

## 跳繩運動簡介

跳繩是簡單有效的健體運動，既可鍛鍊體格、保持健美，亦可訓練反應及耐力。跳繩運動所需裝備不多，包括一條繩子、輕便衣服和合適運動鞋。此外，跳繩亦不需要很大空間或特別場地，且參加人數不限；獨自或多人一起練習，悉隨尊便。跳繩者可按個人體能調節運動量，節拍可快可慢，可謂老幼咸宜。



## 跳繩運動的益處

- 增強神經肌肉系統的協調能力、靈敏度及反應
- 提升心肺功能，促進血液循環
- 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險
- 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆的風險
- 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險
- 紓緩壓力，有助增強自信，促進心理健康
- 消耗熱量，保持適中體重



資料來源：中國香港跳繩總會





# 跳繩五部曲

## 1. 選擇合適繩子

繩子長度應配合跳繩者高度。長度適中的繩子可暢順地繞過頭頂和腳底；繩子過長或過短，均會令致跳繩動作有欠協調。

### 量度方法

雙腳踏著繩子的中央，兩手拉起兩端繩柄直至胸口或稍下位置，即為合適長度。

## 2. 選擇合適運動鞋

為減輕腳部着地時承受的撞擊力，應選擇吸震功能良好的運動鞋。

## 3. 跳繩前須做熱身運動

以輕柔伸展運動熱身，各動作維持10至30秒，令體溫微微上升，讓肌肉做好準備。熱身運動一般需時10至15分鐘，可因應當時溫度調整所需時間。

## 4. 保持正確姿勢

- 眼望前方，腰背挺直
- 沉肘：手肘屈曲成90度角；
- 手腕發力擺動繩子；
- 跳躍時雙腳合攏，前腳掌有節奏地着地，然後再跳起，而腳跟大部分時間不着地；以及
- 着地時膝部微曲，從而減少跳躍產生的震盪力。

## 5. 跳繩後須做緩和運動

盡量放鬆身體，深呼吸，或可重複先前的熱身運動，亦可散步，讓體溫、呼吸和心跳率回復正常。







## 跳繩運動的器材



### 短柄膠繩

- 適合作速度跳練習
- 可自由調校繩長



### 長柄膠繩

- 適合作花式動作練習
- 可自由調校繩長



### 長柄拍子繩

- 用於單人繩和雙人繩花式
- 易於掌握動作節拍及保持繩的弧度
- 表演時色彩鮮明
- 可自由調校繩長



### 長柄拍子交互繩

- 用於大繩和交互繩花式
- 易於掌握動作節拍及保持繩的弧度
- 表演時色彩鮮明
- 可自由調較繩長



### 包膠鋼絲速度繩

- 用於單人繩速度跳
- 適合比賽使用



### 專業鋼絲速度繩

- 全方位轉動速度最高的繩
- 常見用於專業運動員單人繩速度跳比賽

