



縱橫山野，除了強健的雙腿，正確使用登山杖亦可以令登山過程事半功倍，省力省時之餘又能保護膝蓋。不過坊間登山杖選擇眾多，又該如何挑選？香港山藝協會總教練梁梓浩（Sunny）就點出挑選登山杖的要點，注意「3P」並配合正確用法，就能為旅程更添安全與樂趣！

圖、文：郭思華

鳴謝：毅成戶外用品觀塘店



登山杖有7字柄及直柄兩大類。

■坊間登山杖種類繁多，選擇前要清楚自身使用目的。



■Sunny指正確使用登山杖，可以為旅程減輕負擔。

識用登山杖 慳力有保障

遊走山野之間，經常會看到手持登山杖行進的山友，上山落山都會用上，不過Sunny提醒要注意「3P」：「登山杖主要用於行進時雙手向後借力推進（Push）及上落山途中向旁邊借力支撐平衡（Point），因此一對使用才可有效達至目的。無論在暗斜、平路或是負重、長距離移動，在正確位置（Position）使用登山杖都可以減低體能消耗及受傷機會。不過，若是1至3天的短途行程，或是想鍛煉肌肉時我會較少使用登山杖，多數於長距離負重行程時才用到，越野跑手在全速衝刺時，也會經常利用登山杖借力調整平衡。」

登山杖種類繁多，除了手柄有7字及直立式，亦有不同粗幼分別，物料大致可分為鋁合金、碳纖維、鈦合金等，固定方式亦有夾式、旋轉式及摺疊式等，到底該如何選擇？

Sunny指一切取決於使用者的需求，並提供選擇「貼士」：「如果以跑越野賽為主，一定以輕量為首要條件，但若是長時間負重登山，就建議選擇較粗身、材質較堅固耐用的鋁合金混合碳纖維登山杖，登山時方便協助卸力、支撐負重。」

坊間登山杖價格高低落差甚大，從幾百元到幾千元一支都有，Sunny則建議先確定使用目的，再視乎價格及調節方式尋找適合自己的登山杖，並指摺疊式登山杖攜帶最方便，但接口位較短令受力時相對易斷，若以夾式鎖的伸縮杖會較易「食力」及方便調校。

泥碟最易被忽視 正確姿勢要留意

碟，以及底部是平面的膠腳，前者是避免登山杖插入泥地或雪地太深，或者誤插石縫，卻經常被視作多餘物件拆走；膠腳則是金屬杖尖在硬地行走時的保護套，在山路則應脫下以杖尖插入泥土協助推進，卻又常被保留，甚至有人不知道膠腳能拆走，這都是需要注意的細節。」

他又強調登山杖放對位置的重要：「登山杖最忌向前放，尤其在落山時若向前落杖，誤當借力點不僅易失平衡，亦增加手腕及肩膀壓力，正確方法是向身傍兩側落杖輔助平衡，並以側身下山較安全。」



■泥碟及金屬杖尖都是容易被忽視的部件。

■越野跑手亦經常使用登山杖。資料圖片



■7字柄握柄時，長柄應該向前。■7字柄主要作用為支撐。

登山杖有7字柄及直柄兩種，亦分別有不同的功能與握法，Sunny為大家示範握法，以免錯誤姿勢增加手部負擔。

7字柄/T字柄

7字柄登山杖以借力支撐為主要用途，可兼作拐杖使用，不太適合用於長途遠足。使用時長柄向前，虎口放於杖頂，四隻手指全部放在前柄，持杖時手臂應伸直並保持自然微曲為理想高度，施力時登山杖置於身側。

直柄

直柄登山杖常用於推進，適用於不同環境。使用時手掌由下以上穿過腕帶再握住手柄，手臂保持90度，手腕微往內彎保持放鬆，從身側向後推。行進時可借助腕帶將部分壓力卸走，途中亦可以鬆手握住手柄下方，以適應不同地形。



■直柄登山杖應先從下而上穿過手環再握柄。■直柄登山杖主要用於協助推進。



不同手柄握法與功能