

走,户外去! 换换空气出出汗 练练体格看看景



户外运动方式:徒步

徒步出行,在沿途不但可以饱览秀色风光和增长见闻,还能增强体验感、磨炼意志,这是乘坐交通工具去旅行无法达到的效果。

徒步,一般选择的是徒步者不熟悉的、富有神秘感及地形较为复杂的区域。专业人士不建议单独徒步,组成至少两人以上的小团队是最适宜的方式。选择路线之前,建议科学地衡量自己的体能,最好坚持走若个小时,而不要计划一定要走多远。在户外徒步,强身健体只是其中一个目的,不要为了一些所谓“自虐”的目的来暴走。也不要只顾低头走路而错过了周围的美好风景。

对于走路,每个人都有一套自己的办法,在徒步的时候,应该用一个自己比较舒适的方法走路,这样你的体力能够得到科学有效的利用。一般每走 50 分钟需要休息 10 分钟,不同的人可以根据自己的情况酌量加减。徒步的时候要“多吃多喝”。多吃多喝的定义不是暴饮暴食,如果吃得太多,估计路可能都走不了。这里的多吃多喝是指吃喝的频度,徒步的时候,人体的热量损失大,为了补充体力,需要及时补充水和食物。

装备:鞋子和背包被称为徒步者最重要的装备,因为鞋子的好坏将直接关系到你的人身

安全。你一定要选择一双好的登山鞋。登山鞋最好是高帮的,可以保护你的踝骨,人在长时间徒步时踝骨很容易受伤,小记就深有体会。如果你是一位户外运动爱好者,在选择一双好的鞋子上花费时间、精力和金钱是值得的。

背包的大小要看出行路线远近而定,一般在本市周边出行 30 升左右即可。在选择购买背包时一定要反复背试(最好可以有负重测试)并且一定要向有相关技术的人员请教背包的正确用法,否则出行时会起不到减轻负重,均匀负担的作用。



户外运动方式:登山

秋末冬初,是登山的好季节。这能让人更多的吸收空气中的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。登山还可以健心,磨炼意志、增强自信心。当登上既定目标时,会有一种成就感;登上顶峰时,身心与大山融为一体,你会有一种胸怀开阔、心旷神怡的感觉。

登山爱好者提醒,登山时不宜负重太多,步伐要缓慢,才能使全身各部位得到协调的锻炼。心肺功能不全的患者以及运动系统、高血压、冠心病、慢性呼吸功能代偿不全的患者,膝关节骨关节病、类风湿性关节炎的患者等不宜登山。有的中年人,因平时工作压力较大并且长期缺乏锻炼,突然爬山,体力负荷加大,容易诱发心肺疾病。总之,不论哪个年龄段的登山者,在登山的过程中都要根据自身情况调整速度,让心率保持在每 10 秒 18 次左右。

装备:一双专业的尺码合适的登山鞋会助你事半功倍,有助于缓解腿部和膝部的负重。登山过程中使用手杖是有益的。首先,使用手杖上山、下山可以在很大程度上节省体力,减轻膝关节和髌关节的负担,减轻腿部的压力,缓解腰部和肩部的疲劳感。如果登山路程较长,则可以尝试使用带有弹力的绑带缠绕在小腿上或者穿弹力袜,这样能够加快下肢静脉血回流,防止登山后下肢肿胀。在早晚温差大的天气,最好穿透气性较好的衣服,带一件保暖外套也是很有必要的。

户外运动方式:骑车

前段时间,电影《转山》在院线火热了一把。这部电影讲述了一个年轻人从云南骑行到西藏的艰难历程,在众多骑行爱好者的我心中掀起了不小的波澜。哪位骑行的爱好者,不想做这样的尝试呢!但是,对于普罗大众来讲,也许买辆稍微专业点的山地自行车或公路自行车,在周末的时候到瑞安市区周边的好山好水去转转,才是比较可行的方式。

骑行一定要有计划。要根据每个人的实际情况制定骑行的路线和行程,切不可盲目制定不切实际的行程,那样既让大家疲惫不堪,又失去了骑行的乐趣。请尽量不要在天黑后骑行,因为骑行大都在远离城市的郊外,没有路灯,即使你装备有照明系统,但是由于路况的不熟悉、路上行驶车辆的不确定性,会存在未知的危险。若是集体出行,骑行要进行编队,要采用“一”字队形,这样不仅能展现团队风貌,更能节省体力。找一位经验丰富者带队领骑,控制速度,还要有人负责收尾的工作,以免骑友掉队。骑行一定要遵守交通法规,不能逆行、“超速”、飙车,注意交通安全。另外,酒后骑车与酒后驾车的情况同样危险,所以禁止酒后骑车。

装备:山地自行车一辆,有必要的修车补胎工具,还应有医药急救物品,充足的准备是顺利骑行的保障。冬季骑行首先要保暖,特别是外衣,最重要的是要选择挡风保暖的服装。轻便、挡风的抓绒面料骑行服、骑行裤就是不错的选择。骑行时候,保护好你的手(选择防风的、利索的手套)、膝盖非常重要(最好加上护膝)。总之,冬季骑行装备遵循的原则是:“外挡风透气,内保暖排汗!”

据了解,现在网上有出售一种“CS 帽”,也称之为“抢劫帽”,戴上它,只露出你的双眼,再有风镜的保护,这样你的头部已经完全武装到位了,也不会让你陷入涕流满嘴的尴尬境地了。忘了提醒大家:骑行时,一定要戴好头盔!

■记者 蔡玲玲

近日,本刊办公室的同事晓哥接二连三地从淘宝上选购了不少户外运动装备,先是各种山地自行车的装备,后来买下了露营的帐篷。看来,他是将户外运动进行到底了。于是,受此熏陶,身边不少人纷纷加入了户外运动的行列。也许你并非这样热爱户外的“背包客”,而眼下正值秋末冬初之际,是个户外运动的好季节。亲爱的都市人们,走出去动一动并不难,暂时抛开市区里狭小拥挤的健身房,暂时关上电视机手机电脑,趁着秋高气爽去户外换换空气,付出一点汗水,赚回一点健康,顺便拾得一份好心情。



连环惊喜 连环送!

购 MAZDA 6 享12项智能升级+3重大礼



12项智能升级,驾乘更安全更便利

- 行车自动亮灯 ■一键升窗 ■智能制动辅助
- 电子驻车功能 ■故障自检 ■外后视镜自动折叠

更多智能科技请进店咨询

3重大礼,连环惊喜

- 买车即送车旗,实用实惠
- 赠送1000元油卡,日行万步
- 保修免费升级至3年/10万公里

限时限量!即刻莅临一汽马自达经销商展厅见证更多惊喜!

一汽马自达

MAZDA 6 青翼 | 青翼 轿跑车 | AMECCAR2 | AMECCAR7 | 进口AMECCAR5 | 进口AMECCAR7

温州华腾汽车销售服务有限公司

地址:瑞安市塘下镇上金104国道边(塘梅路口)

销售热线:0577-65392333

MAZDA 6

魅·力·科技

一汽马自达汽车销售有限公司 MAZDA 品牌授权 客户服务热线:400-666-8088 www.tac-mazda.com