



教练名片

梁新德,七大洲南北极越野大满贯得主,中国户外圈的传奇人物,人称“大力”,有着近20年的户外运动经历。

“

春色闹人不得眠,三月里来上春山。最近,户外徒步很热闹。周末的杭州,前往宝石山、北高峰、五云山、上天竺、十里琅珰等地的道路日渐拥挤,不少人转向市区周边一日游的户外徒步团,甚至出省前往安徽、江西。“最近推出的团,基本能达到成行的人数。”杭州景妍旅行社的工作人员说。

不过,梁新德提醒,风景虽美,但在长距离徒步中,合理负重至关重要。

”

长距离徒步,如何做到负重而不累?

本报记者 陈素琴

小步幅保持平衡

“合理负重能让徒步者更灵活应对复杂地形,如攀爬岩石或跨越溪流,提升安全性。减轻身体负担,过重的背包会增加关节、肌肉和骨骼的压力,容易导致疲劳、拉伤或慢性损伤,尤其是膝盖和脚踝。”梁新德说,所以,这就要求徒步者在出发前,做好装备攻略,根据天气、地形,以及自身身体状况携带必需品,减少不必要的物品,提升行进效率。

那每个人的负重标准是多少

呢?梁新德介绍,每个人的身高体重不一样,路程较长的线路不要超过人体重量的四分之一,具体情况要视个人的情况而定,长时间的徒步负重要尽量减少,要适当的休息,还可以配用护膝和登山杖。

梁新德提醒,户外负重徒步要采用不同于城市平整路面的步法。“上山重心前移,下山重心放在后脚。不论山路地上去还是下来,最基本的就是步幅小,这样的徒步方法,除了容易保持平衡外,

也可减轻疲劳。”

“很多人在登山徒步时经常会大腿或者小腿肚肌肉抽筋,就是脚掌踏出没有选择全脚掌着地,或者选择全脚掌着地了,但刚好踏在凹凸不平的地面上,没有选择好踏点。比如脚掌踏在一个小石头上,这样一移动重心,感觉不对劲,至少要花多四倍的力量来重新平衡身体重心。”梁新德说,徒步时,可以通过摆臂来平衡身体、调整步伐。

“低心率有氧训练法”助提升

在户外徒步中,提升负重能力能够让我们挑战更具难度的路线,探索更多风景。日常训练中,跑山负重拉练是梁新德的“必修课”,他独创的“低心率有氧训练法”结合核心力量强化,让身体在极限状态下仍能保持稳定。

“低心率有氧训练法”是一种以控制心率为核心的训练方法,通过较低的心率区间进行有氧运动,从而提升耐力。“这种方式放

在负重训练中,有一个标准,就是保持行走速度走而不喘,尽量保持个人中等负荷心跳脉搏次数。”中等负荷运动强度心跳=(180-年龄)×60%左右,这个范围被认为是“有氧耐力区间”。

梁新德也提到了一些负重徒步的小技巧,可以将较重的物品放置在背包靠近背部的位置,并且尽量贴近身体重心,这样可以减少对肩部和腰部的压力。每隔一段时间可以休息一下,将背包

卸下,活动一下肩部、腰部和腿部,缓解肌肉的紧张。

梁新德提醒,户外徒步时,要选择一款背负系统好的背包,其余装备也要根据不同气候、不同海拔选择。另外,进行长距离徒步时,最好是结伴同行,大家可以互相照顾。单人出行,突发事件发生时危险指数上升。如果去高海拔地区提前适应和预防高海拔的药物,头部做好保暖,多喝热水,不建议洗澡,预防感冒。

面面观

许宁 浙江省登山协会秘书长

对于一些没有户外经历的人来说,可以通过负重爬楼梯模拟了解自身负重能力。如短线一日的装备较少,负重量可以从5公斤起,通过爬楼了解,以10楼为标准,如爬完没有出现大喘气或者头晕的情况即可。由于路线跟装备重量不同,可以根据自身感受循序渐进,每次增加3公斤,这样通过换算就能对自身负重能力有个大概的了解。

周岩 国家级社会体育指导员

可以采用渐进式提升负重能力。起始阶段,在原有背包重量基础上增加不超过2—3公斤的重量,路程控制在3—5公里,行走时间1—2小时;适应阶段,每次增加1—2公斤的负重,徒步距离可延长至5—8公里,行走时间控制在2—3小时;提升阶段,每次增加2—3公斤的负重,背包总重量不超过自身体重的30%,此时可尝试一些轻度的越野徒步。

来浙徒步,偶遇春天的薄荷味

本报综合整理

阳春三月,是户外徒步的好时机。在浙江,户外徒步线路众多,现推荐几条“清新薄荷色”线路,闲暇时可带着家人去走走。

龙井茶香 溪涧赏景

全程约6千米

杭州:梅家坞→十里琅珰→龙井村→九溪十八涧

推荐理由:目之所及是苍翠茶树,行走间聆听山水清音,可登山远眺观赏西湖风光。

半山半水 钱湖秘境

全程约6.3千米

宁波:东钱湖下水十里四香→二灵山南→钱湖秘境湖上栈道→梨花岙→下峰岸→钱湖国宾馆→宁波东钱湖康得思酒店→上水

帐篷营地

推荐理由:纵贯南北的东钱湖,将梨花岙、下峰岸的山水林草勾连起来,沿着湖岸线构建起一条“秘境”栈道。

绿野仙踪 深山探险

全程约15公里

湖州:安吉章里村→大石屋→飞流悬瀑→小石屋→水滴石穿→姐妹瀑→竹林石径→水车岩瀑布→章里村

推荐理由:地势险峻,多悬崖峭壁、山涧瀑流、河谷幽深,沿途有原始森林、峰岩涧溪、碧潭等自

然景观。

徒步赏花 万亩杜鹃

海拔1390.5米,索道上山后3.5千米登顶

衢州:龙游县六春湖环线
推荐理由:每年春天,六春湖漫山遍野的杜鹃花竞相绽放。一片又一片杜鹃花如火似霞,映红六春湖。

南皇古道 底蕴深厚

全程约12公里

台州:天台南屏乡前杨村→临海黄坦大泛村

推荐理由:南黄古道在清朝乾隆年间就已经非常有名,乾隆皇帝曾下令官员绘制“天台八景图”其中就有南黄古道的身影。

油乡村村 浙闽风情

全程约4.4千米

丽水:松阳县木岱坑村→瀑布→康养大道

推荐理由:从木岱坑村出发,徒步至康养大道,行走在350余年历史的村落古建筑中,观赏一道倾泻而下仿若银河的林间瀑布,感受原生态的自然美景和民俗风情。