冬季跳绳益处多

进入小雪节气，面对随时到来的大风降温或降雪，很多人会选择在室内运动，而想要在室内随时运动起来，一根跳绳无疑是冬天最适合的运动“利器”。

据上海体育科学研究所（上海市反兴奋剂中心）体质研究与健康指导中心副主任王晶晶介绍，从运动强度上来看，跳绳属于大强度运动，即使是慢速跳绳（每分钟小于100次的双脚跳绳）也可以达到8.3METs的运动强度，这个强度也可以换算为卡路里，即约每小时每公斤体重消耗8.3千卡热量。因而，跳绳可以在短时间内高效燃烧热量，比如一个体重60公斤的成年人，他慢速跳绳仅5分钟就可以消耗超过40千卡的热量；如果跳绳速度更快，那么持续跳绳5分钟消耗的热量可能超过60千卡。

此外，跳绳运动还可以多方面促进身心健康，例如可以有效提高心肺机能；锻炼到全身多个部位的肌肉，提升或改善肌肉力量和耐力；跳绳中的跳跃动作可以促进骨骼健康，改善骨密度；连续有节奏的跳绳可以锻炼灵敏素质和协调能力；跳绳健身也健脑，有效缓解压力、调节情绪等。

专家提醒，由于跳绳运动强度较大，运动中心率会快速提升，因而对运动者的心血管健康、心肺机能和肌肉耐力等都有一定的要求，比较适合身体健康、有运动习惯的儿童、青少年和成年人。对于各种疾病急性期患者、有心血管基础疾病人群、有膝踝足部位伤病人群、缺乏运动人群、骨质疏松和退行性骨关节疾病人群、高龄老人等，要避免突然或偶然地进行跳绳运动。此外，大体重的人跳跃后承受的地面冲击也更大，为防止膝关节的损伤，可以在体重下降到一定程度后再选择跳绳。

跳绳的姿势同样有讲究。首先不要跳得太高，以避免对下肢关节造成较大冲击，增加受伤风险；跳跃过程中膝关节自然弯曲，膝盖不要绷得太直，以起到一定缓冲作用；落地时前脚掌着地，避免全脚掌着地将冲击力传递到全身。新手起跳时建议从并脚跳开始，避免双腿受力不均、不平衡；用手腕的力量摇绳，大臂紧贴身体，不要大幅度甩动等。

尽管跳绳总体上属于低门槛的大众运动，但是从促进健康的角度出发，王晶晶建议运动者还是制订一个循序渐进的计划。对于没有锻炼习惯的人群，建议从中小强度的走跑锻炼开始，通过有计划、阶段性的锻炼安排，让自己的身体可以逐步完成：健步走等中等强度运动——走跑结合等中高强度运动——跑步等较高强度运动——跳跃性运动——跳绳的进阶。刚开始跳绳时，不要贪多冒进，可以把跳100个作为目标，慢慢增加跳绳的数量和强度。