

走樓梯 你要知

大家在上班時有沒有走樓梯的習慣呢？走樓梯一般屬於中等強度的體能活動，而且容易於辦公室內進行，所以十分適合上班一族的你。今期健康資訊將會為大家介紹走樓梯時需要注意的事項。

走樓梯前的預備

注意上班時的鞋履。適合走樓梯的鞋履應具備以下特徵：

- 尺碼合適，於走樓梯時能發揮保護腳部和穩定步伐的作用
- 鞋頭要寬闊，讓腳趾舒展；鞋跟要舒適
- 鞋的內部能提供良好的承托和保護
- 穿上襪子，避免足部跟鞋子直接磨擦



留意梯間環境



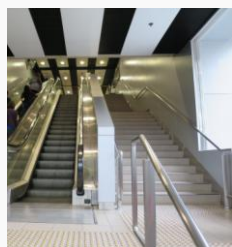
- 選擇高度合適的梯級，以免因梯級太高而令走樓梯時膝蓋彎曲超過 90 度
- 確保樓梯環境乾爽、光線充足和空氣流通
- 清除梯間的雜物，確保暢通無阻

保持良好姿勢

- 走樓梯時應放鬆頸部，並保持頸部挺直
- 保持背部挺直不彎曲，減低對背部構成的壓力
- 放鬆肩膀，尤其於手持文件和其他物件時；運送重物時不要使用樓梯



上落梯級的正確技巧



- 足部要完全踏在梯級上
- 放輕腳步；過分用力踏步會使足踝和膝蓋過度受壓
- 時刻注視梯級，並留意梯間的障礙物
- 放慢步速；如感不適，應稍作休息
- 避免走過太高的梯級；即使是矮梯級，也不要一步多級

在辦公室裏走樓梯的機會很多，例如上落樓層遞送文件、到下層乘搭升降機離開辦公地點等。只要做好準備和掌握走樓梯的正確技巧，即使在上班的時間內也可乘機增加體能活動量，享受多做運動的好處。除了上班外，乘搭交通工具或回家時減少使用升降機、多走樓梯，也是增加運動量的好方法。