

登山（三）- 事前準備與技巧篇

[發表醫師] :李依靜 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/4/8

山路跟一般道路不同在於它常上上下下，地面凹凸不平，而且登山者常背著沉重的背包長時間走在崎嶇的山路上。有良好的步行法，有技巧的跨步，才能降低疲勞，免除運動傷害。上半身稍前傾，重心放在腰部，每跨一步腰部應該穩定地沿行進方向移動，步幅不宜長，速度穩定，以大腿帶動膝蓋和小腿向前。上坡時，腳底應平貼地面，身體前傾的角度隨坡度增大而加大，步幅隨坡度增大而變小。上坡最耗體能，喘氣宜深且穩，最好用腹式呼吸法來調整呼吸與步伐的速率。下坡時，因為視覺的關係坡度感覺會比實際傾斜，而且下坡時腿跟膝蓋要承受體重的 3~5 倍，所以更要謹慎，腳底應平貼於斜面，深彎膝部，以吸收下坡的衝擊，目視踏足點避免滑倒，切忌身體前傾來增加速度，切忌腳跟著地法。

一般在街上走會以膝蓋為支點再將腳搖擺出去，可是在山上的走法應該是腳往上抬高後向前踏出，用整個腳底著地。下坡時應該把重量留在後腳，等前腳整個腳底著地後再移動重心，落差越大的路面，膝蓋要越彎曲姿勢才會平穩。另外還有一些小技巧，在跨出下一步前把支撐重量的那隻腳打直，將身體的重量交給腳骨，讓肌肉在這很短的時間內有機會休息。另外全腳掌著地不但有較好的穩定性，也能讓更多的大肌肉來支撐重量，相對較不易疲勞。隨著坡度的增加，兩腳掌要越外八，可以緩和斜坡的坡度，減少腳打

直的時間，膝蓋的負擔也因而減少。再來就是小步走，縮短肌肉在每一步的運動時間，使肌肉休息更加頻繁。善用登山杖來減輕下半身肌肉的負擔，背輕一點，出發前別忘了作暖身操。

登山需要背著很重的裝備，在險惡的地形走很長的路，所以一定要有足夠的體能，包括柔軟度、肌力和耐力。這邊介紹幾種簡單的訓練方法：跳繩，30 秒至 1 分鐘休息一次，每回 4、5 次；游泳，增加肺活量；騎自行車，每次約 30 公里；步行，每週至少作 3 次，每次 30 分鐘，加強鍛鍊時每天作 30 分鐘之快步健行，甚至作微喘之快步步行 15~20 分鐘（即 5~6 公里之時速）或背負重量（5~10 公斤）健行。跑步，慢跑或長跑是磨練長途登山最有效的方法，提曲雙肘隨著步伐上身及肩部前後擺動、腳掌全貼著地、每次 20~30 分鐘。爬樓梯，最經濟的訓練方式，用腳尖上下樓梯或每次都跨二級，或快步上下樓梯，上樓梯方式比下樓梯方式效果好。蹲馬步跳躍；膝蓋半屈蹲馬步，越蹲時間越長，越蹲越低，感覺微酸後往上跳躍。單腳半蹲：單腳站立，然後半蹲，保持數秒，逐漸加強。跨腿，左腳向前跨出一步，左膝盡量彎曲，腰部放低，上半身挺直，右腳後跟打直，維持數秒。蹲屈：先站立平行腳，背部挺直慢慢下蹲，腳跟應著地，兩手放在後臀部時，困難度增加。

登山需要有強壯的體能跟耐力，正確的登山技術跟判斷力，對裝備、天氣和生理學方面的知識。而且一位登山者不但要對自己負責，對同行的夥伴負責，更要對整個大自然負責。除了照片什麼都不帶走；除了足跡什麼都不留下。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。