

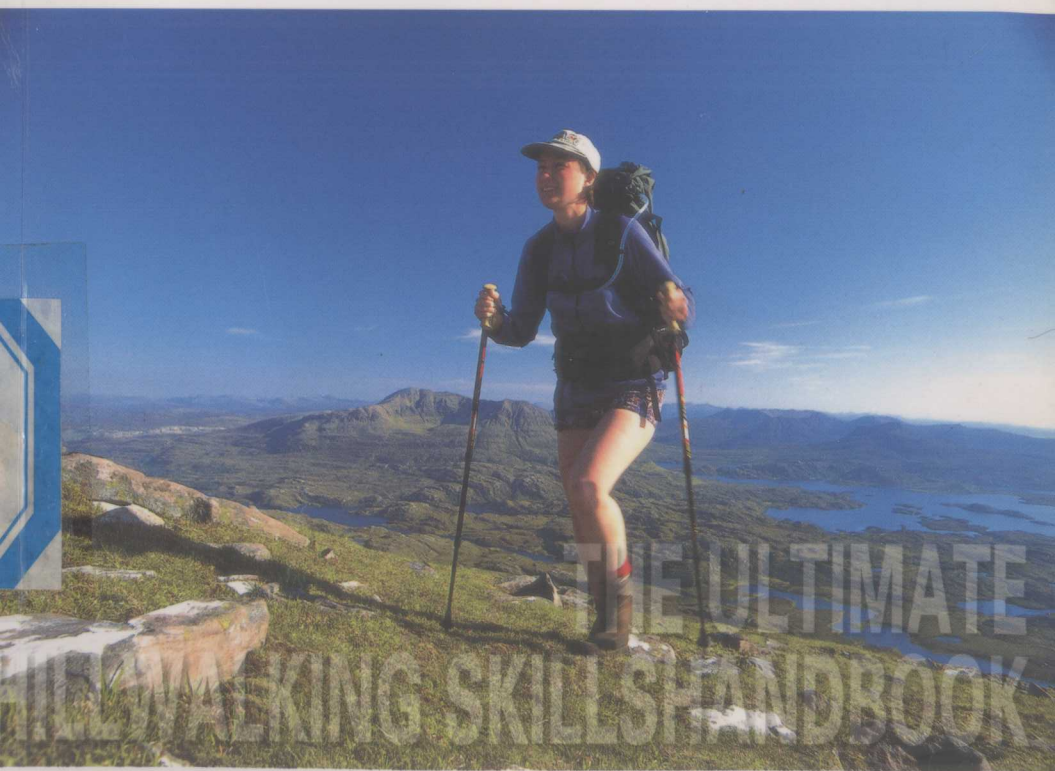


户外运动终极手册

——山区远足必备



[英] 克里斯·拜格肖 编
杨雪 译



C4806-62

户外运动终极手册

——山区远足必备

[英] 克里斯·拜格肖 编
杨 雪 译

 辽宁科学技术出版社

沈 阳

Copyright© David & Charles, 2006

Layout and Design copyright© David & Charles

Source material courtesy of Trail magazine© Emap Active

© 2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国David & Charles出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第103号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

户外运动终极手册: 山区远足必备 / (英) 拜格肖
(Bagshaw, C.) 编; 杨雪译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5381-4939-5

I. 户... II. ①拜...②杨... III. 体育锻炼—手册
IV. G806-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158002 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市佳麟彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145 mm × 210 mm

印 张: 4.25

字 数: 180 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

前言	4
----	---

为什么要进行山区远足	6
------------	---

第一章 远足准备	8
----------	---

1 健身	10
------	----

2 着装	24
------	----

3 食物	38
------	----

4 路线安排	42
--------	----

5 山里的天气	50
---------	----

第二章 技 巧	56
---------	----

1 导航	58
------	----

2 行走技巧	74
--------	----

3 急救和紧急情况的处理	80
--------------	----

4 宿营和整理行装	92
-----------	----

5 冬季登山远足	104
----------	-----

第三章 欣赏群山	120
----------	-----

1 摄影	122
------	-----

2 山区远足与环境	132
-----------	-----

前言

与世界上多数国家相比，英国的景色更加清新怡人、变化多样。我们很荣幸地能够享有这一切。在我看来，英国的山脉特别的美，但是攀登时也决不能掉以轻心，因为这里的山峰险峻，的确存在一定的危险性。

