

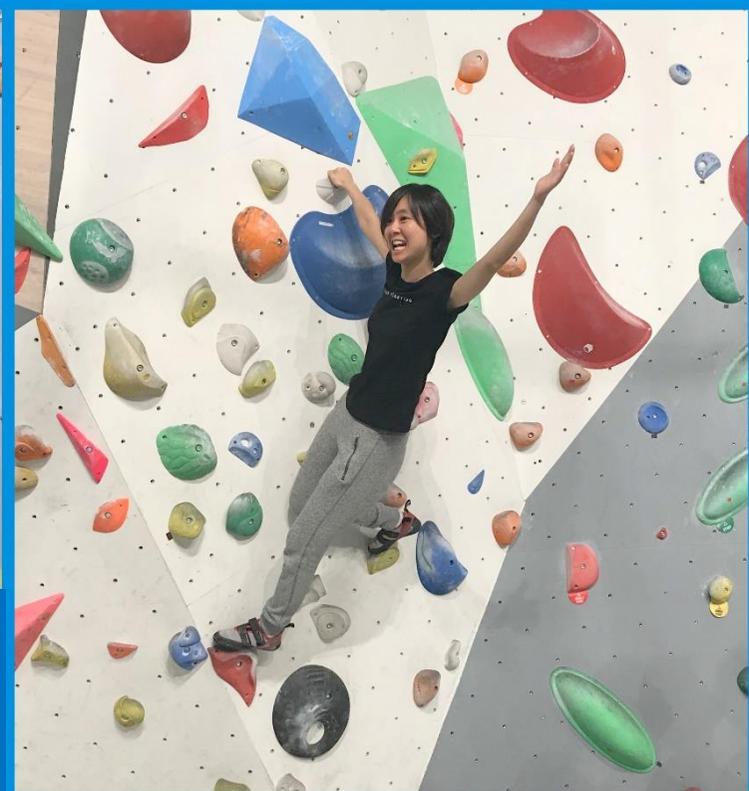


抱石樂繽紛



HISN 於 3/6(日) 舉行了抱石活動，入場後大家隨即試穿攀石鞋，教練建議初學者們可選擇較貼腳的鞋碼，以增加上落動作的靈活度及減少受傷機會。整理裝備後，教練帶領熱身環節及示範基本安全動作，讓大家能夠在充足的準備下徒手抱石攀爬。不少參加者經過反覆練習後都作出了新嘗試，突破身體的限制，挑戰更遠更高的新路線。





大家掌握了基本應用後，都開始嘗試不同顏色的路線。路線的困難程度以顏色來分配，白色為最簡單，而黑色為最困難，大家則以自己的能力越級挑戰不同難度。





當日同時為4-7月的生日會員慶祝，大家唱生日歌後，一同分享蛋糕及互相祝賀。

