

## 科学健身

跳绳减肥  
方法用对了吗?

夏天来了,减肥又成了很多人的热门话题。有什么运动不受空间限制,又能达到减肥的效果?那就是跳绳。问题来了,你跳绳的方式是否安全有效又具有可持续性呢?

首先你的跳绳技术要正确,其次跳绳运动要在身体的承受范围内。

有的人看别人每天5000下,立马跟风一帧猛跳,跳着跳着就开始腿酸、膝盖疼、脚疼,想着先休息几天,结果就是再也不跳了……因此,有必要给大家几个安全跳绳建议:1.选择合适的绳子,身体协调放松;2.要脚尖点地,不能全脚掌着地;3.呼吸要自然,不能憋气;4.身体上部保持平衡,不要左右摆动;5.场地尽量选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好,切莫在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节;7.跳起的高度不宜过高,一般3厘米左右即可;8.跳绳之前一定要做好准备活动,帮助身体激活关节、肌肉、韧带的状态。运动后要注意拉伸、休息和恢复。

有效性,是指每天跳绳运动量要适合自身的体内水平,才能达到减肥效果。

要根据自己的体力循序渐进,慢慢增加跳绳的时间和强度,让身体更容易适应。比如:不限个数,以30秒或1分钟为单位跳绳,组间休息2分钟,每天反复跳4~9组,一周内保证跳4天以上。

持续性,是指跳绳减肥一般需要一个月以上才可以看到效果。

跳绳有很好的减肥效果,但是见效通常会比较慢,如果三天打鱼两天晒网肯定不行。第一,我们要设定一个目标,目标明确才能动力十足。比如,今天跳100个,明天跳110个,后天再逐渐增加个数。第二,可以选择一个志同道合的同伴,互相督促,相伴一起跳绳。有了同伴之后就不会觉得太无聊,可以在一起跳绳时,互相督促、互相加油,这样坚持跳绳的时间会更长久,也更有意思。第三,不断自我暗示、激励自己。让自己有种一定要跳绳的感觉,可以查找一些跳绳给身体健康带来好处的知识,然后在跳绳的时候想一想这些常识,刺激自己将跳绳坚持下去。

最后提醒大家:跳绳不是万能的。在管住嘴的基础上,跳绳才能取得更好的减肥效果。另外,跳绳只是减肥运动的一种,我们需要多样化运动(跑步、骑车、游泳等)才能更好地促进身体健康。

南通市体育科学研究所 卞保应

## 锻炼有方

稳定性训练  
打牢身体基础

来自上海的健身教练孙竹云推荐了一组稳定性训练,供大家提高核心稳定性。

## 朝天式

动作要点:仰卧位躺下,屈髋屈膝,大腿和小腿保持90度,双手伸直指向天花板,感受背部是否能完全贴在地面上,始终保持一臂指向天花板,然后缓慢地将另一个手臂向下往耳朵方向移动。同时,对侧脚缓慢伸直,脚后跟靠近地面,注意收紧腹部,尽可能减少背部和地面的空隙,或者一侧肩膀离开地面后,身体旋转,手脚交替,慢速完成动态训练。

注意事项:可以先尝试保持屈膝状态,让脚后跟靠近地面,从而激活核心力量。

## 鸟式伸展

动作要点:保持双手、双膝、双脚支撑地面,将双手放于肩膀的正下方,膝盖保持在髋关节的正下方,保持腰椎处于中立位,接着抬起一侧手臂,缓缓靠近耳朵的位置,同时将对侧脚伸直,再缓慢回到初始状态,两侧交替进行。在这个动作中,腰部要保持收紧状态,减少身体旋转,同时注意无需将脚抬得过高。

注意事项:在家中训练时,也可以尝试在背部下方增加一个小物品,有助于观察是否符合稳定性要求。

## 平板交替摸肩

动作要点:将双手置于肩膀的正下方,保持骨盆的稳定,后脑勺、后背、尾椎骨三点在一条直线上,慢速抬起一侧手掌,轻拍另一侧肩膀。在这个过程中,感受自己的腹部是否收紧、骨盆及肩膀是否旋转,然后回到平板支撑,双手交替进行。

注意事项:动作要做得缓慢,保持控制力。

## 单腿站立平衡

动作要点:除了核心以外(腰椎、骨盆、髋关节的联合体),关注脚踝的稳定性,感知单腿站立的平衡。

注意事项:可以不穿鞋,踩在软垫上,增加上肢、下肢的动作,甚至闭眼感受稳定性。

## 单腿硬拉双手平衡

动作要点:保持单腿站姿,支撑腿的膝盖略微弯曲,离地腿伸直,收紧臀部,随后身体向前倾,保持骨盆正对地面,打开双手,感受肩膀平行于地面。可以先从徒手训练开始,双手向中间靠近后再打开。