我是在约克郡北部摩尔地区开始我的远足和登山生涯的，先后又到过湖泊地区、更大更远的苏格兰山脉，阿尔卑斯山以及喜马拉雅山。在旅途中，我的远足登山技巧得到了不断提高，知识也日渐丰富。

如今远足运动比昔日更盛行，它要求有特殊的着装、设备，并拥有专用词汇。在某种程度上，它可以被划为体育项目。我们比以往更容易接触到山脉和野外的环境，锻炼和新鲜空气所带来的益处更是显而易见。然而，风险也是真实存在的，而且这种风险是其他体育项目所没有的。同时，我们也绝不能低估风险所引发的惊颤。远足者会到达很远的地方，在那里甚至是紧急救护都难以奏效，而且天气的骤然变化也会导致身心疲惫、无处藏身或是体温过低等情况。

对于山区远行来说，没有固定的规则可循，但是拥有良好的个人判断力是很必要的。个人的经验以及对于严酷而又漫长的登山旅途的风险意识也是不可或缺的，是任何东西



都无法替代的。即使是路程最短的漫步也是存在风险的，关键就在于要在走出去进行娱乐和享受的同时，了解风险，知晓如何减小风险，保证安全。

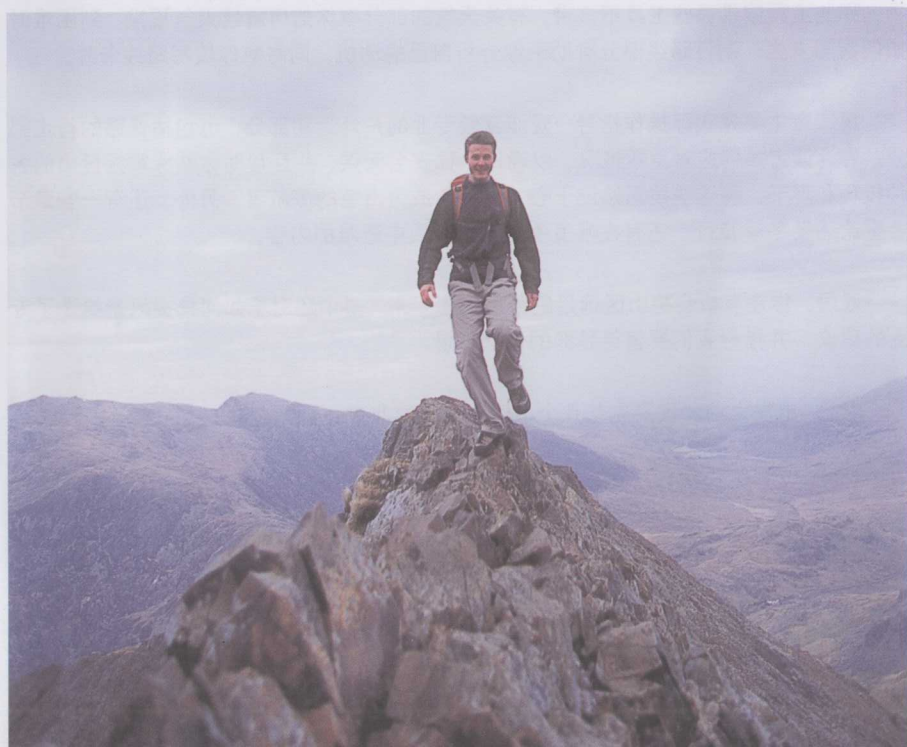
然而，无论你是一个多么胜任而又自信的远足者，都要不断获取新的技巧。本书设计新颖，使用方便，内容多样，为您提供了丰富的信息。同时本书涉猎了大量的细节性知识，并辅以彩图提出切实建议，以此来增加您对户外运动的兴趣。如果您正准备出外旅行或是要成为业余登山爱好者，那么本书无疑会成为您通俗易懂的指南和备忘录。

你无法控制变化多端的天气，但是你可以学会未雨绸缪。即使像扭伤脚踝这样的小事故也会造成严重的后果。但是如果你事前就储备了应急的知识，便会满怀信心地尽情享受远足运动带来的乐趣。要学会如何最大限度地发挥你的所学，这就意味着要能尝试更多的冒险性远足，不断获取更多的成功机会。无论你是休闲漫步者，还是坚定的征服者，你都能从本书所囊括的智慧中受益匪浅。

