需要脑、眼、手、脚的多方配合,坚持跳绳锻炼有助于训练大脑根据手、脚的动作实时反馈调整,帮助人体对抗运动对身体姿势稳定性的干扰和平衡性的破坏,有助于增强身体平衡感、敏捷度和协调性。

**促进骨骼健康** 现代社会很多工作需要伏案完成,久坐工作的人脊椎压力

增加,经常出现腰酸背痛等不适症状。跳绳时,上半身处于伸展状态,加上摇动双手会充分调动上肢肌群和腰背核心肌群,可以很好地缓解久坐带给脊椎的压力。此外,坚持跳绳还能促进骨骼生长发育,增强骨质坚韧性。因为跳绳时脊柱、下肢等处的骨骼相互反复轻微撞击,可促进成骨细胞分化,保留和储存钙离子,减少钙的流失;促进骨骼内的血液循环,增强骨质新陈代谢。

**姿势要正确** 正确的跳绳姿势是前脚掌起跳,膝盖微微弯曲,落下时双脚合并,前脚掌着地,起跳高度建议不超过5厘米,以免损伤关节。

**运动需适量** 跳绳运动的时长和速度也要根据自身情况决定,建议循序渐进,劳逸结合。刚开始跳绳锻炼时,建议以中等速度(每分钟70~80次)进行,每天坚持10分钟~20分钟,可采用跳绳1分钟,热身/放松1分钟的练习组合,如此5个~10个循环,每周坚持3天~5天,即可达到锻炼效果。

**拉伸要充分** 跳绳运动之后要进行充分拉伸按摩,以免局部肌肉紧绷、酸痛。拉伸部位主要包括大腿肌群、小腿肌群、肩部肌群和手掌部位,每个部位需拉伸15秒~30秒,可重复2秒~3次。

**健脑增智** 跳绳时,手握绳头,不停地进行旋转运动,能刺激手掌与手指的穴位,从而疏通手部经脉,使手、上肢部的经脉气血流畅上输于脑;同时,跳跃时刺激足部穴位,使四肢经脉的气血循环,起到通经活络、醒脑健脑作用。此外,跳绳过程中还需要不停地计数,使大脑的运动中枢和计算中枢都处于兴奋状态,能够提高大脑的思维灵活度和判断力。

体稳定性和平衡能力较差,容易造成下肢不适或意外损伤。

最后,患有心脏疾病或血压异常的人群,不要贸然参与跳绳运动,应先咨询主治医师意见,经评估允许后,再开展运动锻炼。

据《中国医药报》



## 比暴走还有效 靠墙蹲坐可降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示,静态的等长运动(无需移动身体就能调动肌肉参与)是降低血压的最好办法。同时,有氧锻炼、动态的阻力训练(如深蹲、俯卧撑和举重)和高强度间歇式训练也是有效的。发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果得出的结论是:等长运动是降低收缩压和舒张压最有效的模式。它为预防和治疗动脉高血压的新的运动指南的制定奠定了基础。

为了更新有关控制血压的最佳运动形式的信息,研究人员搜索了数据库,寻找持续两周或更久的运动训练干预对静息血压的影响的临床试验。干预干预被归类为有氧锻炼、动态的阻力训练、两者的结合、高强度间歇式训练(HIIT)和等长运动。

分析结果显示,在进行了所有不同类型的运动后,参与者的静息收缩压和舒张压都显著降低,但在进行等长运动训练后,收缩压和舒张压的下降幅度最大。

具体来说,有氧锻炼后的血压降低量为4.49/2.53mmHg,动态阻力训练后的血压降低量为4.55/3.04mmHg,结合训练后的血压降低量为6.04/2.54mmHg,高强度间歇式训练后的血压降低量为4.08/2.50mmHg,等长训练后的血压降低量为8.24/4mmHg。降低收缩压的有效性数值的等级次序为等长训练(98%)、结合训练(76%)、动态阻力训练(46%)、有氧锻炼(40.5%)和HIIT(39%)。

二次分析显示,靠墙深蹲(等长训练)和跑步(有氧锻炼)分别是降低收缩压(90.5%)和舒张压(91%)最有效的单独锻炼。总体而言,等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。 据央视网

# 2023年新乡已中出体彩大奖7注

近几年来,新乡体彩购彩者好运不断,每年都能中出多注体彩大奖。今年也不例外,截至9月18日,新乡已中出500万元及以上的体彩大奖7注,其中1000万元及以上的多达5注。这7注大奖中有5注来自超级大乐透,另外2注则来自7星彩。

以下为新乡今年中出的7注体彩大奖具体明细:

一、2023年2月20日,来自长垣市的购彩者中得大乐透23018期追加一等奖,奖金1519万元;

二、2023年2月25日,来自红旗区的购彩者中得大乐透23020期一等奖,奖金549万元;

三、2023年3月20日,来自红旗区的购彩者中得大乐透23030期追加一等奖,奖金1800万元;

四、2023年3月28日,来自长垣市的购彩者中得7星彩23034期一等奖,奖金500万元;

五、2023年7月10日,来自牧野区的购彩者中得大乐透23078期追加一等奖,奖金1465万元;

六、2023年7月10日,来自卫滨区的购彩者中得大乐透23078期追加一等奖,奖金1465万元;

七、2023年8月22日,来自红旗区的购彩者中得7星彩23097期一等奖,奖金1000万元(含500万元派奖奖金)。

新乡体彩 中奖福地 大奖不停歇... 2023年已喜中体彩大奖7注

公益体彩 乐善人生

据了解,自2019年以来,新乡已累计中出体彩大乐透一等奖25注,7星彩一等奖5注,曾经还出现过1个月内中出4注大乐透一等奖的奇迹,这放眼全国也是独一无二的存在,新乡可以说是真正正的中奖福地。您还在等什么,快来新乡体彩实体店体验吧。(体彩宣)

