

## 越野行走（北欧式健步走）

越野行走是一项体育活动，在我们自然步行方式的基础上增加了手杖的使用。持续使用手杖能减少对身体的冲击，提高稳定性。此外，越野行走能使上半身得到锻炼，还能减轻腿部负担、提高行走效率，也不会让人感到过于疲劳。

任何可以走路的地方都能完成越野行走。越野行走老少皆宜，让人们避免久坐、远离肥胖，是刚开始进行体育锻炼的良好选择，对改善骨关节炎、解决平衡问题也都非常有益。您可以跟随团队一起进行越野行走。

但强度要因人而异。

建议您最开始尽量跟随有资质的专业人员练习，以便学习正确的技术、避免受伤。

### 器材

请选择舒适的衣服，尽可能根据天气情况穿透气的运动服。最好穿合成纤维袜；请避免使用棉袜，因为棉袜会大量吸收汗水，导致脚步容易出现水泡。

请使用越野行走手杖：这种手杖由碳纤维材料制成，防滑套底呈斜面，并配有扣在拇指上的腕带体系。这些腕带上标示了每只手对应的手杖：L为左手，R为右手。切记这种手杖与登山杖不同。这种手杖的尺寸无法调节，因此，应根据使用者的身高进行选择。

### 技术

掌握良好的技术才能够使这项运动发挥益处。

**运动前：**为避免受伤，请务必做好颈部、背部、手臂、膝盖、脚踝、胯部和大腿的热身。

**姿势：**保持上身挺直、肩部放松，目视前方，避免低头或仰头。

**动作：**避免同手同脚，即，左臂向前时右腿向前，右臂同理。自然摆动手臂，无需屈臂；上身随着手臂的摆动略微转动。

**步伐：**每走一步，身体重心都先从脚跟移至脚掌，再从脚掌移至脚趾。步长比平时走路时略长。

**手杖的使用：**通过握拳控制手杖，使其上端保持在接触地面的杖尖前方。每走一步都应将手杖杖尖稳固地杵在地面上。杵地时双手握紧手杖，而当手杖摆至胯部高度时，则松开手杖。换言之，手杖移至最后方时，松开手柄，使用腕带推动手杖。请避免提前松开手杖，否则不规范的动作会造成压力增大。

**结束后：**运动完成后，需要进行手臂、腿部、背部的轻柔拉伸，无需过度，这样可以放松肌肉并促进其恢复。每个拉伸动作应最多持续30秒。



信息来源：“足迹（Haciendo Huella）”越野行走学校