对于所有打算到群山中冒险的远足者和漫步者来说，本手册包含了最基本的知识，通俗易懂、信息丰富，涵盖了山区远足运动的每一个方面。

尽享此书，尽享安全而又妙趣横生的山区远足吧！

艾伦·汉克斯 (Alan Hinkes)



为什么要进行山区远足

被自然环绕、远离生活的压力，没有什么比这更惬意、更令人向往了。抛开都市生活的单调乏味正是户外运动所追求的。山区远足会将你带入高地世界，向你呈现出一片极具身体挑战而又绚烂宜人的风景。它带给你的不仅仅是仿佛置身于群山峻岭之中的那种成就感，而且还将一幅奇幻美妙、难以忘却的景色映入你的眼帘——雷鸟在冷寂的沟壑上飞翔，银色的月光映照着雨后的湖面，阳光透过远处层峦叠嶂的山峰……这些都是值得远足者珍惜的美景，令人回味无穷。

提高自身技巧

你是否真的需要一本这样的书呢？毕竟，你从爬出婴儿床以来一直都在行走，而且觉得自己到目前为止已经有一些诀窍了。这样很好，但是这本方便的小册子能为你的旅程提供一些额外的知识，从而确保旅途更加安全舒适，更能令你心满意足。做好一定的准备并具备一些重要的技巧能够使旅程更长远，这时你就会为自己当初购买此书这一明智之举而感到庆幸。

本书的第一章建议你如何为登山远足做好准备。比如提高健康水平，吃什么样的食物，哪些工具该带哪些工具不该带。有关天气的部分教你如何解读天气预报，到困难时如何解围求生。制订路线部分有助于你分析自己的动机，同时教你填写路线卡片。

第二章主要是实际操作指导，既涉及较专业的户外运动部分，也包括普通的行走部分。告诉读者如何应对急救情况，以确保全程安全无误，并且帮助你熟练掌握登山的各种技巧和环节。将这些技巧熟记于心，你就会成为出色的旅游者。另外，还有一些章节着重论述了冬季步行，还有在帐篷中过夜以及山中避难的内容。

最后，你还有机会将山区远足的经历拍摄下来，书中还对于如何捕捉风景给予了专业的建议，并指导我们要善待脆弱的自然环境。

因此，出发之前一定要先花几个小时来读一读此书，并尝试将书中的理论用于实践。



第一章 远足准备

1 健身	10
2 着装	24
3 食物	38
4 路线安排	42
5 山里的天气	50

山区远足过程中会遇到的情况是可想而知的。你必须得做好准备迎接挑战，无论是在身体上还是心理上。这里我们将主要谈论你需要采取哪些行动来确保登山旅程更舒适安全。首先，要保证身体健康。这里向你提供了为期12周的锻炼计划，经过这个阶段的练习你就能够做到这两点：既有合理的工具装备，又有必要的知识储备。登山的另一乐趣就在于规划行程。花费一些时间来查看地图、图表还有指南手册是整个行动中必不可少的一部分。企盼着身临其境地感受地图上盆地的漫漫幽静，回忆着上次旅程时穿过高耸的岩石建筑的迷雾曲回，你又怎能克制自己的冲动和渴望。遵从书中关于制订路线的建议，了解多变的天气状况，你就可以全身心地享受旅程。但是在你心里，安全始终应该是最重要的。同时，如果你没有做好身体力量练习就出行的话，那将是很愚蠢的。在没有对自己锻炼能力做出最初的估量之前，不要盲目开始进行身体训练。如果有什么疑虑的话，就去看一下医生。如果感觉疼痛或是不适，也千万不要继续任何形式的训练。毕竟，安全才是你考虑的首要因素。



1 健身

身体方面的准备越充分,享受到的旅程中的乐趣就越多。这项为期12周的身体训练计划主要是通过一组有氧运动来增添活力,借助于基本的家庭健身设施来增加力量,利用一系列伸展练习来加强柔韧性、平衡性和协调性。其中甚至还还包括一些山区远足活动。



