

谈到运动,很多中国人都选择健走、慢跑等广为熟知的形式,却很少有人关注“跳跃”运动。德国近日一项研究发现,适当的跳跃运动不仅能激发人体各系统的活力,还能提升身体力量,对健康十分有益。专家呼吁公众要重视“跳跃”运动,健康锻炼不能少了“弹跳力”。

跳一跳身体才更好

成年后跳得少了

“马兰开花二十一,二五六、二五七……”家住北京西城区的刘阿姨仍记得儿时跳皮筋时唱的歌谣,“校园或家门口的空地上,三四个人将长长的皮筋绷直成几何图形,另外一两个人在皮筋圈内转身、跳跃、勾腿。”刘阿姨感叹,20几年没跳了,快跳不动了。

一个箭步,一个跳跃,球进了!提起当年投篮的场景,从事媒体工作的王先生两眼放光。他说:“大学经常打篮球,每次在场上至少跳上几十次,感觉自己身轻如燕,纵横球场。可工作后越来越忙,锻炼少了,更别提找朋友约球了,现在跳两下就气喘吁吁。”

国家体育总局体育科学副研究员苑廷刚说到跳跃更是忧心忡忡:“受肌肉和骨骼发育程度的影响,弹跳力会从青少年的上升期过度到成年后的平稳期,30岁后,肌肉活性减弱,弹跳力才开始衰减。现在,越来越多的中青年缺乏运动。由于肌肉和神经没有得到充分锻炼,他们的跳跃能力很可能在30岁之前就已经早衰。”

记者随机采访了45名成年人,75.6%的人说不再跳了,仅24.4%的人还经常跳,主要还是陪孩子跳绳等。95.6%的人认为自己弹跳力下降,“没时间”、“跳不动”等是常见原因。

三大问题导致跳得少了

在华南师范大学体育社会学教授卢元镇看来,国人在跳的方面还存在以下三大问题。

意识差。《“健康中国2030”战略研究报告》显示,在我国18岁以上居民中,有83.8%的人从不参加锻炼,经常锻炼的人仅占11.9%。人们对跳跃的了解不多,也不知道有什么好处,怎么跳才科学,目前相关的科普教育少之又少。调查显示,参与体育健身的受访成人中,健身走和跑步最受欢迎,其比例分别为68.1%和20.5%,仅有一成左右的人选择羽毛球、乒乓球等运动。

跳不动。《每日邮报》的研究表明,到了成年,跳跃约比同速度的跑步要多用24%的能量。跳跃对人体的要求较高,比如要有较强的肌肉爆发力、神经活跃兴奋程度等。一旦体质下降就容易跳不动。苑廷刚说,体重增加、力量下降也影响弹跳力。以25~29岁年轻男性为例,背力(测量腰背核心力量的主要指标)下降十分明显,从2000年的133千克降至现在125.7千克。

跳不对。以全深蹲姿势着地时,会冲击关节及结缔组织,增加受伤的机会。跳得时间太长,如青少年超过20分钟或成年人超过10分钟,易造成膝关节损伤。

跳一跳身体好

相关研究表明,10分钟的跳跃活动相当于慢跑30分钟。跳跃主要有以下好处:护心。运动能促进血液的流动,加快新陈代谢,尤其是跳绳、踢毽子、跳皮筋、跳舞等弹跳运动,更能增强心肺功能,进而提高耐寒能力。

强骨。美国研究发现,跳跃能激发骨质的生成。每天坚持做上下跳跃的女性,髌部骨密度能增加3%。

健脑。跳跃运动能使机体供给大脑更多的能量,使大脑思维与反应更为敏捷。

紧实肌肉。经常打球、蛙跳等能紧实全身肌肉,消除臀部和大腿上的多余脂肪,使形体紧致匀称。

改善血液循环。跳跃还能充分刺激了脚底血管和穴位,促进经脉的气血循环。此外,常弹跳的人,机体消化和吸收功能都不错。

提升跳的能力

专家提醒,提升跳跃能力虽然好处不少,但实际运动中要量力而行,根据自己的身体状况进行针对性训练。

2~3岁:尝试跳。孩子学会走路后,家长可拉着孩子的手或扶着腰,让他尝试用脚尖支撑,每天站立1~2分钟。也可站在台阶或树墩等物体上向下跳,但物体高度不能超过15厘米,而且家长要护住孩子,保证安全。

3~18岁:频繁跳。每天跳跃100~200次,可向前、向上跳,大一点的孩子可尝试扛着哑铃负重跳或进行扣篮、跳跃发球等练习。若是身体条件好,在此基础上可以增加运动强度。

18~45岁:坚持跳。每天坚持至少5~10分钟的跳跃练习,跳绳、踢毽子、折返跑、摸篮筐等都是不错的选择。

45~70岁:控制跳。不建议进行过多的跳跃运动,但若身体条件不错,可选择跳舞、原地慢跑等不剧烈的活动,依然能达到不错的健身效果。需要注意的是,有心脏病、高血压等慢性病的人群尤其要避免剧烈运动。

最后,苑廷刚还给出了跳跃运动中的一些提醒:1.“牵拉”预热不可少。跳跃前后,最好做5分钟左右的踝关节和肌肉的牵拉练习。具体方法是:两腿开立与肩同宽,以脚外侧着地,两脚缓慢地向内翻转。2.姿势准备好。起跳时,曲膝下蹲,腰与水平面呈30~50度,前脚掌用力蹬地,同时两臂向上摆,落地时前脚掌先着地,然后迅速过渡到全脚掌,同时曲膝,两臂向上摆动,保持身体平衡。3.选好地点、穿好“装备”。最好在无障碍物且有弹性的地面上运动,选择有气垫且防滑的运动鞋。

(时报)