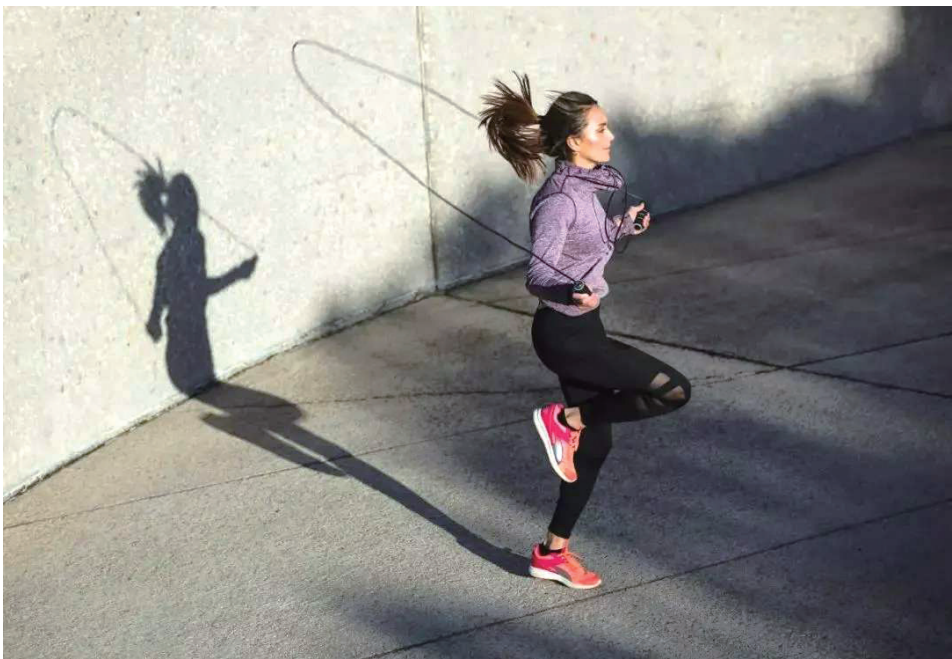


都说跳绳减肥效果好，为何有人卖力跳却没瘦下来？

这和运动频率、时长、强度有关，还要注意“减脂平台期”

本报记者 汤晨阳



“跳绳对于要减肥的人来说，是一项暴汗燃脂的健身运动，其见效也非常明显。

但是，如果你认真跳绳，却发现自己没有瘦，不要沮丧——不是你不够努力，而是“作战策略”没有找对。

”

减肥光运动可不行 你还要管住嘴

本报综合报道

除了跳绳本身，我们还需要检查一下“是否管好了嘴”。无论在哪个运动阶段，减肥效果的好坏，在一定程度上取决于饮食控制的好坏。

按照“热量赤字”理论，不管你怎么跳，都别乱吃，且要保证每天的“热量摄入<热量消耗”，那么能量缺口就需要消耗“储备脂肪”。减肥期间，建议吃这4种主食，减肥效果最好。

第1种：玉米

玉米属于粗粮，含有很多纤维素和一些微量物质，可以增加身体中的营养物质。玉米可以帮助排除身体内的一些毒素，热量比较小，多吃玉米可以减少其他高热量食物的摄入，有助于减肥。



第2种：荞麦

荞麦有调节血糖的作用，经常吃可以增强人体的免疫力，减少血糖升高，还可以帮助分解身体内的脂肪和油脂，减少脂肪在身体内堆积，帮助身体保持好的曲线。



第3种：全麦馒头

平常生活中我们会吃到馒头，但我们平常吃的馒头是精面馒头，里面含有很高的热量，吃多了会引起体重增加，引起肥胖。全麦馒头中含有较少的淀粉，有较多的膳食纤维，有助于消化吸收，减少脂肪的产生。



她说自己跳绳很认真 体重却一直“无动于衷”

最近，辽宁小伙吕艳飞在网上火了。在半年前，他的体重近200斤。因为超重，身体和精神状态都出现了危机。而跳绳运动，不仅让他半年减了50斤，还成功跳进了国家队，代表中国冲刺国际跳绳赛场。

如此迅猛的减肥效率，比任何一项运动效果都来得快。然而，在杭州工作的姑娘吴昕宜苦

练了小半年，体重却依然在120斤上下徘徊，一点也没有消退的意思。

“太难了，每一次跳绳结束我都累得站不起来，感觉自己身上确实出了很多汗。但根据教练的要求，我还要加快运动频率，真的做不到……”吴昕宜坦言，虽然自己每次跳绳都很刻苦，但是练完后总要给自己“缓

冲”2-3天，一周下来，跳绳次数只有两三次。

杭州中田健身室的李胜男，就是吴昕宜的健身教练，他说，小吴想减肥的热情和决心，就好像潮水一样，“兴致来了就猛练，要是没有兴致，她可以瘫坐好几天，同时也不注意饮食，所以整体的效果不太理想。”

跳绳减肥三要素 热量消耗是慢跑2倍

想把体重降下来，其实把跳绳练“精”了，是完全够用的。“比跑步效果还要好，快频率跳绳15分钟，热量消耗是慢跑的2倍。”李胜男说道。

那怎样才能避免出现小吴这样“练了却不减肉”的情况呢？李胜男表示，跳绳锻炼的效果好不好，涉及到三个基本因素，分别是运动频率、运动时长、运动强度。

从运动时长来说，每次跳绳至少应该达到30分钟。因为有

氧运动30分钟之后，燃脂供能才会成为身体供能的主流，减脂效果才比较有保证。通常建议在40到60分钟之间。

“要提醒大家的是，刚开始，每次跳绳后的两三天内，都会有较明显的肌肉酸痛感，这就是肌肉延迟性酸痛现象。待酸痛感消失后，再进行下一次跳绳训练。”李胜男说。

另外，从运动频率来说，每周至少3次跳绳，是保证运动效

果的基本要求。如果想跳绳效果好，那就得尽可能多跳，前提是身体能够承受。

至于跳绳的运动强度，并不需要特别关注。李胜男表示，因为跳绳属于典型的跳跃类运动，在连续跳动的情况下，运动强度本身是足够的。事实上，大多数人刚开始无法忍受跳绳的运动反应，因为比较激烈。“所以，在开始阶段，锻炼者只要能坚持跳绳锻炼就好，足够减肥用了。”

处在减脂平台期 你就要考虑离开舒适圈了

在跳了一段时间后，锻炼者可能会觉得跳绳变轻松了，一次也能够跳得更多了，这实际上就是身体对外界刺激产生了适应。

李胜男说，从好的角度来说，说明锻炼者的身体变好了，心肺和体能都变强了；而坏的方面，则是身体减肥效果衰减，并且逐步停止。“如果锻炼者不做

出改变，想办法突破‘减脂平台期’，那么每天跳绳仍不见瘦，就很正常了。事实上，不少一味地按部就班运动的长期锻炼者，得了脂肪肝的，也大有人在。”

为什么会出现“减脂平台期”呢？李胜男解释，热量是保证身体存活的最基本因素，脂肪对于人体来说就是“战略性储备

能源”。无论是节食，还是运动，当脂肪大量被消耗的时候，身体就会启动自我保护机制，阻止这种趋势的蔓延。

“所以，想要突破减脂平台期，调整和升级跳绳方案是关键，这就是让自己不断离开运动舒适区从而促使身体产生新的适应过程。”李胜男说道。