注意事项:需要保持慢速,无需追求单位时间内的个数。

据《中国体育报》

## 最美风景在路上

## 70后跑友夫妇在运动中实现身心蜕变

6月7日是世界跑步日。这一天晚上,“70后小姐姐”张晓勤和老公王正凯跟往常一样,与跑友们相约美丽的紫琅湖畔,一起打卡每周三的夜跑活动。

“我们俩不是跑得最快的,也不是跑得最远的,而是跑得最坚持的。”正如张晓勤夫妇所言,他们不是为了跑步而跑步,而是为了健康而跑步。

## 健身达人

## 坚持锻炼,他越跑越精神

结缘跑步,还得从2020年说起。“疫情在家,吃胖了很多,整个人很没有精神,也容易疲劳。”

当时,恰逢夫妻俩搬到了南通植物园附近的新家,环境优美的天然氧吧促使王正凯决定开始跑步。

“我一般早晨6点起床,6点半开始跑步。”王正凯坦言,刚开始跑几步就气喘吁吁,只能跑一段再走一段,交替进行。就这样坚持了3个月,整个人的耐力提升,越跑越精神。3个月后,他的体重减轻了近20斤,腰围小了15厘米。

看到老公如此巨大的变化,张晓勤也受到感染,加入晨跑行列。“现在,我俩早晨起来后喝一杯温水,然后就开始晨跑,这时候的燃脂效果是最好的。”张晓勤告诉记者,夫妻俩都推崇健康无伤跑步,将运动损伤的可能性降到最低。

## 结缘跑友,参建公益跑团

小区—狼山—剑山—军山……每天晨跑5.2公里,成了张晓勤夫妇雷打不动的固定节目。他俩平均每天的运动步数都在1.5万步左右,足迹遍布植物园、紫琅湖、江边等。“每一次跑步,哪怕是同样的线路,我们也总能发现不一样的风景。”张晓勤说,美丽的朝霞、风中摇曳的花朵、耳旁的鸟鸣……让她感受到前所未有的活力,更因为跑步结识了一群同样热爱生命、追求健康的同道中人。

一天,夫妻俩在紫琅湖畔遇到了一名热心跑友,他不但和张晓勤夫妇一同跑步,还主动纠正他们的跑姿和呼吸,“跑步时应当保持身体前倾,以胯带动腿,同时做到两步一呼、两步一吸,匀速慢跑能跑得更持久。好的跑姿是稳定、协调、轻盈的。”在这名热心跑友的鼓励下,夫妻俩以1公里7分钟的速度,45分钟跑完紫琅湖一圈。

而这场特殊的缘分,也让他们结下了深厚的友谊。2021年2月,在这名热心跑友的策划下,包括张晓勤在内的几名骨干跑友共同组织创建了“紫琅跑团”,并开设公众号,推广“健康快乐、和谐包容”的跑步文化。

如今,每周三、周日晚上,“紫琅跑团”都会固定组织跑友沿着紫琅湖夜跑打卡。“每次参加活动的基本在20人左右,小圈6.6公里、中间一圈8公里、大圈12公里,大家根据各自的体能选择跑一圈或者几圈都可以。”张晓勤夫妇表示,他们更推崇养生跑,大约每公



张晓勤夫妇在晨跑中。

里6分钟的速度保持匀速慢跑,关注跑步过程中身心的愉悦放松和满足感。

## 跑遍南通,打卡家乡美景

2021年3月,张晓勤参加了人生第一场半马——无锡阳山半程马拉松。“有了这次的体验,我对马拉松有了更深的认识,出发即战士,归来皆英雄。放弃固然很容易,但坚持一定很酷。”在跑步日志中,她这样写道。

如今,张晓勤夫妇还带领“紫琅跑团”发起了“跑遍南通”系列活动,打卡如东洋口港、如皋龙游湖、启东圆陀角、通州开沙岛等地,在跑步中看遍家乡美景。

值得一提的是,由于张晓勤、王正凯夫妇从事健康管理工作,他们还自发成为跑团的运动营养师。“我们会跟大家分享如何合理补充营养,均衡饮食、科学塑形,减少身体损耗,让跑步更轻松、身体更灵活。”张晓勤说,尽管已经到了知天命的年龄,但她的体态轻盈、步伐轻快,比实际年龄年轻很多,这一切都源自跑步带来的馈赠。

“一群人一起跑步,互相陪伴鼓励,向着共同的目标而努力,这种感觉真好!”他俩开心地告诉记者,现在跑团中年龄最小的是一名初中生,跟着爸爸一起跑步,父子俩共同运动,成为一道特别的风景线。

截至目前,王正凯的跑量已达48822分钟、5561.96公里,张晓勤的跑量纪录为26438分钟、3539.49公里。他们说,跑步贵在坚持,最终比的是谁跑得更长久、身体更好,而不是谁跑得更快。

“只有自律,才能自由!动起来、跑起来,健康就在跑步的路上!美好的风景就在跑步的路上!”这是张晓勤夫妇俩经常挂在嘴边的话。

本报记者 冯启榕