

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，立马跟风一顿猛跳，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

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

小区一狼山一剑山一军山……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的，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区。

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

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，腰腹部要保持收紧状态，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》