

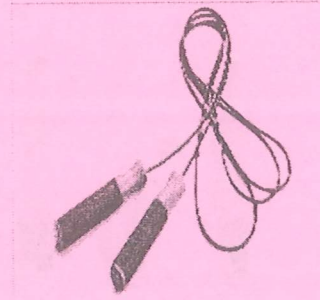
跳繩很傷膝蓋？誤會大了！

文章出處：專刊 2015.04.18 作者：康健雜誌 圖片來源：康健雜誌

很多人對跳繩的印象都是：「跳繩很傷膝蓋吧？」長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲立刻以慢跑作比較，點破這個迷思，「跳繩對膝蓋的衝擊比慢跑小。」

他進一步闡釋，慢跑涉及往前、往下、再往前、再往下的動力鍊，因此產生較複雜的剪力，加上由單腳承受體重撞擊地面的反作用力，對身體和下肢的衝擊力量大。比較之下，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，且併跳時由雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。

而且，跳繩也能鍛鍊下肢肌肉，特別是臀部的臀大肌、大腿的股四頭肌、小腿的腓腸肌和比目魚肌，一旦肌肉強壯起來，更不會傷膝蓋，「運動可以強健肌肉，肌肉愈強壯，愈不會傷膝蓋，一般人認為運動傷膝蓋是錯誤的迷思，」林瀛洲搖著頭說。



無論晴雨、隨時可動

多位醫師與運動教練指出，跳繩相較其他運動最大的優勢是：器材簡單、場地不拘，而且隨時隨地都可以動。

林瀛洲指出，過去推廣的 333 運動（每週運動 3 天，一次運動 30 分鐘，每次運動心跳達到每分鐘 130 下）有門檻，很多人達不到乾脆放棄，最新的概念則是每次 10 分鐘，每週累積 150 分鐘運動即可，「跳繩就是很棒的累積性運動，特別適合只有零碎時間的上班族和學生。」

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，上班族可以在上班前和回家後各跳一次，就可以達到每天 30 分鐘的運動量，如果辦公室附近場地允許，也可以騰出 15 分鐘的休息時間跳繩。統一健身俱樂部教練嚴世運也提醒，選在飯後 90 分鐘跳，才不會影響消化功能。

桃園長庚體適能中心教練利國生指出，曾有尾椎受傷病史的人，不適合騎腳踏車或跑步復健，如果還是要加強下肢與核心肌群，經教練指導後，可以規劃跳繩做為復健運動。

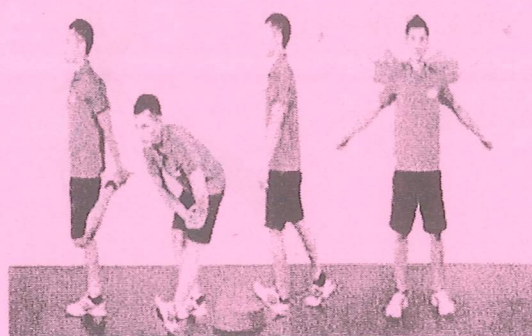
體能較差的人跳繩前最好先測體適能：如果能維持 30 秒單腳站立、30 秒內左右側併步移動 15 下，表示可以跳繩。側併步測驗為在平地上畫三條各相距約 1 公尺的平行線，左腳從中線向左跨到左線，右腳併向左腳，記為 1 次，右腳跨回中線，左腳併像右腳，記為 2 次，換邊做。林瀛洲提醒，末梢血液循環不良如糖尿病的患者，下肢感覺受損，平衡感和本體覺能力較弱，容易跌倒受傷，就不適合。

開始跳繩後，可以觀察自己隔天肌肉痠痛的情形，如果經過一天休息能恢復，就是身體可以負荷的運動量，如果還是痠痛，應該等身體恢復後，先減輕運動量，再漸進式增加。運動時應抱持「超負荷」的概念，也就是每次訓練都比上次強度增加一些，身體慢慢適應後，組織就會再強健一些，逐漸提升身體能負荷的運動量。利國生提醒，有刺激（運動），就要有對應的休息和補充營養，特別是蛋白質，能修補身體耗損的細胞和能量。

怎麼跳繩才正確？

- 場地：在平坦的地面跳即可，注意高度、前後、左右距離。木板或PU地板可吸震最好，水泥地也可以。柏油路容易捲起礫石，比較不建議。草地較不平整，需要更高的平衡與協調能力，不適合初學者。
- 裝備：穿運動服和合腳的球鞋。跳繩材質選擇以塑膠繩較佳，尼龍繩容易勾破邊緣產生細絲，比較危險。
- 較重的跳繩離心力較大，可以做為進階訓練。

1. 暖身



1. 站立、勾腳，伸展大腿前側。
 2. 伸展大腿後側。
 3. 伸展小腿後側。
 4. 手腕伸展，肩膀畫圓，前後各2個八拍。
- ▲▲暖身動作，各約45~60秒

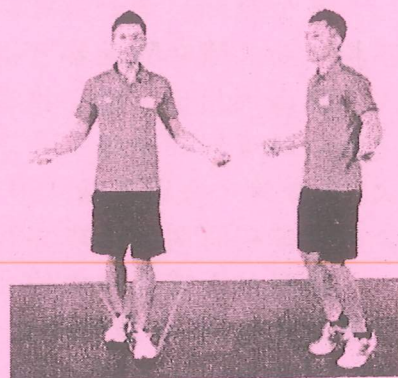
2. 預備動作

① 調整繩長

腳踩跳繩，肩膀與手臂呈垂直、放鬆，將繩子調整到腰間，約身體一半的位置，是適合的長度。繩子過長可收捲在左右手握把處調整。

② 練習預備跳

可先單手轉繩、空跳，適應跳繩轉動的速度



3. 開始跳

將繩子放在腳跟處預備，身體放鬆不僵硬，膝蓋微彎，落地時重心在腳掌前三分之一，運動時腳後跟不必著地。

收操：同暖身，各重複1次。

貼心提醒：

- ①初學者先學雙腳併跳，落地時反作用力較單腳跳和緩。
- ②跳繩時可做夾臂動作，這樣可以穩定肘部關節，加速度時儘量用腕部力量，保持大臂穩定，避免運動傷害。
- ③國際跳繩聯盟建議，低強度跳繩運動速度約為每分鐘30~60次，中等強度跳繩運動速度為每分鐘60~80次，高強度跳繩運動速度為每分鐘120~180次。

示範：統一健身俱樂部教練嚴世運