

专题 17-8-2：如何有效爬山

大家好！爬山作为体育旅游项目，是青少年很好的校外运动，也是成人健身好方式。如何有效爬山呢？

爬山前充分准备。备些食品、了解山的特点、保证充足睡眠、提前活动筋骨等。

爬山育体育精神。除磨练意志，结伴而行的爬山还能培养团队精神，互相关心帮助增进感情。

爬山促身体健康。爬山有数万步的运动记录，能排汗排毒，为减肥提供帮助。

爬山防运动安全。爬上爬下都有隐患，注意躲避落石被砸、小心雨后地滑、防止树枝被刮。

爬山后适当放松。爬山结束积极放松减少疼痛，可按摩、可刮痧、可淋浴、可牵拉。

好了，就到这里，下周五再见。本期文字版将上传至素言体育网，可继续浏览。