



# 飛魚小做水

## So Cool!

### 蹼

2011年度暑期游泳訓練班  
主辦：香港潛水總會  
參加資格：年齡介乎9-40歲，能以速度游泳100米  
報名費用：\$160  
截止日期：6月22日  
查詢電話：2504 8154  
網址：www.hkua.org.hk  
備註：參加者須自備呼吸器、蛙鞋、泳鏡、泳帽等裝備。

雙蹼 (Bilin)  
一般雙蹼的售價只需百多元。初學者也較易掌握其玩法。

單片蹼 (Monofin)  
分練習用和比賽用。前者以塑料為主，後者則選用玻璃纖維。



纖維襪套 (Footpocket)  
由於蹼襪有一定重量及硬度，有必要穿上纖維襪套保護雙腳。

呼吸管 (Snorkel)  
跟浮潛使用的呼吸管相同。

■跟游泳一樣，蹼泳同樣講究起跳動作，跳得遠，入水輕，比賽時自然有優勢，因此是訓練中的重點環節。



### 快感遠超捷泳

近年，蹼泳愈來愈受年輕人歡迎，皆因其速度感遠勝捷泳！事實上，蹼泳是現時人類憑游泳技巧於水中前進的運動中最高速的，目前水面蹼泳百米泳池賽的世界紀錄大約是15秒，香港紀錄僅17秒，可見其速度遠勝捷泳。

有意學習蹼泳？8歲已經可以開始！工具方面，主要分為「單片蹼」及「雙蹼」，前者像海豚尾巴，泳者雙腳並排穿在同一片蹼中，入水後靠腰、腹、腿發力，帶動下肢，以推動身體前進，有助強化腰、腹、腿的肌肉及線條，是男女老幼皆宜的好方法！至於「雙蹼」則類似蛙鞋，左右腳各穿一片蹼，動作近似自由式，兩腳作上下擺動，因此較適合初學者。雖然速度上較使用「單片蹼」為慢，但有助泳者加強心肺功能及提升耐力。

### 泳姿模仿海豚

蹼泳是一種模仿海豚前進姿態的水中運動，有說是由潛水運動演變而成，亦有傳是源於軍事用途。蹼泳玩法簡單，可分為水面蹼泳 (Surface) 及屏氣潛水 (Underwater) 3種。基本上，泳者只需穿上蹼，擺動下肢或雙腳，並將雙手交疊向前伸展以減低水阻，即可令身體向前推進，猶如海豚一樣，在水中作摩打式暢泳！至於3種玩法最大的區別在於呼吸方法：水面蹼泳是靠呼吸管伸出水面來換氣，蹼泳則是把呼吸管接連氣球轉來換氣；屏氣潛水則不用任何呼吸裝備，泳者要閉著氣游泳。

州幾度再加上揮之不去的悶熱感，真想立即衝入「涼」浸浸的泳池游呀游……要是能在暢泳過程中享受到前所未有的「快」感，更是雙重享受！以泳姿優雅見稱的蹼泳，透過腰腹腿上下擺動，配合腳蹼推波助瀾，將人在水中的速度極限推前一大步；只要接受適當的訓練，即使是9歲小孩也可以變飛魚！

撰文：鍾偉如 部分攝影：鄧凱敏 部分相片：由受訪者提供



■屏氣潛水是一項運動，運動員不可用儀器協助呼吸，只能靠一口氣完成比賽。期間更不能把面部露出水面！

■單蹼強調腰、腹、腿發力，帶動下身，令蹼如海豚尾巴，推動泳者前進。