

地摊背包现货供应 户外旅游背包现货厂家

产品名称	地摊背包现货供应 户外旅游背包现货厂家
公司名称	广州市绿营旅行用品有限公司
价格	115.00/件
规格参数	品牌:瑞士Swissgear 型号:SA-010 容量:35L
公司地址	广州市花都区狮岭镇自编振兴路77号A座第2-4层
联系电话	86-02086981965 13434440598

产品详情

地摊背包现货供应 广州背包现货 [厂家](#) 户外旅游背包 [工厂](#)

资深驴友讲述户外徒步背包暴走的几个小技巧 也许会有人认为暴走跟平常走路一样，没什么区别。事实确实如此，但是当你全副武装地走上几个小时后，距离目的地还有一段路程时，区别可就大了。腿部肌肉抗议，疲劳导致无精打采，由于困倦而产生的渴睡现象不停地诱惑你，你会觉得路程越来越漫长了。那么，是否有一种徒步方法，可以让人永不疲倦，顺利到达目的地呢？以下几种方法可是众多资深驴友们总结出来的，只要大家认真拜读理解，掌握并加以灵活运用，你将战无不胜，从此户外背包暴走将不再是问题。

一、龟步 在长途暴走中，我们需要的是耐力而不是爆发力。因此，采取龟步缓慢前进，是最有效的方法。龟步走法步伐小，幅度小，可以充分利用我们的腿部肌肉的任性，是打持久战的好帮手。而大步快速前进法，耗费精力，容易使人疲劳，不利于长途行走。二、吹气 在行走过程当中，不仅耗费体力，而且耗费氧气。要注意调节呼吸，使自己的呼吸和运动节奏协调。每走一步，呼吸一次是最好的，平稳均匀的呼吸有利于保持体内的能量。三、利用肌肉 要使走路变成有节奏的最自然的有氧运动，上下坡时，也要随着这种节奏尽量利用肌肉的运动，尽可能的减少骨骼和关节的负担。让肌肉多承担一点上下坡的负担，不仅可以达到锻炼的目的，而且有效避免骨骼和关节遭遇不良影响。四、休息补充 这点不用多说了。在路上，合理安排休息时间，适时补充能量，恢复体力是最基本的。喝水的话，应该小口抿水，这样容易解渴。在休息的时候，可以松开鞋带，但千万不要脱下鞋子。因在长途行走中，双脚会稍微发胀，中途休息脱鞋，下一程将会使你苦不堪言。五、善用登山杖 登山杖相当于你的第三条腿，利用好登山杖可以减轻体力的支出。

一般选购内藏式背包，先观看背包的结构设计必须具备基本的下列事项：

背包底部是否双层，如此可增加背包的耐用度。背包顶部的延伸袋必须可再向上延伸，同时延伸袋须能密封。背包外侧的紧缩带须能紧缩背包体积，防止摇晃。背包侧袋须方便拆装。

背包须有牵引环与冰斧环提供携带冰爪、雪鞋...等其它物品。背包的耐用度是否合自己需要。

背包的防水处理程度。万一拉链故障是否可继续使用。背包须用防水套，虽然背包有防水处理，雨水依然会从缝合线，口袋顶端或拉链缝合处渗水。

检查外观後，再背起背包面对镜子，注意下列事项：

背包骨架必须高於肩膀2~4寸，上袋不得超过肩膀5或6寸，否则重选一个背包。背负时腰带的中心点要处於坐骨中央，腰部垫片尾端彼此不要靠太近且无垫片的部份不可摩擦肚子，不要选太紧的腰带。调整肩带固定点，肩带的曲线须贴紧背负者的背部，肩带约低於肩膀顶部2~3寸，且双手抓紧肩带尾端，拳头须低於腋下。头部不能撞击到背包顶盖，不能阻碍带头盔。胸带必须能帮助背负者能渡过困难地形。