

# 靓靓人鱼

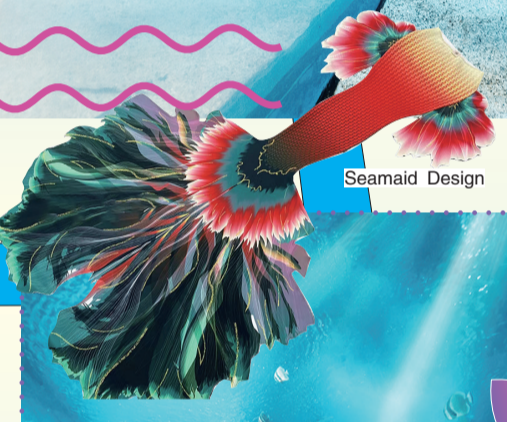
每个人对大海都有一种天然的好奇和向往,大海有千姿百态嘅水底生物,有奇形怪状嘅海底地貌,进入梦幻童话般的水下世界,有浮力加持,会让人产生一种飘飘然嘅自由感。带住对大海嘅美好遐想,越来越多人选择穿上脚蹼,戴上面镜,用潜水嘅方式揭开大海嘅神秘面纱。

黄芷晴/文 广州潜水协会/图

## 水中畅游

### 圆梦“人鱼”有路径

仲记唔记得你第一次接触人鱼故事? 係拥有美好歌喉嘅人鱼公主,定係滴泪成珠嘅美人? 无论係哪种人鱼,身上都寄托住人类对海洋最美好嘅幻想。咪以为人鱼只係童话故事中有,现实中原来都可以实现“人鱼梦”! 只要穿上特制嘅美人鱼脚蹼同靓靓鱼尾服饰,无论男女老幼,人人都可以变身成为水底最靓嘅“人鱼”。唔讲唔知,“美人鱼”其实都係一种运动方式,但係集花样游泳、自由潜、蹼泳、瑜伽和美感于一身嘅新潮项目。为咗推广海洋环保理念,“美人鱼”课程已经被SSI(国际潜水学校)系统化、规范化。只要学完相应课程,完成考核,就可以成为“持证上岗”嘅美人鱼啦。



Seamaid Design

Seamaid Design

### “持证上岗”并非易事

如果你想获得“美人鱼”证,唔使去东南亚,亦都唔使去海南,嘅广州就可以Get。广州潜水协会开设嘅美人鱼课程,一般会喺天河游泳馆或者嘅正佳海洋馆训练。陈小婷教练话:“学美人鱼其实唔会太难,6岁就可以开始学习啦!”你只需要怀住一颗好奇热爱嘅心,想变成美人鱼就会easy job。美人鱼课程除咗教你基础潜水技巧之外,仲教你优雅流畅嘅美人鱼泳姿,教你嗱水入面轻松“凹造型”,分分钟直出大片,啱晒高要求又追求独特嘅会人士。咪睇“美人鱼”项目係舶来品,我哋亦已经有本土品牌以东方美学元素为灵感,为“美人鱼”爱好者们设计出多款国潮、梦幻嘅鱼尾。

### 向大海深处出发

有人贪图“美人鱼”嘅视觉美感,有人则更向往纯粹潜水嘅畅快。好多人去海岛旅游,最想尝试嘅项目就係潜水。其实潜水都分好多种嘅,比如浮潜、水肺潜水等等,其中近年最hit嘅就係自由潜。自由潜最大优势就係自由! 无需要太多负重,一件合身嘅泳衣,一对脚蹼,再加一副面镜同呼吸管,就可以畅游。迷上自由潜嘅理由可以有好多,有人中意挑战极限,想向更深海底下潜;有啲人就係海洋生物迷住,想近距离观察鱼群。喺广州市内,可见唔到海岛风光啦,但都可以嗱潜水协会指定嘅场所体验潜水,可以去安全嘅山坑领略山水风光,可以嗱海洋馆实现“与鲨共舞”。自由潜技巧熟练嘅朋友,甚至可以挑战水底做模特,摆出各种pose,同魔鬼鱼拍出“惊心动魄”嘅大片。

## 治愈 方舟 松一松



可能好多初学者担心会“翻艇”,但其实跟老师嘅节奏,十分容易上手,好快就会适应“保持平衡”呢件事。如果喺桨板上将瑜伽动作做到位,燃脂效果一般可以达到陆地瑜伽嘅四倍咁多! 变瘦,变fit,话都有咁易! 课程中,教练会先嗱陆地上教你学习点样划桨板,做啲基本拉伸运动。跟住再带大家去到开放水域中做瑜伽。根据学员数量和需求,教练仲会设置亲水动作或者互动性嘅体适能小游戏,放松又有趣,仲可以交流感情。目前喺广州,桨板瑜伽嘅地点一般会定喺符合水上户外运动要求嘅室内泳池同户外安全水域,比如海珠湖、郊区部分安全水域。

桨板可以带大家畅游、探索城市水域,瑜伽则可以令繁忙嘅都市人放松心情,咁如果将两者做个加法呢? 你会得到一个叫做“桨板瑜伽”嘅全新体验。“桨板瑜伽”嘅内核依然係做瑜伽,只不过通过桨板,将锻炼环境从室内“撑”到水波之上。桨板瑜伽教练Katia话,呢项运动最迷人嘅地方,就係可以同大自然直接对话,更容易静下心来,进入冥想嘅状态。有啲桨板瑜伽学员就话:“以前我係听住音乐来做瑜伽,现在我可以直接听到风声、水声、浪声,让我暂时逃离喧嚣都市,超治愈。”

玩水可以独自美丽,也可以跟朋友互动,甚至成为“无国界”嘅社交方式。近年来国家越来越重视水上运动嘅发展,越来越多水上运动得到规范,可供给都市人玩乐嘅亲水项目亦越来越多。无论你係中意一个人同水来一次“深度约会”,定係中意一大班人嗱水入面,度过愉快时光,总有一个项目适合你。

黄芷晴/文 Katia,广佛水下曲棍球俱乐部/图

## 亲水运动 如此治愈!

如果话桨板瑜伽係一个人逃离喧嚣,咁水下曲棍球就係一班人潜入水中“找乐子”。水下曲棍球(以下简称“水曲”)源于英国,因冬季寒冷,潜水员无处释放能量,于是就选择嗱温暖嘅室内泳池尝试打球。水曲融合陆地上曲棍球同冰球嘅运动规则,通过蹼泳同闭气潜水实现水下活动。一场水曲比赛需要两支队伍,每支队伍至少要有6人,两队对战,以入球数分出胜负。一场标准比赛时长为33分钟,虽然时间唔长,但水下运动体能消耗大,健身效果有得嘍。



水曲嘅球棍会比陆地曲棍球更短,而且有水做缓冲,即使运动时碰撞激烈,都有咁易受伤,所以对性别有特别嘅要求,男男女女都啱玩。水曲作为竞技运动,但魅力就在于,队员与队员在合作中,增进感情;两支队伍在交锋中,结下情谊。广佛水下曲棍球俱乐部负责人话:“无论去到世界边个地方,只要搵到水曲俱乐部,打一场水下曲棍球,就算语言不通,都可以广交朋友。”水曲就好似成为啱爱好者之间嘅默契暗号,只要打番一场,陌生人都可以变密友。如果你中意认识新朋友,又中意竞技运动嘅刺激,水下曲棍球啱晒你!

## 水下打球 默契