

30秒单摇跳219次 国家队教练揭秘,无影手如何练成

本报记者 易龙吟

“

近日,2025年全国跳绳联赛(湖南长沙站)速度争霸赛,选手冯熙惠两次刷新6年无人撼动的女子世界纪录,做到了30秒单摇跳219次。而不少网友在关注冯熙惠“无影手”般的速度之外,也关注到其锻炼出来的好身材,由此开始想要了解速度跳绳这项运动。

作为一项有氧运动,跳绳因其简单易上手的特点成为不少人的健身首选,但想要进阶速度时,首先遇到的第一关便是如何“摇得更快”。对此,记者采访到中国跳绳国家队总教练许凡,对“无影手”的秘诀进行讲解。

”



“无影手”其实并不神秘

跳绳,可以说几乎每个人都会,但是要想跳得又快又好,则需要一定的技巧和练习。因为在看似简单的跳跃动作之间,其实动用了全身的肌肉克服重力做原地跳跃,可以锻炼到许多大肌肉群,包括小腿三头肌、大腿股四头肌、髌屈肌群、髌伸肌群、手臂肌群等。

中国跳绳国家队总教练许凡告诉记者,虽然竞技跳绳与普通人的跳绳是两种方式,但背后训练的原理类似,关键是要做好每一个动作,再循序渐进。

首先,竞技跳绳是跑跳,

运动员在平时的训练中,需要将每一个动作拆开来练习,从体能、核心力量、腿部动作、摇绳动作等,每一个动作的背后都是成千上万的练习。其次对于网友们特别好奇的手为什么能够快速到看不见绳子,许凡表示,其实并没有那么神秘。

“每个人都有自己的惯用手,摇绳时惯用手会比非惯用手更强。”许凡表示,因此训练的时候需要两个人一起,用你的非惯用手,和别人的惯用手一起摇绳,同理,训练惯用手时,配合你训练的那个人水平要更高,这样才

跳得更好更快并不难

说,许凡建议首先要掌握正确的跳跃和甩绳动作。纵跳时膝盖微屈,上身放松,跳起后前脚掌落地,然后跳跃时要保持一定的节奏。在完成跳跃练习之后,再加上甩绳的练习。“此外,握绳方法也很重要,正确的握绳是大拇指和食指扣住手柄中上部的位置,其余三指顺势托住,手心向下,两手臂夹紧,不宜向外打开,同时利用手腕摇绳,避免出现手臂外展开利用手臂摇绳的现象。”

同时,许凡提醒,初学者并不建议使用钢丝绳,可以先用珠节绳来练习,跳绳的长度要适中,甩绳时绳子

能综合提高个人的左右手的摇绳水平。“在这个训练的过程中不断地去纠正动作,不断地提升,这就是练成了所谓的‘无影手’。”

竞技跳绳的运动员绳子都会缩得很短,长度在髌关节以下,对于普通人来说,几乎没法跳绳,因此也要求运动员一定要在掌握正确的动作前提下进行训练。许凡说:“每个运动员在训练的过程中也会有很多错误的动作,因此普通的运动爱好者不要盲目尝试竞技跳绳,一定要在专业教练的指导下进行训练。”

一般在头顶上方15~20厘米为宜。

初学者可以先从慢速跳绳开始,逐渐增加难度和速度。每次增加速度时,不要急于求成,要逐渐适应新的节奏和速度。同时,可以尝试增加一些动作,如单脚跳、交叉手跳等,以增加难度和趣味性。在有一定基础之后,进阶跳绳速度,则需要增强手腕、脚踝的力量及耐力训练,同时掌握新的节奏,避免卡绳等情况出现。

许凡强调,在掌握正确的动作和节奏之后,再循序渐进,不要急于求成,这样反而容易在达到一定的水平之后很难突破瓶颈。

运动减肥 别减腰椎寿命

本报综合报道

随着天气渐热,体重管理族们又开始动起来了,直播跟练、暴汗跳操、HIIT训练等高效燃脂方式备受追捧。同时,运动不当导致的腰椎损伤案例正在急剧增加。许多人在追求快速减肥的同时,不知不觉中透支了自己的腰椎健康。

为什么运动减肥会伤腰?从生物力学原理分析来看,直立行走时,腰椎承受的压力是体重的1.5倍;弯腰提重物时,压力骤增至体重的2-3倍;跳跃落地瞬间,压力可达到体重的5-8倍。而核心肌群薄弱、动作不规范、运动过量、缺乏热身和放松都会成为减重人群受到腰椎损伤的高危因素。

那么,肥胖人群运动又该如何保腰?研究表明,肥胖人群运动训练时腰椎压力增加40%,建议控制BMI<24(计算公式: BMI=体重(kg)÷身高(m)²)。

一方面,需要选择合适的运动类型,推荐低冲击及减负型的运动,例如水中运动:游泳(腰椎压力减少50%);非负重训练:骑自行车(坐姿)、椭圆机;功能性训练:靠墙静蹲、弹力带训练。同时,对于高冲击有氧操、传统仰卧起坐、负重深蹲这种对腰椎负荷较大的运动谨慎选择。

另一方面,减肥不是短跑,而是马拉松,通过控制运动强度达到保护腰椎的目的。最直接的方法是进行心率监测,建议维持心率在(最大心率×50%~70%)区间,用220-年龄便可简单计算出自己的最大心率。此外,在健身过程中,还能够通过一些动作改良,减少腰椎的损伤概率。例如,将跳跃动作改为单腿交替点地;在进行深蹲类动作时,手扶固定物减少腰部代偿;在进行转体动作时,限制旋转幅度≤30度,并控制速度。

最后,大体重人群健身时也需要一些防护措施,如运动前通过充分热身激活核心肌群,特别是BMI≥24的肥胖人群,可将热身时间延长至8-10分钟,同时重点激活腰腹核心,并加入坐姿热身动作。此外,在大重量训练时,佩戴运动护腰,并在运动后对腰部进行充分拉伸,都可以有效避免腰椎运动损伤。



本版图片由CFP提供