

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



HANGZHOU

老人跳绳为健康,青少年跳绳为长高,运动员跳绳为辅助训练 最接地气的跳绳运动,无所不搭

本报记者 高华生

从未有一项运动像跳绳这样经济实惠、便利零门槛,又无所不搭。一根绳子、几平米空间,上至80岁老人下至幼儿园孩子都能享受它的乐趣。NBA球星、UFC综合格斗选手能用它锻炼,羽毛球、拳击、乒乓球、游泳等很多运动辅助训练都离不开它。

难怪跳绳被誉为最大众、最百搭的运动。

60岁开始也不晚 八旬老人享受跳绳乐趣

去年,杭州80多岁的邹家明老人因为连续跳绳1000个火上热搜。

当时网友们称赞她年轻,完全不像81岁,身体素质杠杠的。接受钱江晚报采访时她介绍说,每天普通绳子跳3000下:先正着连跳1000下,然后左边单脚跳200下,右边单脚跳200下,再交替腿跳100下。然后再照这样反着来一遍,3000个跳绳就好了。跳完普通跳绳,她还会练一练双飞,一组连跳十七八下,共跳六组。这样的运动量不少小年轻都吃不消,老人家却轻松自如。

其实最早的时候,邹家明是为了减重开始跳绳的。60岁的时候有人说她胖,她自己也觉得不好看,就想通过运动减下来。刚开始跳的时候没几下就气喘吁吁,跳两三百下就不行了。而且第二天乳酸堆积小腿酸痛,后来循序渐进,从两三百个到七八百个,再到连跳一千个,越跳越轻盈、越跳越年轻。

坚持下来减重十几斤,体型保持很不错。因为常年跳绳,80多岁的她核心力量保持得很好,能轻松完成仰卧起坐、两头翘、平板支撑等动作。跳绳现在不仅能够达到每分钟两百下的中考满分水平,身体基本没有伤风感冒、头疼脑热的情况,生活状态比20年前还好。

去年老伴住院,陪护的她也没忘了带上跳绳。一有空,找块空地就开始跳,她说,跳绳对她来说已经成为一种生活方式,一天不跳就感觉很难受。

连续打卡500多天 有人个头蹿高了12厘米

很多担心孩子身高的父母带着孩子去医院看生长发育科的时候,专家医生开的“药方”里常见一条:早睡、多跳。

跳绳是一项有益于身高增长的运动,处在身高增长期的青少年骨骼会不断发育,跳绳时全身血液循环会加快,使生长迅速的骨骼得到足够的营养。而且跳绳时克服自身重力运动,对于骨骼是一种良性的外界刺激,可以促进骨骼的生长,增加骨密度,为将来的健康打下良好的基础。

这些理念被绝大多数父母所认可,更何况这样的操作既简单又方便——一根跳绳就能解决,确实有很多家庭和孩子在跳绳促长高上尝到了甜头。

记者就遇到一个典型例子——杭州东城小学六年级学生张忆萱从2020年3月开始连续跳绳打卡500多



天,其间身高长了12厘米。那段时间张忆萱每天跳绳1500个,一年半时间后不仅身高蹿了一大截,仰卧起坐也从一分钟10个增加到了50个。摸高刚开始摸不到家里客厅的梁,现在也能轻松摸到,身材也变得修长。张忆萱妈妈说,即便如今已经进入初中,女儿的跳绳习惯也一直没改。

杭州不少父母从幼儿园开始就尝试让孩子跳绳,一方面是杭州中考体育里面有跳绳项目,另外一个很重要的原因则是跳绳能促使自己的孩子个子长得更高一点。仙林幼儿园李老师告诉记者,她所在的幼儿园,大班就开始引导孩子们练习跳绳,为孩子进入小学提前做好准备。据了解,这种情况在杭州幼儿园很常见,绝大多数家长也愿意配合,不少家长不但陪伴孩子跳绳,甚至和孩子一起练习跳绳。

到了小学阶段,跳绳打卡这样的场景就更常见了,不少孩子二年级阶段1分钟跳绳就轻松超过了200个。

很多专业运动员 也靠跳绳辅助训练

2021年,陕西全运会赛前,国家体育总局曾经发布通知,很多参赛项目设置了体能测试环节,其中有个测试项目就是跳绳。

拿羽毛球项目来说,当时通知要求每个运动员20分钟内完成1500个双摇。这个体能测试当时一度成为讨论热点,据记者采访了解,确实有很多项目日常训练中有跳绳环节。

比如NBA球星勒布朗·詹姆斯,他就是个跳绳高手。他通常会在比赛前进行一组高强度跳绳训练,在45秒钟内尽可能把次数加到最高,这样有助于他提高脚蹬的力量、提升耐力和保持比赛前的状态。

UFC运动员张伟丽,日常训练也少不了跳绳这个项目,无论是前期练散打还是后期转综合格斗,每天训练前都必不可少会有30~40分钟跳绳。拳击、游泳、羽毛球、乒乓球等等,还有很多运动项目的运动员都会利用跳绳进行训练。

“跳绳能锻炼弹跳力、协调性、核心力量。”羽毛球世界冠军、浙江体育职业技术学院小球系副主任王琳告诉记者,跳绳是羽毛球项目日常训练内容之一,拿浙江省羽毛球队来说,最常见的跳绳训练是双摇,每次训练要求完成1500个双摇,目前省队队员最快能在12分40秒内完成。

正在冲刺杭州亚运会资格的游泳世界冠军吴鹏介绍说,游泳馆里常备跳绳,游泳陆上日常训练也有跳绳。“用来热身、激活身体非常不错。跳绳是一项全身运动,手、腿、核心力量各方面都能练到。”吴鹏解释说,当然用于热身的跳绳活动并不追求速度。