

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：吴云阳
本版编辑：吕剑波



意无涯

如果用一个词形容跳绳运动，很多人都会选择“复古”。的确，在如今这个网络智能化时代，足球有了门线技术和VAR、网球有了鹰眼。相比之下，跳绳的变化不大。

记得读书时，体育老师为了让我们跳绳，说了一句：“（踢）足球（打）篮球时，都有人跟你抢，跳绳的时候整根绳子都是你的，难道不好吗？”现在想来，这句话中蕴含着深意：生活如何过，取决于你自己。

当然，在特定情况下，跳绳也需要团队合作。团队建设中，总少不了集体跳长绳的环节，一群互相并不熟悉，甚至可能是初次见面的朋友，可以在几分钟内变成携手合作的队友，这便是跳绳的“社交属性”。

有一些项目，会因为独特的魅力，一直被保留在人们的生活和记忆中，跳绳就是其中之一。

申之魅

一根绳子 跃动人生

◆ 陆玮鑫



2007年，一部讲述花样跳绳队故事的影片《跃动青春》在全世界掀起收视热潮，也让无数人重新认识了一个看起来朴实无华的运动——跳绳。近期的上海春意盎然，在运动场馆还没有完全恢复开放的日子里，既能居家锻炼，也可在室外进行的跳绳运动，正受到越来越多人的推崇。拿起绳子，伴着音乐的节奏，跳出属于青春的舞步，这种返璞归真的感觉，的确很不错。

热身首选

一场突如其来的疫情，几乎让世界体坛进入停摆期，为保持身体状态，不少明星将训练场搬到了客厅和庭院，而跳绳更成了他们热身的第一选择。

本月早些时候，即将前往济州岛参加军训的孙兴慜，在社交平台上晒出了自己跳绳的视频。短短30秒内，热刺边锋展示了多种不同的技巧，展现了不错的身体状态。其实，跳绳一直是韩国球星训练课前的常规动作。早在德甲汉堡和勒沃库森效力时，孙

兴慜便随身带着跳绳装备，如今随意切换动作的本事，也是在那时练就的。“（跳绳）对增加灵活性和协调性很有帮助，我也很喜欢跳绳时的感觉。”孙兴慜曾这样说。

与孙兴慜一样热衷跳绳的，还有女子网球前世界第一沃兹尼亚奇。早在初入职业网坛时，丹麦人就表露出对这项运动的喜爱。2012年巴黎公开赛的见面会上，沃兹便拉着莎娃一起跳绳。每场重大比赛前，沃兹都会在球员通道内跳绳热身，保持身体状态。退役后，澳网前冠军依旧保持每天跳绳的习惯。在她最新发布的一段影像中，沃兹不仅向人们展示了娴熟的跳绳技巧和让人羡慕的身材，更向粉丝“安利”：“疫情期间，跳绳是最好的运动选择之一，我正在完善技术，你也一起来吧。”

塑身基础

尽管申城的不少健身房目前还实行限流，但几乎每一堂健身课上，都能见到学员跳绳的身影。在不少健身教练和爱好者，尤其是女性爱好者眼里，跳绳已经成为了塑身过程中的“必修课”。

担任健身教练多年的阿杜，有个特别的习惯：每堂室内健身课前，都会在角落里摆上几根跳绳。“很多人认为健身和减肥对器械的要求很高，需要跑步机和杠铃，事实并不是这样，有时候一根跳绳就足够了。”阿杜说，不同爱好者的身体情况不同，适合的项目也不同，但跳绳却是个百搭。“不管做什么练习，跳跃总是最基础的动作，因此我在每堂课上都会安排一定的时间，和学员们一起跳绳。”

近些年，减肥塑身成为健身中最受关注的门类。相比于其他方式，跳绳因为门槛低、易操作、见效快的优势，逐渐受到都市白

领的青睐。“现在的生活压力有些大，不少人白天一直坐着处理公务，身体里堆积了不少脂肪，跳绳是个行之有效的燃脂方式。”阿杜所言非虚，有研究结果显示，如果按每分钟跳绳120次的频率运动10分钟，效果几乎等同于慢跑半小时，坚持锻炼就能让肌肉变得匀称而富有弹性。如果能在跳绳后再做些拉伸运动，那么人体曲线也会变得更加优美。

花样繁多

在许多人的传统印象里，跳绳虽有不少益处，但简单重复的技术动作，总有些枯燥的感觉。如今，随着时代的发展和科技的进步，跳绳早已“改头换面”，焕发出了新的活力。

过去几年，以花样跳绳为主题的赛事如雨后春笋般进入大众视线。上海城市业余联赛花样跳绳锦标赛、上海国际交互绳大奖赛等兼具竞技与表演的项目，不仅为市民们奉献了一道道视觉盛宴，也让越来越多的人感受到了跳绳运动的全新魅力。已多次登上国际舞台的上海体育学院花样跳绳队，更受到许多青少年的追捧，不少人在现场观看表演后纷纷感叹：“原来跳绳还能这么玩。”

除了形式翻新，跳绳的装备也有了科技的助力。近几年的体博会上，“智能跳绳”成为亮点。通过在绳子两端植入芯片以及与智能设备的连接，原本单调的跳绳，不仅能闪光，更能显示心跳、心率、所消耗热量等数值，让人第一时间了解身体情况。

从曾经小学体育课上并不受欢迎的考试项目，到如今集健身表演于一体，又有高科技助力的新兴产业，跳绳的发展速度超乎想象，但不论它如何变幻，有一点始终如一：只要拿起跳绳，所有人都能跳出属于自己的独特舞步。

练门道

跳绳注意事项

■ 选择合适的跳绳装备和服装，尽量穿鞋底较软、鞋帮较高的运动鞋。

■ 注意调整跳绳长度，一般双手握绳保持在肩部偏下一点。

■ 跳绳时要用前脚掌起跳和落地，以便缓解冲击力，减少对软组织的损伤，切不可用全脚掌或

脚跟落地。

■ 选择合适的空间，避免在过硬或过软的场地上跳绳。

■ 跳绳过程中要注意适当休息和补充水分。

■ 跳绳运动后请进行适当拉伸和放松运动，以减少受伤风险。



行有迹

上海跳绳协会
恒仁路350号
上海体育国家大学科技园内

