踢毽跳绳让久坐腰骨“活”起来

长时间久坐已成为许多人的生活常态，由此引发的腰部健康问题与骨质疏松隐患日益凸显。踢毽子与跳绳这两项看似寻常的运动，有提升腰部功能、增强骨密度等效果，为不同年龄段人群提供了简单易行的健康解决方案。

长时间久坐不动、缺乏运动，容易导致腰部肌肉退化、疼痛、关节稳定性下降。踢毽子是一项全身性协调运动，作为日常锻炼方式，能缓解腰疼，还能提升平衡能力，特别适合“久坐族”和中老年人。

北京体育大学运动医学与康复学院副教授卢玮介绍，踢毽子能增强腰部肌肉的力量和稳定性，缓解腰痛和背痛。随着年龄的增长，老年人的肌肉系统、神经系统、视力逐渐退化，导致跌倒风险增加。而平衡能力是老年人防摔的关键指标，一旦跌倒，很可能导致骨折等严重后果，踢毽子有助于应对生活中的意外摔倒、提高身体的反应速度。

在踢毽子的过程中，支撑腿需要为另一条腿的摆动提供强有力的基础。同时，摆动的腿也需要具备极强的协调性和力量，才能完成精准的动作。初学者要循序渐进，避免运动伤害，从简单的髋关节外旋动作开始练习，逐渐增加难度和数量，可以用绳子拴住毽子进行固定位置的练习，逐步过渡到自由踢毽。

跳绳运动则是高效的燃脂利器，还能增强骨密度，预防骨质疏松。很多人由于长时间久坐不动或缺乏户外活动，导致骨承受应力不足，进而引发骨质疏松，甚至很多年轻人由于生活方式的改变，骨质疏松的发病率也在逐年上升。跳绳作为一种负重性运动，能够有效增加骨承受的应力。

“在跳绳时脚需要离开地面再触地，在此过程中骨骼承受的应力比平时走路时承受的应力更大，并且应力可以从脚一直传导至脊柱，对身体骨密度有很强的促进作用。”卢玮解释说。

此外，跳绳还可以调节内分泌代谢，尤其与中老年女性骨质疏松与激素水平下降有密切关系，改善激素和代谢水平有助于维护骨密度。卢玮表示，在跳绳时，肌肉收缩会对骨产生牵拉力作用，这样也有助于维护骨密度。运动是维护骨密度非常重要的因素，跳绳运动就是一项低成本、高效率的维护骨密度的运动。

专家建议，每周跳绳3至5次，每次持续30分钟以上，并达到中等强度以上，中等强度的判断标准是心率加快、微微喘息和感到有些累。跳绳在每分钟100到120次的速度下，能量消耗比安静状态高10倍，属于高强度运动，与慢跑和游泳等其他运动相比，跳绳在单位时间内消耗的卡路里更多。每次连续跳绳的时间应不少于10分钟。如果一开始无法坚持这么长时间，可以分组进行练习，每组跳5分钟后休息1分钟，再继续跳下一组。