



上,身体的重量就会分配到大小腿乃至腰部,这比用前脚掌爬山要省 $\frac{1}{3}$ 左右的力。爬坡时可以有点外八字,外八字式迈步便于让脚跟吃重,肌腱会感到舒服。

2. 下山注意事项

(1) 下山时要放松,要挺胸、轻步、莫甩手,有利于稳定重心,保持良好的身体平衡。

(2) 下山时不要走得太快,更不能奔跑,否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力,而使膝关节受伤或导致肌肉拉伤。

3. 登山休息

(1) 爬山中途休息应长短结合,短多长少。短时间休息控制在 10 分钟以内,以站着休息为主。长时间休息可控制在 20 分钟以内,但不要马上坐下,应站一会儿再坐下休息。

(2) 休息时不要坐在潮湿的地上或风口处,出汗时可稍松衣领,不要脱衣摘帽,以防受寒感冒。进餐时应在背风处,先休息一会儿再进餐。

(3) 对于体弱者和老人,走半小时后最好休息 10 分钟,避免过度疲劳。

(4) 每次休息时,都要按摩腰腿部肌肉,防止肌肉僵硬。



温馨提示

若患有以下慢性病,不宜爬山:运动障碍慢性疾病,如关节病、皮肤炎、风湿炎等;呼吸系统慢性疾病,如肺心病,慢性气管炎;循环系统慢性疾病,如高血压、冠心病,特别是慢性冠状动脉供血不足的人。另外,慢性肾炎、血液病、糖尿病伴有合并症、痛风、红斑狼疮、肝硬化等患者也不宜爬山。