

# 登山活動的行前訓練

## 體能訓練

每次登山前最好能夠進行體能訓練，以降低登山時身體的不適應感！（最好是兩個月前開始訓練），如果你平日已經有規律的運動習慣這樣是非常好的，沒有的話就從現在開始囉。

剛開始建議以慢跑開始，每次跑到覺得很累為止，距離沒有一定，但當你覺得已經很想停止時，就請保持原地跑步的狀態，直到調整完呼吸後再繼續跑，每次時間至少持續30分鐘。

每個禮拜保持2~3天的練習，不用每天跑，中間至少間隔一天的時間，讓肌肉充分休息，疲勞恢復之後再跑。可以跑星期一、三、五或是二、四、六，持續保持有氧訓練，切勿過度訓練，也勿怠惰。隨著身體逐漸適應這樣的訓練，跑步的速度與距離都會隨之進步。

這是自己的體能訓練，不用設立太遠大的目標，但也別覺得累就馬上停止，這樣的訓練成果會非常有限。訓練過程中，試著感覺自己體能的進步狀況，體能提升對於登山時的感受會大為加分喔！

## 負重訓練

### •平時的負重訓練：

可以在小背包裡面增加一些重量，以不超過八公斤為原則，背著小背包上下學、逛街是很好的訓練機會。

### •上山前二周的負重訓練：

上山前的二個周末是最佳的負重訓練時機，分別背著上山時60%以及80%的重量（不要超過15公斤），選擇一個3~5小時上坡的郊山作為負重訓練的場地，除了基本的東西之外，盡量以寶特瓶或是水袋裝水的方式裝滿所需的重量，負重的水可以在完成訓練之後倒掉，減輕下山時膝蓋的負擔，避免對膝蓋造成運動傷害。

這樣的負重訓練可以讓身體逐漸地適應背負重量爬坡，身體的肌肉也會作相對應的調整與適應，對於真正攀登時非常有幫助。