

蹼泳

操靚S Line

兒時總想當一條飛魚，在水中暢泳稱王。這個夏天或可一償心願了！以優雅泳姿、快速感覺見稱的蹼泳，透過腰腹上下擺動的流線動作，將人在水中的極限推進，又可以訓練身體腰腹肌肉，操靚S Line，猶如海豚般矯健！

文：Jackie 攝：Fanny (部分)

模仿海豚前進

蹼泳是一種模仿海豚前進姿態的水中運動，因速度而帶來無窮快感，近年深受年輕人歡迎。只要穿上腳蹼，加上適當訓練，就可以如魚一般在水中飛馳。蹼泳源自潛水運動，可細分為水面蹼泳、蹼泳及蹼氣潛泳3種。泳手穿上腳蹼在水中潛游，用呼吸管吸氣，兩手重疊向前伸，再運用腰、腹、腿等身體部分，模仿海豚擺動尾部，將身體推進。動作充滿線條美，依靠腰腹擺動的流線動作，可強化腰、腹、腿的肌肉及線條，是男女Keep Fit的好方法！

單蹼超快感

簡單而言，蹼泳是現時為止，人類游泳技術於水中作最高速前進的運動。目前50米自由泳世界紀錄大約為16秒，香港紀錄僅約19秒，基本上由8歲起不論男女已可開始學習。工具方面，主要為「單蹼」及「雙蹼」之分。單蹼就像海豚的尾巴，雙蹼並排同時穿在一片蹼裏，然後靠腰、腹、腿發力，擺動下肢，雙蹼的雙腳則各穿上一片蹼，動作近似自由式，兩腳輪流上下擺動。通常初學者先學習雙蹼，除較容易掌握外，工具亦比單蹼便宜，一般雙蹼蛙鞋百多元便有交易，而單蹼則要過千元，比賽用的單蹼更要近\$4,000，想一嘗飛魚樂，建議可先由「門檻」較低的雙蹼入手。

單蹼 vs 雙蹼

單蹼 鍛煉腰腹

是水中極速的運動，推動力純來自學員擺動腳上的單蹼，使下身變成海豚尾，手向前伸屈放在耳後，靠腰腹用力，戴上呼吸管便得領在水面換氣，能較長時間在水中前進。



腰、腹、腿擺動，使下身變成海豚尾。



在池邊穿好腳蹼，即可起跳。

雙蹼 強化心肺

以游50米計算，雙蹼較單蹼慢4秒以上。學員只需穿上蛙鞋，戴呼吸管以蹼泳方式前進。蛙蹼也與單蹼無異，常練習可加強心肺功能及提升耐力。



泳式近似自由泳，有助強化心肺。



雖然雙蹼比單蹼泳速較慢，但仍較一般的泳式快捷。

飛魚裝備

1. 呼吸管
與浮潛用的呼吸管一樣。
2. 單腳蹼
分練習用和比賽用，練習用腳蹼以塑膠質料為主，比賽用的則是碳纖維。
3. 雙腳蹼
跟一般潛水用的蛙鞋一樣，亦較輕身。
4. 纖維襪
腳蹼有一定重量及硬度，需穿上纖維襪保護雙腳。



香港潛水總會暑期推廣訓練計劃
截止報名日期：6月22日
報名詳情：9至40歲，能以游泳遊畢一百米，參加者需自備呼吸器、蛙鞋、泳鏡、泳帽。
報名費用：\$160
網址：www.hkua.org.hk
查詢：2504 8154