

會帶動全身血和氣的流通。物理學上，使了「力」之後才算做了「功」，運動時一定要對抗重力，一定要使力，故運動就是在「發功」，這也是運動是一種氣功的理由。

各種對抗重力的運動中，以爬山所做的功最大，這是因為重力的方向是垂直向下，而爬山時的使力方向是往上，必須對抗最多的重力，需要做最多的功；雖說爬山時由肌肉使力，但肌肉使力時需要氣，而肌肉造氣的原料，由心臟負責輸送，故在各種對抗重力的運動中，以爬山時心臟所做的功最大，心臟不好的人，有人會在爬山途中心臟病突發而猝死，爬山是種非常劇烈的運動，總以慢慢爬、身體不感覺難受，才是適量的運動；心臟病人不宜爬山。

對抗重力是每日生活中很重要的活動，美國

