

Dicas para Caminhada na Montanha

Existem vários tipos de caminhadas, de terrenos e de intensidade. Para começar, uma boa dica é contar com um apoio, que pode ser uma bengala, um bastão de caminhada ou um cajado. Este apoio pode te ajudar muito em diversas situações, como:

1. **Manter a postura correta,**
2. **Ajuda de apoio e impulso na descida e na subida,**
3. **Distribuição do esforço igualmente entre as pernas e os braços,**
4. **Evitar machucados ao apoiar as mãos em superfícies ou animais perigosos,**
5. **Afastar animais indesejados.**



Dicas para **caminhada na montanha** ao subir e descer

Quando estiver subindo, dê passos curtos com o corpo levemente inclinado para frente e apoiando bem o pé antes do impulso. Evite subir nas pontas dos pés para não cansar as panturrilhas e use o bastão de apoio para ajudar no impulso.

Já quando estiver descendo, mantenha também os passos curtos, porém com o corpo levemente inclinado para trás, evitando os esforços nos joelhos. Use também o apoio do bastão na frente, antes de mover os pés.



Tome muito cuidado com o lixo que você produzir. Limpe tudo! No caso de necessidades fisiológicas, procure lugares bem afastados de água (rios, riachos, etc), e sempre enterre os dejetos.

Aproveite o percurso. É um desafio muito compensador e inesquecível.