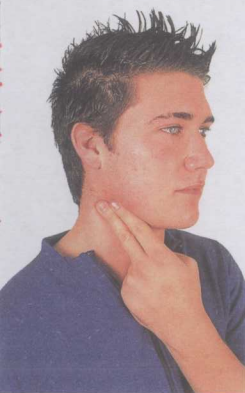
1.1 热身运动

你所要做的就是确保携带了合适的装备:做工精良的鞋、一个垫子、几个手提秤,可能的话再带一个心率测试仪。当完成这些训练计划之后,你所具备的力量和精力就足够支撑你完成一项长达6小时,连续攀爬1.1千米的艰巨旅行。要坚持这些活动,成年人每天要进行30分钟左右的训练才能保持身体健康。

1.1.1 开始行动

怎样检测目前的健康状况

在开始登山训练之前,你需要检测一下自己在静止状态时的心率,并将当时的健康状况作以记录。最简单的方法就是把左手的两个手指放于喉结——脖颈前面的突起的侧面。用手表计时,查出15秒内脉搏跳动的次数,然后乘以4就能计算出你的当前心率。测脉搏应该是起床前的第一件事,这样能测出静息心率,在训练之后再测一



次,看看它的跳动快了多少,多久后慢下来的,这是你的恢复心率。

锻炼强度应该多大

为了取得训练的最佳效果,你需要以最大心率(MHR)的65%~70%这一状态来进行训练。想要测出最大心率,最简单的方法就是用220减去你的年龄。所以,如果你36岁,那么从理论上讲你的最大心率就应该是每分钟184次。你还要检查一下锻炼时自己脉搏跳动是否处于最佳水平(每分钟在119~128次之间)。

如何判断自己是否比从前健康了

你训练得越吃力,心率就越高,心率表示你的心脏将充氧的血液挤压到肌肉里的速度。最终,随着你的健康状况不断提高,你能够以更低的心率承担一定的工作量。每天训练时对自己的静止心率要作以记录,以便于你能够清楚了解到随着你健康状况的逐渐提高以及心率是如何逐渐下降的。

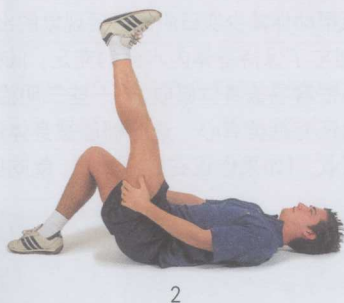
如果你好久都没有运动了,或者对自己的健康状况有所担忧,那就应该在开始训练之前去看看医生。

1.1.2 热身与伸展练习

在开始进行伸展训练之前，先进行几分钟的慢跑练习以助于肌肉热身。然后，缓慢地伸展身体并停住15秒。不要屏住呼吸，如果有疼痛感就立即停下来寻求药物治疗。将每个伸展练习重复4遍，为后面的力量训练做好热身准备，同时这样也利于提高整个身体的柔韧性。在锻炼之后也要做这些伸展练习。

① 小腿肌肉伸展

一只脚向前迈开，屈膝。后腿绷直面向前方，身体向前倾斜并超过弯曲的膝盖，腰部挺直，脚跟平放。后腿肌肉会有拉伸感。保持15秒，再换另一只脚进行练习。



② 腓绳肌伸展

平躺，将一条腿屈起，另一条腿抬起，并用双手支撑大腿部。将膝盖绷直，直到感觉到大腿后部肌肉的拉伸。要保持后背平躺在地面上，下巴压抵住颈部。坚持15秒，然后换另一侧进行练习。

③ 四头肌和膝部伸展

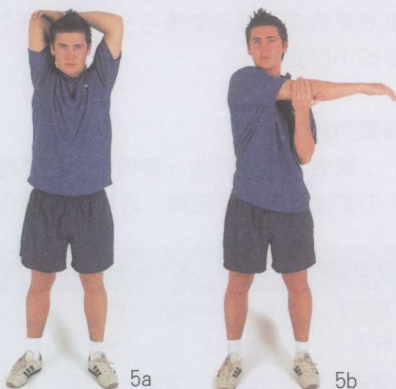
站立时，用手抓住一只脚的脚踝，然后拉住脚跟紧贴臀部，直至感觉到拉伸。确

保另一条腿的膝盖稍微弯曲，身体不要前倾，后背不要弓起。保持15秒，然后换另一条腿进行练习。



④ 髋部伸展

弓步站立。将两只手放于前腿的大腿部，另一条腿绷直。上身保持直立，髋部前后运动。髋前部和绷直的那条腿的大腿部会有拉伸感。保持15秒，然后换另一条腿再做练习。



⑤ 手臂伸展

举起一只手臂，向后弯曲至头后，将手放于颈部（5a），将另一只手放在肘部，柔和地向反方向拉，使肘部弯曲置于脑后，不要向前伸头。保持15秒，然后换另一侧进行练习。下一项（5b），将一只手臂伸展，越过另一侧的肩部，用另一只手放于肘部支撑。保持15秒，然后换另一侧进行练习。

