

## 5B(23) 黃嘉怡

### 題目：我最喜歡的運動

世界上有多不勝數的運動，例如：跑步、游泳、打籃球等等都是有益身心的，適量的運動還可以保持身體健康，而我最喜歡的運動還是跳繩。

跳繩之前要注意甚麼？在跳繩之前一定要留意不能過飽或過饑，因為如果過飽的話有可能會引致嘔吐、消化不良的症狀；而過饑的話則有可能引致頭暈等。因此，最好在吃完飯，休息後，才進行跳繩啊！

除了要注意不能過飽或過饑外，其實保護措施也非常重要呢！例如：不要在家裏或擁擠的地方跳繩、不要在地面濕滑的地方跳繩，在跳繩前一定要先做熱身運動，因為這樣能夠有效預拉傷。這些預防措施也是不能忘記的。

其實跳繩對身體也有很多好處的。比如：跳繩能加強身體反應能力、能鍛鍊關節的靈活性、消磨時間、增加身體代謝，增加免疫力、跳繩能夠穩定情緒、提高專注力等益處。除了以上的好處外，跳繩還可以加快血液循環和減少常見疾病如：糖尿病、高血壓等。

當然，跳繩除了好處多外，其實還是有缺點的，比如：在跳繩時，姿勢錯誤導致用錯肌肉而造成傷害，又例如在跳繩時如果過度訓練的話則容易造成急性局部創傷。

這就是為甚麼我喜歡跳繩的原因了。此外，跳繩不但有益身心，還能結識新朋友，所以跳繩有很多益處的運動呢！