

Vol. 106
Fresh!



夏
水
禮

health

• 低GI減肥法

parenting

• 自製Flashcard掂!

上排精英賽 中國2連

special
夏水禮

蹼泳係一種新泳式，既似自由式又似蝶式，又會用上潛水裝備；有人話蹼泳泳姿似海豚，我就話女仔游起上嚟仲似美人魚嘅！事實上，蹼泳係一種競技運動，速度驚人，50米世界紀錄大概14秒咋。

教蹼泳有游水底子的人，先就識得游自由式或蝶式去學蹼泳會較易掌握，不過最重要都係「有水感」。咁係水感？就係在水中有身體協調的能力。

學做美人魚

蹼泳顧名思義係穿上腳蹼，即係蛙鞋游泳；同時泳者要靠呼吸管伸上水面，或者連接氧氣樽來換氣，甚至可以不用任何呼吸裝備全程閉氣咁游。

蹼泳運用到潛水裝備，所以被歸類為潛水運動項目。香港潛水總會副主席陳良寶話，蹼泳源於軍事用途，以前情報人員會以蹼泳潛入海中，避過雷達追蹤來偵測敵方軍

情。50年前它發展成為一項運動，但約10年前才傳入香港。寶哥又話，香港玩的人唔多，原因係貴！



陳良寶話，好多鍾完蹼泳的人都會去玩埋潛水，因為掌握咗潛水裝備的用法，學潛水會易好多。



玩蹼泳唔係年輕人的專利，現時香港紀錄保持者Chris Chung就已經31歲喇！佢啱啱又打破咗50米蹼泳，及100米蹼泳的香港紀錄。

無「蹼」不成蹼泳，腳蹼分單蹼和雙蹼，比賽用的單蹼賣\$4,000元以上，而且容易耗損；雙蹼就百多元有交易，不過速度

慢過單蹼好多，以游50米計，雙蹼會慢4秒以上。不過，寶哥話最近奧委會決定將雙蹼獨立成為一個比賽項目，咁想玩蹼泳就唔使再「犧牲」投資幾千元買單蹼，成個活動即刻親民晒！



裝備檢閱

呼吸管

與浮潛用的呼吸管一樣。

氣瓶+調節器

跟潛水用的相同，但氣瓶容量視乎所游的距離而分為不同大小，最細的好似水壺喇上下size，吸幾呎就有喘。



練習用單蹼

比賽用單蹼



雙蹼

單蹼vs雙蹼

穿雙蹼或單蹼游，動作會有點不一樣。雙蹼跟一般潛水用的蛙鞋相差無幾，雙腳各穿上一片蹼，動作似自由式，兩腳輪流律動，不過頻率 and 腰腹動作配合就頗自由式不同。單蹼就像海獅的尾鰭，雙腳並排同時穿上一片蹼，然後靠腰腹發力擺動下肢和腳蹼。



蹼泳比賽項目

水面蹼泳

僅使用呼吸管伸出水面換氣，游泳時身體任何一部分，包括腳蹼和呼吸管，必須露出水面。

蹼泳

雙手拿著氣瓶，利用連接氣瓶的喉管呼吸，而身體任何一部分都不可露出水面，必須全程潛泳。

屏氣潛泳

不使用任何呼吸裝備或器材，全程閉氣潛泳，而身體任何一部分都不可露出水面。

雙蹼

穿著雙蹼以自由式游泳。



起跳動作好緊要

跳得適當當然有指數，入水角度更加直接影響緊接的動作，係訓練中重要的一環。



邊度學

暑期蹼泳推廣訓練班 ——初階訓練班

主辦 香港潛水總會

日期 7月

時間及地點 全港各區泳池共開辦10班，時間為6pm-9:30pm（詳情請參考香港潛水總會網頁www.hkua.org.hk）

費用 \$70（共4課，每星期1課，每課2小時）

截止報名 7月4日6pm

報名資格 10歲或以上；能以自由式連續游畢100米（第一課會進行試水，不符資格者須退出）；須自備呼吸管、蛙鞋、泳衣、泳帽、泳鏡。



學員感受



究竟游咗蹼泳游水有咩感覺呢？唔使試都可以想像到一定游得快好多。速度感正正係蹼泳吸引人的地方。現時自由式50米世界紀錄係20.91秒；蹼泳50米世界紀錄則是14.18秒，足足快咗6秒有多！學員都話係為咗追求速度感而練蹼泳：「我覺得自己似條大魚，每個擺動都好有力，好有快感。」「我感覺到水流嘅皮膚上流動。」「每秒可以游3米咁速，係用自身體力唔水中前進速度最快的運動！」除了速度感，學員仲覺得蹼泳夠型同埋趣。F