1.13 个人健身表

使用 13~14 页的每周健身表，其中的运动会有助于提升精力，增强力量。最后一栏讲解了如何在进行远足运动时将健身成果应用于实践。这个健身表向你展示了一个变化多样的领域，所以你不会觉得厌倦，而且它会有助于你平稳地进步。

两周之后，你会觉得健身就是你日常生活中的一部分。为了确保你在这 12 周的身体训练中动力十足，要不断按照自己的喜好来调整训练，可以是山地自行车练习或者是壁球练习，确保每周都变换同量负荷的运动项目进行练习。

促使精力充沛

登山远足是一项需要耐力的活动，要求进行几小时的有氧练习。所有的有氧练习都要靠强大的心血管系统（心脏、肺部，还有动脉）通过氧气和能量（储存在身体里的脂肪）来维持肌肉运动。每周从下面的健身表里选择两项有氧练习，并且根据个人爱好不时更换。

增强力量和平衡

随着训练项目的逐渐增加，你还需要不断扩充这一活动范畴。第 13 页还向你提

供了力量、肌肉张力、协调、柔韧性和平衡性方面的训练项目。然而，要确保身体在进行重量环节的训练后有一定的恢复期。随着你在每周训练中的不断进步，健身表又为你规划了每周两个阶段的练习，但是你要确保这两个阶段练习不是在连续的两天内进行的。

登山远足实践

抓紧时间在当地找到与健身表中的描述尽可能相符的路线（就坡度、距离来说，如果周围没有湖、森林或者海滨也不要紧）。但是，尽量确保你在享受这个项目训练，这是个很值得在周末进行规划的远离家乡的日间旅行。

远足实践之前

- 开始行动之前要抓紧时间进行适当的热身练习，在平地上走 5 分钟，在那儿你的步子能迈得更快点，同时还要进行在第 11 页提及的伸展练习。平稳的伸展练习能帮助你减少次日肌肉僵硬现象的出现。
- 别忘了保持身体内水分的充足，低糖饮品很容易被身体吸收。吃一些三明治、香蕉还有糖类点心，这些都能被身体迅速吸收。（如果你正在控制体重，就吃些水

促使精力充沛（每周选择两项活动并进行 20 分钟的训练）

自行车	公路自行车或山地自行车
行走	从平地开始，快走 40 分钟
器械	健身自行车、踏步机、跑步机、划船机
跑步	从快步走到慢跑
健身班	动感单车训练、健美操、踏板操、水中有氧运动。从初学者的级别开始，从低冲击到高冲击
游泳	泳道内游泳，任何形式的划水
壁球	或者是任何竞技性的网球
足球	整个游戏中都要保持积极状态
园艺	在园子里干任何体力活都会加快心率

