

## 跳繩不輸慢跑

### —最簡易有效的運動

/ 王瓊玉

**慢**跑、騎腳踏車及游泳是最流行的健身運動，這三種運動對於改善心肺耐力確實很有效，但是除了這三種運動之外，是否還有更簡單的健身運動呢？

#### 有氧運動

不喜歡上述這三種運動的人可以考慮改用跳繩來鍛鍊身體。跳繩所需的金錢投資最低，祇要買一條合適的繩子就能跳很久又不容易損壞；並且跳繩所需的運動空間很小，這是上述三種健身運動無法和跳繩相比之處。

跳繩是否可算是一種有氧運動呢？答案是肯定的。它需要使用大的肌肉羣「包括上下肢和軀幹」來運動，以韻律性的等張收縮為主，並能持續一段夠長的時間來強化心臟血管功能，這些都是有氧運動必備的條件。

跳繩當中，心跳率明顯地增高，每分鐘可高達一百六十至一百八十次，而攝氧量也可高達最大攝氧量的百分之六十

至八十。從這些數值顯示，跳繩的運動強度確實夠高，足以產生改善心肺耐力的效果。

#### 運動效果

一九六八年見克爾所作的一項研究指出，跳繩十分鐘所產生的效果等於慢跑三十分鐘。因此有些人認為：跳繩具有



神奇的功效，單位時間的效果是慢跑的三倍！其實這個觀點並不正確。任何健身運動的效果都取決於它的運動強度，運動時間及運動次數，如果這三項因素相同時，跳繩的效果應該是等於慢跑的效果，兩者之間不會有明顯的差別。

#### 初學者

以運動強度而言，剛開始跳繩的運動強度很高，對初學者有時可能太高。譬如以每分鐘跳五十至七十五次的速度跳繩時，運動強度可能超過個人最大攝取量的百分之六十以上，每分鐘大約消耗能量十至十二大卡。

若以每分鐘一百二十五至一百四十五次的速度跳繩時，運動強度可能高達個人最大攝氧量的百分之七十五以上，每分鐘大約消耗十五大卡的能量，等於以每小時跑七至八英哩的速度運動。

技巧對跳繩的影響很大。初學者往往跳得很高，結果很快地就疲勞了，無法持續運動下去，這是失敗的主要原因之一。因此初學者需要先練習跳繩，有點疲勞時立刻拋掉繩子，改用原地跳動的方式持續運動下去，直到運動的時間超過十五分鐘以上才停止。假以時日，技巧愈來愈純熟時，便能持續地跳。

