

跳绳运动简介

跳绳是简单有效的健体运动，既可锻炼体格、保持健美，亦可训练反应及耐力。跳绳运动所需装备不多，包括一条绳子、轻便衣服和合适运动鞋。此外，跳绳亦不需要很大空间或特别场地，且参加人数不限；独自或多人一起练习，悉随尊便。跳绳者可按个人体能调节运动量，节拍可快可慢，可谓老幼咸宜。



跳绳运动的益处

- 增强神经肌肉系统的协调能力、灵敏度及反应
- 提升心肺功能，促进血液循环
- 减低患上心血管病、高血压、中风和糖尿病的风险
- 强化肌肉，并有助减低骨质疏松的风险
- 增加关节灵活性和柔软度，减低受伤和跌倒的风险
- 纾缓压力，有助增强自信，促进心理健康
- 消耗热量，保持适中体重



资料来源：中国香港跳绳总会



跳绳五部曲

1. 选择合适绳子

绳子长度应配合跳绳者高度。长度适中的绳子可畅顺地绕过头顶和脚底；绳子过长或过短，均会令致跳绳动作有欠协调。

量度方法

双脚踏着绳子的中央，两手拉起两端绳柄直至胸口或稍下位置，即为合适长度。

2. 选择合适运动鞋

为减轻脚部着地时承受的撞击力，应选择吸震功能良好的运动鞋。

3. 跳绳前须做热身运动

以轻柔伸展运动热身，各动作维持10至30秒，令体温微微上升，让肌肉做好准备。热身运动一般需时10至15分钟，可因应当时温度调整所需时间。

4. 保持正确姿势

- 眼望前方，腰背挺直
- 沉肘：手肘屈曲成90度角；
- 手腕发力摆动绳子；
- 跳跃时双脚合拢，前脚掌有节奏地着地，然后再跳起，而脚跟大部分时间不着地；以及
- 着地时膝部微曲，从而减少跳跃产生的震荡力。

5. 跳绳后须做缓和运动

尽量放松身体，深呼吸，或可重复先前的热身运动，亦可散步，让体温、呼吸和心跳率回复正常。





跳绳运动的器材



短柄胶绳
■ 适合作速度跳练习
■ 可自由调校绳长



长柄胶绳
■ 适合作花式动作练习
■ 可自由调校绳长



长柄拍子绳
■ 用于单人绳和双人绳花式
■ 易于掌握动作节拍及保持绳的弧度
■ 表演时色彩鲜明
■ 可自由调校绳长



长柄拍子交互绳
■ 用于大绳和交互绳花式
■ 易于掌握动作节拍及保持绳的弧度
■ 表演时色彩鲜明
■ 可自由调较绳长



包胶钢丝速度绳
■ 用于单人绳速度跳
■ 适合比赛使用



专业钢丝速度绳
■ 全方位转动速度最高的绳
■ 常见用于专业运动员单人绳速度跳比赛