另外，还有些使用手臂和腿的运动，这些都能使脉搏跳动至少达到最大心率的 65%，并能持续 20 分钟

周	促使精力充沛	增强力量与平衡	远足实践
第一周	从有氧训练项目单 (12 页) 中选择两项, 并且进行至少 20 ~ 30 分钟的练习。如果你参加健身课程学习, 要选择初学或低冲击项目, 一定要避免过度练习造成损伤。等着看那些你从不知晓的肌肉慢慢长出来吧!	进行 11 页提及的所有的伸展练习, 再从 15 ~ 17 页的 11 项练习中选择 8 项 (选择 3 项腿部练习, 两项手臂练习, 一项背部练习, 一项腹部练习), 并将每项练习重复 12 ~ 15 分钟 (也就是说要做 12 ~ 15 次)。以同样的顺序再做一遍 (共做两组)。	在环绕蓄水池或湖边的平路上行走 2 ~ 3 分钟, 要轻松自如。
第二周	当新的健身方式逐渐融为生活的一部分时, 你要从项目中选择另外两种有氧健身运动, 但是本周你应该把练习时间增加 5 倍。	做同一组练习, 但如果你觉得重复 15 次太容易的话, 就在哑铃上额外加 1 千克重量 (确保买一副重量适合自己的哑铃)。如果你以前只做了 12 次, 现在要增加到 15 次。同样要做两组。	本周选择一个森林路线作为远足实践, 并且把时间增至 30 分钟。
第三周	本周变换一下方案, 改成踏板操练习: 选择一台踏步机, 参加一个有氧踏板操课程, 或者在体操馆里以小斜度放一台踏步机。如果你无法参加踏板操课程或没有这种设备来进行锻炼的话, 就抓住一切机会爬楼梯。	本周发展到一周 3 组练习。如果厌倦了其中某项, 把它更换为其他等量的项目, 但是要保证脉搏跳动频率正常。	找一条起伏不平的上行路线, 并要攀登 400 米的高度。如果你不清楚怎样看地图或是怎样使用罗盘, 最好先参加专为初学者设置的相关航行技术课程。
第四周	你的身体开始逐渐适应训练了, 你要注意收效。本周将心肺功能训练 (有氧练习) 再增加 5 分钟, 或者进行抗阻力练习 (使用更高踏步机或是更倾斜的上斜踏步机)。	留出一定时间来进行两轮举重专项训练 (但不能是连续两天)。每轮的负重练习减少到 12 次, 重量同上周一样。	选一条好走的上行路线, 攀登 600 米, 并在 3 小时内完成。
第五周	本周进行一套更难的心肺功能训练 (有氧练习), 至少要 30 分钟。	再进行两轮同量举重训练, 还是做上面的 8 项基本练习, 但是这两轮的负重练习要提高到 15 次, 完整地做 2 组。	到海边去, 在那里你可以走过低矮的岩石和圆石。或者选择去凹凸不平的小路或更崎岖的地方, 以增强你的平衡性和协调性。
第六周	恭喜你, 你已经完成一半了! 锻炼应该成为你每周生活中的一部分, 这也是你曾经渴望的。如果可能的话,	为了保持新意, 避免枯燥乏味, 本周增加了两个新的练习项目, 这样总数就增到了 10 项。只重复 12 次, 以便把	选择与第四周或第五周相同的路线 (你认为更难的那个), 并且把时间增至 30 分钟。这回要走得更远, 但是

	再增加 5 分钟来进行心血管机能训练（有氧练习）。	时间补偿到新增的两个项目上。	不能超时。
第七周	你的身体状况已经得到改善之后，就要针对远足运动来进行心血管功能训练。在健身房里选择能够将踏板操与上肢运动结合起来的健身器材进行锻炼，为强度更大的攀爬做好准备。	本周集中在提高新增项目的运动质量上。例如，观察自己的呼吸，控制完成每组训练的速度。	本周的户外步行要持续 4 个小时，而且海拔还要达到 600 米。
第八周	增加本周每一项训练的强度，但是切记在训练过程中会有大量的汗水流失，因此一定要多喝水。做有氧健身操时的心率至少要达到自己最大心率的 60%。	做 3 组 10 项训练，每组做 12 次。简要说，就是两轮，10 个项目，12 次，做 3 组。（然后喝瓶啤酒，口感棒极了！别忘了做一些缓和伸展运动）。	本周要设置一个海拔 800 米的山路行走，或者在崎岖的路上行走 4 小时。
第九周	为了使你的训练更好地针对于登山远足，你在做踏步练习或跑步时，背一个轻巧的背包。心率至少要增加到最大心率的 65%。	尝试提高这 3 组锻炼的质量。当你准备开始健身时，看一看镜子以确保你的运动速度适当。	选择一条相对较长的路线，行程时间最低为 4.5 个小时。
第十周	本周要照看好你的膝盖，把游泳或骑车作为心血管功能训练的形式。到健身房去进行 45 分钟锻炼，以使形式变化多样（你可以从朋友那儿借一个贵宾卡）。	本周再加几次。就是说，共做两轮，每轮 10 项练习，15 次，做 3 组。所有这些锻炼至少应该帮助你从思想上摆脱疼痛。	增加行程的难度，要在至少 5 小时内达到海拔 1000 米的高度。
第十一周	采用骑车或游泳的方式来恢复体力，以便为下周的登山远足做好准备。其中一期锻炼采用非重量型活动，另外一期则要将心率保持在最大心率的 70% 的状态来进行。	保持与上周相同的两轮练习，但本周要侧重于锻炼的质量。	增加行程，至少要达到 5.5 个小时。
第十二周	健身计划的最后一周主要侧重于提高上身的力量以利于更好地攀爬。本周还是分两轮，同时心率至少要达到最大心率的 60%，为下一步艰巨的登山远足做好准备。	同上周一样，继续保持两轮练习，还是侧重于运动质量，要从镜子里观察自己。一旦这个健身计划结束了，还要坚持一周两次的锻炼，在某些可控轮次增加负重或是增加锻炼的组数和次数。	选择最长的路线，做好艰巨的步行准备，要攀爬海拔 1100 米的高度，在 6 小时内完成。

