

登山杖使用守則

遵守正確三步驟

1



手掌從腕帶下方穿入

2



向前抓取握把

3



手指輕握住握把控制方向

登山健行小知識

Q：登山健行注意事項？

A：記得運動前要做暖身運動以及選擇適當的天氣和安全的環境喔！

Q：何時做暖身運動？何時做伸展運動？

A：出發前正確的暖身與伸展可以有效的避免運動傷害，每個動作可做15-30秒，而行進中間休息時也可以做些局部伸展，伸展時間同上。

Q：登山杖的好處？

A：下坡時減少膝蓋的衝擊力，減少腿部肌肉的負擔，穩定重心節省力氣。

Q：登山健行小撇步？

A：起步忌快，速度求穩，每步行30分鐘休息5分鐘，任意休息會徒增疲勞。

暖暖身，拉拉筋

登山健行 SO Easy



臺北市信義區健康服務中心 關心您

信義區有許多美麗的健康步道，親近大自然的運動之際，要注意避免運動傷害，讓我們一起學習新知識吧！

簡單的動作就可以避免運動傷害

一. 暖身運動



1. 頸部環繞

將頭向右旋轉，數到10
換向左旋轉做10次。



2. 肩部環繞

肩膀向上向前聳肩，再
往後向下沉肩做10次。



3. 擺臂轉腰

兩腿站立，曲臂轉腰上
半身向左擺動，再轉向
右邊做10次。



4. 膝蓋環繞

雙腳併攏，膝蓋彎曲，
雙手放在膝蓋上，膝
蓋向右環繞10次，再
向左10次。



5. 手腕環繞

雙手向內轉腕10次
，反方向在做10次
。



6. 腳踝環繞

腳尖點地，向右轉10次
，再向左10次，還原後
換腳再做。

二. 伸展運動



1. 手臂伸展(三角肌)

右手抱左手臂往右拉
數到15~30秒換邊做。



2. 手臂伸展(肱三頭肌)

右手從後抱左肘，數
到15~30秒換邊做。



3. 背部伸展

雙腳張開與肩同寬。膝
蓋微彎，兩手手指交叉
向前伸直，背部慢慢拱
起，停留15~30秒。



4. 體側伸展

右手舉起，向左伸展數到
15~30秒後換邊做。



5. 小腿伸展(小腿後肌)

弓箭步，重心向前數到15~
30秒後換邊做。膝蓋不要
超過腳尖。



6. 大腿伸展(股四頭肌)

站立姿勢，一手拉住腳踝，
另一手可以保持平衡(扶住
支撐物)，拉近臀部數到
15~30秒換邊。

