

跳繩最簡單的有氧運動

跳繩需要使用大的肌肉群來運動，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，是最簡單的有氧運動，但是要注意小腿與腳踝的運動傷害。

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功效，但是除了這三種運動之外，是否還有更簡單的健身運動呢？

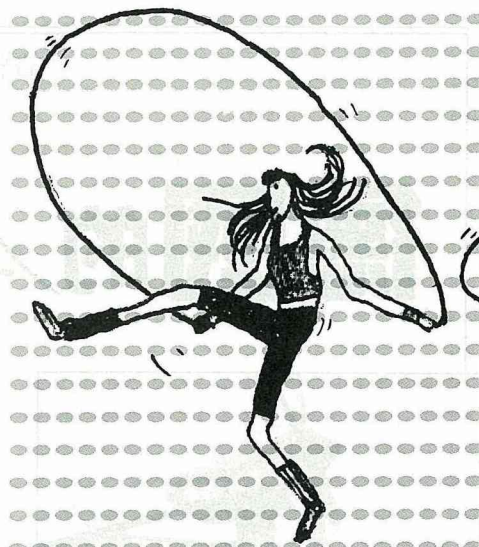
不喜歡上述這三種運動的人可以考慮改用跳繩來鍛鍊身體。跳繩所需的金錢投資最低，只要買一條合適的繩子就能跳很久又不易損壞；其次跳繩所需的運動空間很小，這是上述三種健身運動無法和跳繩比擬之處。

跳繩是否可算是一種有氧

運動呢？答案是肯定的。它需要大的肌肉群（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。

● 運動強度夠高 ●

跳繩當中的心跳率常明顯地增高，每分鐘可高達160～180次，而攝氧量也可高達最大攝氧量的60～80%。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。



— 食品工業月刊社 · 新書介紹 —			
● 叢書：	S-55.	GMP 食品工廠認證制度規章彙編(修訂一版)	800元
	S-56.	嬰兒配方奶粉營養成份分析方法	200元
	S-57.	生鮮食品低溫運銷設備	300元
	S-58.	實驗的策略	150元
	S-59.	農村小型食品加工技術	120元
	S-60.	豆腐現代化近況	100元
	S-61.	CAS 鄉間小路優良國產果蔬汁標誌手冊	800元
	S-62.	肉雞之飼養與屠宰技術	250元
● 調查報告：			
	調003.	食品用包裝產業現況與展望分析	1,000元
	調004.	國內茶葉之經濟分析	500元
	調005.	我國冷凍調理食品產業與市場之更新(1990年)研究	500元
	調006.	果汁飲料產業科技規劃	200元
— 請利用 0015310—1 食品工業月刊社 帳戶購買 —			

●效果不輸慢跑●

1968年貝克爾所作的一項研究指出，跳繩10分鐘所產生的效果等於慢跑30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3倍！其實這個觀點並不正確。任何健身的運動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才對，兩者之間不會有明顯的差異。

●初學講究技巧●

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50~75次的速度跳繩時，運動強度可能超過個人最大攝氧量的60%以上，每分鐘大約消耗能量10~12大卡。

若以每分鐘125~145次的速度跳繩時，運動強度可能高達個人最大攝氧量的75%以上，每分鐘大約消耗15大卡的能量，等於以每小時跑7~8英里的速度運動。

技巧對跳繩的影響很大。初學者往往跳得很高，結果很快地就疲倦了，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，有點疲倦時立刻拋掉繩子，改用原地跳動的方式持續下去，直到運動的時間超過15分鐘以上才停止。假以時日，技巧愈來愈純熟時，便能持續地跳繩。

●小腿容易受傷●

除了運動強度可能對初學者太高這項缺點之外，跳繩還有另一項缺點——運動傷害的機會增加。跳繩基本上是一種腳和地面撞擊性的運動，由於接觸地面的面積很小，它不像慢跑可以用整個腳掌來接觸地面，而必須用腳尖來著地，因此緩衝性比慢跑更差，相對地腳、踝及小腿受傷的機會增加了許多，而膝傷害也很常見。

慢跑可以穿專用的慢跑鞋來預防運動傷害，可是跳繩却很難用類似的方法來減少傷害，理由是如果改在緩衝性較佳的墊上跳繩時固然可以減少受傷的機會，但是在軟墊上却很難維持同樣的節奏來跳繩，這是令人苦惱的問題。

●充分熱身運動●

為了減少跳繩的傷害，最好的方法是充分的熱身運動，特別是針對小腿的肌肉去作，而初學者更要花一段時間去強化小腿肌肉的肌力，這樣才能有效地預防傷害。 ■

洋菇文獻集要 Literature on Mushrooms

內容：全部英文編排，包括分類Taxonomy、菌學Mycology、生理Physiology、形態Morphology、生化Biochemistry、細胞Cytology、栽培環境Environment、遺傳Genetics、品系及育種Strains and Breeding、培養習性Growth Habit、菌種及下種Spawn and Spawning、栽培Cultivation、栽培材料Materials、覆蓋Casing、管理Cropping、經濟Economy、菇舍Growing Houses、堆肥Compost、病蟲害Diseases and Insect Pests等19大章共計3378篇文獻，882頁。

是國內外菇類研究機構及人員必備之珍貴文獻。

定價1500元(郵購另加掛號郵資45元)

豐年社 郵政劃撥0005930-0豐年社
台北市溫州街14號 (02) 3628148

好
書
介
紹