果和低脂肪的食物)。

- 要选择适合自己能力和身体状况的

步行路线, 因为随着你健身计划的不断实施, 路线的难度也在加大。

1.2 增强力量的练习

做完 11 页的热身运动后, 将下面这些练习也加入 13~14 页健身计划表中。

1.2.1 腿部练习



6

⑥ 外展肌伸展

要领: 髋部(外展肌), 臀部(臀中肌), 腿外侧拉伸

身体以左侧着地侧躺在地面上, 左腿稍微弯曲。左手撑住头, 右手放在身体前以保持稳定。右腿伸直与身体呈一条直线, 缓慢、有节制地抬起。保持 1 秒, 放下来, 然后再重复练习。



7

⑦ 双手持哑铃, 深蹲

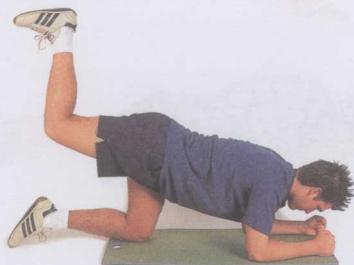
要领: 双腿(股四头肌与腓绳肌), 臀部(臀肌)

脚站稳, 双脚分开, 双手各持一个哑铃, 手掌朝内, 深蹲, 然后再起来。膝盖与大腿呈角不要超过 90° , 时刻保持脚跟着地。

⑧ 双手持哑铃, 保持箭步蹲

要领: 双腿(股四头肌与腓绳肌), 臀部(臀肌)

双手持哑铃, 双脚与髋同宽。一条腿向前迈出, 双膝弯曲直到大腿与膝盖平行。然后退回到开始的姿势, 换另一条腿。不要让膝盖太往前以超过前脚。后面的膝盖不要接触到地面。



9

⑨ 臀肌伸展

要领: 臀部(臀肌), 腓绳肌

用双肘和膝盖撑地, 双手同时放于面前。后背挺直, 右腿弯曲抬起到空中。左脚脚尖和膝盖着地。保持 2 秒, 然后放下再保持 2 秒。



10a



10b

⑩ 双手持哑铃，二头肌弯曲 要领：前臂（二头肌）

双肘紧贴身体两侧，手掌朝内。将哑铃抬起至肩部，然后慢慢放下。要确保你的动作完全到位。不要过度拉伸肘部。身体其余部位保持不动。动作要缓慢。



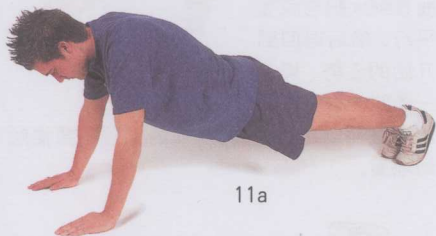
12a



12b

⑫ 手持哑铃，伸展肱三头肌 要领：后臂（肱三头肌）

坐在凳子上，身体挺直，右手拿一个哑铃，放于头后。把手臂伸直，肘部靠近头部，注意肘部要固定。挺胸收腹，然后缓慢地回到开始的姿势。4~5秒完成一个动作。



11a



11b

⑪ 俯卧撑 要领：胸和手臂（胸肌，三角肌和肱三头肌）

双手放于地上，与肩同宽。手指向前，双腿与身体保持在一条线上。身体朝地面降下，但不接触地面，然后再把自己推离地面回到开始的姿势。能做多少就做多少。

1.2.2 背部和肩部练习



3a



13b

⑬ 手持哑铃，肩膊推举 要领：肩部（斜方肌），手臂（肱三头肌）和后背（三角肌）

坐在凳子上，上身挺直收腹。手持哑铃，手臂与肩同高，将手臂上举直至伸直，然后回到开始姿势。不要过度拉伸肘部。