

# 新手玩抱石 必先學自保

抱石熱潮近年掀起，由於不需佩戴安全帶或保護裝備，也不需要領有牌照都可租用場地練習，較一般攀石運動入門門檻低，因此吸引不少年輕人好奇試玩。早前，消委會派神秘顧客到訪多間室內抱石場，查看對初次接觸抱石人士的入場安排、教學指導及環境安全等，並建議沒抱石經驗人士先參加新手班，學習基本技巧。事實上，作為新手，除挑選安全和有保障的抱石場外，亦應在參與前做足功課，了解一些自保技巧減少受傷可能，才能玩得更安心。

## 腳點實戰術語



### 腳尖

在面積小的腳點可使用腳尖踩點，處理非常小的腳點時將鞋尖踩在岩塊上方的板面。腳尖使用的重要性在於做重心轉移旋轉腳時，腳不會滑出，換腳也方便。

### 內外側

內外側指腳尖旁兩側，內側為拇趾側，外側為小趾側。用內側的好處是身體可更貼近岩壁，也可坐在點上讓自己更穩固於岩牆上。特定動作以外側踩點可幫助身體保持平衡。

### 換腳

腳點與腳點距離較遠時用到，換腳可將身體重心轉移，幫助身體更接近下一個點。

### 踩板

沒腳點時可用踩板技巧，將岩鞋前方服貼岩板，利用岩鞋跟岩板間的摩擦力來穩定身體。

### 掛腳

善用掛腳可分擔手臂力量，高掛腳後點點上壓也可提升身體高度。

### 勾腳

使用腳背勾住岩點，避免身體擺盪並分擔手部力氣。很多岩鞋會在腳背增加橡膠，讓勾腳時更輕鬆省力。

## 抱石點玩？

抱石跟平時大家看到用繩在較高石牆攀爬的運動不同，抱石不使用任何繩索，只穿攀岩鞋及一個攀岩粉袋，就可開始。室內抱石場內有各種不同難度的攀爬路線。開始時由雙手觸摸起攀點，過程中只能使用相同顏色的石頭，至雙手穩定抓住較高位置的完攀點，就算完成路線。一般香港室內抱石場，從V0為最簡單，然後難度一路上，到難度最高為V7左右，比V7更高的就是V7+。

## 有乜好玩？

抱石除考驗體力，更需要腦力同努力，單靠蠻力不能稱霸每條路線。上場前，玩家要先擬定路線，再作出挑戰，過程中要不斷嘗試和堅持。由於每個人的身高、力量、技巧不同，故此沒有一條既定的必勝路線，只能靠自己努力摸索，從中獲得征服路線的成功感。

## 抱石不同攀石？

兩者都由登山衍生出來，然而在高度、裝備及人員設置都有很大差異。攀石的攀登高度一般可高至10米以上，因此需使用繩索、安全帶及頭盔，並由另一人在地面防護，確保安全。抱石的攀登高度則多數只有4至5米，只需穿上一般運動服、攀岩鞋及準備攀石鎂粉保持雙手乾爽即可。若非新手，則無需別人輔助，一個人也可隨時進行。

## 新手學咩？

### 1. 如何跌倒

學懂如何爬高前，須先學會如何跌倒。因抱石沒有繩索，如在室內抱石場，跌下來時會落在軟墊上，正確落地姿勢可減少新手受傷的機會。落地時，記住先往後跳，雙腳膝蓋微彎，下巴收起，雙手放胸前，雙腳要同時着地，然後往後滾，有助減低衝力。應避免以單腳或雙腳伸直、內八落地；以手撐着地面或身體前傾落地，都是危險姿勢。

### 2. 忌用蠻力

新手最易做錯就是用雙手蠻力把自己拉上去。正確做法是將重心往下，一路以半蹲姿勢借腿部發力爬上去，盡量不要用手做出像引體上升或拉單槓的方式往上爬。容易弄傷手指外，亦會很快耗盡手力，難以完成路線。

### 3. 腳點運用

頂尖攀岩選手一般很小心移動，精準調整雙腳，利用腳點來穩定身體，而且踩點都很輕。踩穩腳點應利用岩鞋鞋尖部位，後續轉動腳時才有空間。另外，建議新手不要太快往上，應多花幾秒時間觀察腳是否放在最佳位置，踩得穩才能更容易前進。



不同顏色的石頭代表不同路線，難度亦有所不同。 網上圖片

## 抱石場小資料

| 商戶                              | 路線    | 新手班學費                             | 攀石鞋租借費       |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------|--------------|
| Camp Four Bouldering Gym        | 約70條  | 280元(60分鐘)                        | 40元(連襪)      |
| Crux Boulder Gym                | 約80條  | 290元(50分鐘)                        | 30元          |
| Hong Kong Climbing Park 香港攀爬樂園  | 未有提供  | 398元(55分鐘)                        | 30元          |
| Just Climb 屯門分店                 | 約50條  | 398元(50分鐘)                        | 40元          |
| Kizuna Climbing Gym 絆           | 未有提供  | 400元(50分鐘私人新手班)/<br>250元(60分鐘新手日) | 40元          |
| n bouldering                    | 約50條  | 280元(50分鐘)                        | 50元(新顧客首次免費) |
| Project_Climb and Boulder       | 約70條  | 350元(50分鐘)                        | 30元          |
| The Player Climbing Gym         | 未有提供  | 458元(60分鐘)                        | 40元(連襪)      |
| Verm City                       | 約160條 | 300元(45分鐘)                        | 40元          |
| Vita Beta Climbing Gym 攀·心流有限公司 | 約60條  | 248元(45分鐘)                        | 20元          |