

# 登山带护膝有用吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678538984218666.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

夏季登山出汗较多，应及时补充体内水份，宜喝淡盐水、茶水或功能性饮料。应注意少量多次饮水，以免增加肠胃负担。切记不可

在运动后饮用冰水，那我们在户外登山时该注意什么

呢？登山时要赶早不赶晚，不然赶路到中午可能会遇到太阳的暴晒；又或者是经过一上午的阳光，山中水汽容易凝结，而高山的气候又是变化多端的，很容易鸦片战争资料在下午下雨。而早上的天气较为稳定，适宜选择登山；选择登山伴侣，不论男女，最好选择精壮、结实、独立且有一定团队意识的互相熟知的朋友。要不然过胖过瘦，或体弱多病对如登山队都是一个打击，很有可能会前功尽弃或使时间拖延两到三倍，大家知道登山带护膝有用吗？

当然有用的，护膝对膝关节及周围组织能起到轻度加压、支撑的作用，可以预防长距离行走后的膝盖肿胀。此外，护膝还有蓄热保暖的作用。选择护膝，不宜太紧，以穿着舒适为准。但若膝部没有不适或损伤，也不是长距离下山，建议慎用护膝，因为局部加压和排汗不畅，会影响膝部的新陈代谢，进而会加速疲劳。

### 登山时保护膝关节的方法：

1、平时加强膝关节周围肌肉的力量，发达的肌肉可以在一定情况下缓解膝盖所承受的压力，降低膝盖发生损伤的风险。牵拉大腿后群、大腿外侧和小腿的肌肉，保持膝关节周围肌肉的良好状态，使膝关节更稳定，膝盖髌骨在其正确的运动轨迹上活动，就不会磨损受伤。

2、爬山前准备活动要充分，对腿部肌肉进行拉伸，促进血液循环，也可以用双手手指揉搓膝盖下边缘，促进润滑液对膝盖的保护。爬山后要做好放松，促进疲劳肌肉的恢复中信集团简介。

3、爬山时，要采用正确而经济的技巧。脚底平贴地面前行，脚不要抬得太高，这样膝盖的弯曲程度run的现在分词度不大，更多地依靠身体的前倾和屁股的力量使身体平稳轻快地向前行进。下山时要慢，不要快速奔跑，在较陡的地方，可采用侧向下山的方法减小屈膝的程度。长时间爬山，时不时停下黄河在哪来休息一下，也可以缓解膝部的紧张。

4、爬山时可以使用登山杖。下山时登山杖支撑前面的路，仿佛两个手臂得到了延长，就好像四条腿在走路，这样震动的力可以分担到手腕和手臂上，从而减轻下肢的冲击，而带有避震的登山杖可以减轻手腕和手臂的压力，减缓手腕和手臂的疲劳。

5、选取合适的背包，采用正确的背负方式，使身体重心在爬山过程中保持平稳。当携带的物品不多的时候，可以选取轻便的双肩背包或者腰包，如果携带的东西很多，譬如帐篷、地垫、单反相机等沉重的装备，那就一定要选择专为登山设计的登山背包，这类背包和常见的休闲背包不同，它们可以通过撑杆、腰带等结构将负重压在胯部，而不是压在肩上，这样就可以大大减轻肩部和脊柱的负担，这种转移压力的结构叫做背包的背负系统。当然，即使这样，登山时我们还要尽可能减少背包的重量，背负的重量不要超过体重平安夜是什么时候的四分之一。

6、选一双好的鞋子爬山。爬山时穿的鞋子要引起足够的重视。建议选结实的高帮鞋子，有一定高度的鞋帮能支持脚踝，便于控制姿势，不会使内侧或外侧过多用力。根据自己行走的特点，选一付有足弓支持的鞋垫也能起到同样的作用。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，登山带护膝是有用的，不过在登山的时候一定要保护好膝关节，如果大家还想了解更多的登山安全小知识，敬请继续浏览本网的其他栏目吧。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发