

提起水上活動，對於不諳水性或者怕曬黑的朋友似乎與之絕緣。不過，最近興起的「水上運動」Float Fit就成為「早鴨子福音」！皆因這個結合HIIT、瑜伽及趣味訓練元素的運動，不僅利用不穩定的水面更有效率地鍛煉核心肌群，更可減輕訓練時的關節負擔，即使不懂游泳亦可以快樂玩水！圖、文：郭思華



■學員於水上進行訓練，考驗核心肌力。

低衝擊高燃脂 唔識游水都玩得

修身水上漂

Float Fit最初於歐美地區興起，參與者會站在特製的防滑浮板AquaBase上，進行包括深蹲、登山跑、波比跳、平板等多種徒手訓練動作，非常考驗核心肌力與平衡力。將Float Fit引入香港的Aqua Fitness Hong Kong創辦人之一、今年於世界運動會男子尾波衝浪為港摘銅的25歲港將鄭俊軒（Harry），就點出這項運動的最大魅力：「Float Fit整個訓練都在水上進行，水面的波浪會令浮板左搖右擺，學員在板上會用到平常不會主動鍛煉的肌肉協助身體平衡，因此訓練會更高效。亦因為在水上訓練能緩衝關節承受的衝擊力，也可減輕關節負擔。」

一身古銅膚色的Harry，亦笑言Float Fit對怕曬黑或者不喜歡流汗黏膩感的朋友非常適合：「Float Fit可以在晚上或者室內池進行，可以保持美白之餘，不諳水性的人也可以穿上救生衣進行訓練，流汗或者累了更可以跳進水裏清涼一下，盡情玩水！」

「升呢」助力
盼成港將

Float Fit對於增強核心力量及平衡力有顯著效果，於世界運動會男子尾波衝浪為港摘銅的鄭俊軒（Harry）亦直言此訓練助他提升表現，更盼獎項成為推廣助力，為香港運動員提供新方法提升運動表現。

Harry主攻的尾波衝浪項目極考驗選手的核心力量，他亦表示：「尾波衝浪會在板上做出多種跳躍、轉身等花式動作，身體經常會離開衝浪板，當重新站在板上就需要核心力量作出平衡，對膝關節亦是一大考驗。Float Fit正正能協助我以另一個方式鍛煉會用到的肌群，亦明顯看到訓練成果。我也希望世運會摘銅能讓更多人留意到這項訓練，協助運動員提升表現。」

鄭俊軒



Float Fit三大修身動作

水上深蹲

Harry指水上深蹲與平常在陸上的動作一樣，但因為在水上的浮板是不穩定的平台，在下蹲與上升時身體都需要使用日常較少鍛煉的肌肉維持平衡，更加考驗大腿的肌肉控制力，亦令鍛煉更加事半功倍。



■水上深蹲

水上平板/側身平板

Harry指水上平板與側身平板皆是鍛煉核心肌群的動作，因為身體跟隨浮板在水面搖動，會被動地鍛煉到不常用的肌群，側身平板更加令身體與浮板接觸面變少，搖動幅度更大，亦能更高效提升身體協調能力。



■側身平板

■平板

水上波比跳

Harry建議分為兩個階段，首階段從下蹲、雙手撐地向後跳躍，收回雙腿並站起，先適應在浮板上的平衡感，其後再改為向上跳躍，並逐漸學會使用膝關節輔助身體着陸，此訓練亦有助學員日常掌握緩衝外來壓力的技巧。



■波比跳

報名詳情

課程介紹及報名詳情，可向Aqua Fitness Hong Kong查詢。
IG: @aquafitnesshongkong
網站: <https://aquafitnesshongkong.com/>
查詢電話: 5744 6882