



疯狂跳绳 膝盖受伤

医生说,跳绳有助于长高、减肥,但不是人人适合,也不是跳得越多越好

■海都记者 陈燕燕

听说跳绳能长高、能减肥,康康每天都紧盯着女儿小康跳绳,没想到,一个暑假过去了,小康没长高,反倒得了肌腱炎,脚疼得走不动。

不少家长为了让让孩子长高,天天监督孩子跳绳,不少爱美的女士经常跳绳减肥,由于跳绳过量、动作不规范而受伤的人明显增多。福州市第二医院运动医学科副主任医师陈孙裕说,跳绳有助于长高、减肥,锻炼耐力、弹跳力、肺活量,但不是人人适合,也不是跳得越多越好,最好在专业人士的指导下进行。

神操作 每天跳绳3000个 只求长高

小康:我的脚跟、膝盖好痛,路都走不动。

康康:一跳绳就喊脚痛,我看你是想偷懒!

小康:以前,你每天要我跳1000个,暑假增加到早、中、晚各跳1000个,我撑不住了。

陈孙裕:跳绳要量力而行,你最近别跳了,贴点止痛膏,热敷一下。

康康:不跳绳,孩子还怎么长高?

陈孙裕:长高不一定要靠跳绳,青少年可尝试游泳、篮球、排球、单杠、羽毛球等,效果也是杠杠的。



医点通 长高没有捷径 不要盲目跳绳

跳绳有助长高,还可以锻炼孩子的灵活性、协调性、平衡性,又能在体测中拿到高分,为此,不少家长天天督促孩子跳绳。

陈孙裕说,长高没有捷径,孩子的成长发育和运动、睡眠、营养、情绪、遗传等因素有关,光抓运动不能起到决定性作用。如果发现孩子矮小,最好做个详细检查,比如,核磁共振脑垂体

近年,不少爱美人士拍摄上传跳绳减肥的小视频,并对比前后身材变化,掀起一股“跳绳热”。

陈医师说,跳绳可以减肥,快速跳绳10分钟,相当于有氧运动30分钟或慢跑60分钟,还可让全身肌肉匀称有力,让呼吸系统、心脏、心血管系统得到锻炼,但不是人人

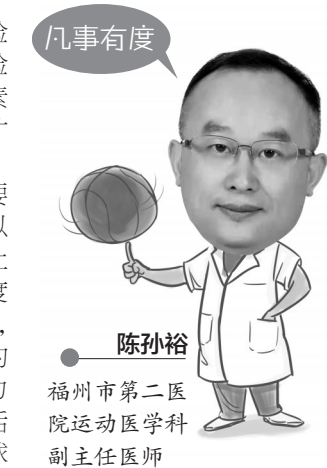
检测、X光查骨龄、B超检查、抽血化验血糖、胰岛素检查、微量元素测定、生长激素兴奋试验等,综合评估后,才能定出治疗方案。

他建议,家长不要“逼”孩子天天跳绳,可以尝试不同的运动,6岁以上青少年,每天做中、高强度的运动至少累计60分钟,其中包括每周至少3天的高强度运动、增强肌肉力量和骨骼健康的抗阻活动,如跳绳、游泳、各种球类运动等。

跳绳能减肥? 不是人人适合

适合。

20至30岁的年轻人,如没有膝关节损伤、疼痛病史的,可跳绳减脂;40岁以上不建议跳绳,因为中老年人的关节软骨、腰椎间盘突出可能存在退行性改变,不适合高负荷的运动,而且,盲目跳绳容易跌倒受伤。BMI(体质指数)大于25的超重人群,膝关节承受的压力高于正常体重人群,跳



科普一下

单次跳绳 不要过久

跳绳看似简单,但是,因跳绳引起膝盖、脊椎、脚踝受伤的患者不少,尤其是每年寒暑假、中考前。

陈孙裕说,跳绳训练平时要注意量的积累,加强下肢肌力训练和拉伸训练,增强肌肉的爆发力和弹性,跳绳前要充分热身,跳绳后也要做肌肉牵拉,比如伸展小腿,约5分钟;选择适宜长度的跳绳,穿着柔软轻便的高帮运动鞋,最好在塑胶跑道、草坪、木质地板跳绳;用前脚掌起跳和落地,并减少着地时间,膝盖尽量抬高,膝盖微弯,身体微微前倾,绳甩动时,手腕要远离身体,不要大幅度摆动肩部。

有些花式跳绳,姿势变化较多,可减轻损伤,但不要轻易尝试高难度动作。单次跳绳不要过久,根据孩子的体能,跳绳后,观察关节、肌肉状态,确定没有不适,可逐渐增加运动量。

很快很锋利，

品牌传播之利器

Strait news 海峡都市报

福建强势主流媒体，
覆盖200万优质消费群，
无法比拟的品牌匹配度与广告投放价值，
为您解决品牌传播难题，
犹如一把成就品牌的利器，很快很锋利。
福州广告热线：0591—87095057
闽南广告热线：0595—22569013