

导游考试旅游宝典：春游登山需有窍门导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/538/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E8_80_83_E8_c34_538290.htm

冬去春来，风和日丽，又到了外出春游的大好时节。春游时往往要登山，一般来说，登山应掌握一些小窍门。做好热身运动 如果要攀登的山比较高，或你平时较少登山，用约15分钟时间做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉。做过热身运动后再登山，就会感到轻松舒服多了。增加弹跳动作 在向上攀登时，每走一步不妨增加些弹跳动作，这样不仅省力，还使人显得有精神。

来源于百考试题 别往高处看 登山时别总是往上看，往上看有可能使人产生畏惧感，通常情况下，目光只需停留在前方三五米处便可。若山路较陡峭，可作“之”字形攀登。转移注意力 登山时不要总是想着爬上去还需多少时间，应不慌不忙，走走停停，才能充分体会到爬山的乐趣。感觉劳累时，可观赏一下周围的景色。下山时放松 下山时要控制住脚步，切不可下冲过快，否则容易受伤。同时，要注意放松膝盖部位的肌肉，若绷得太紧，会对腿部关节产生压力，肌肉也容易疲劳。"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com