

水下摇曳的人鱼舞者 万千少女的童话之梦

见习记者 徐萃萃 本报记者 潘笑坤

“

美丽的身躯在碧蓝的水下摆动着闪亮的鱼尾,安徒生的《美人鱼》是万千少女儿时最梦幻的童话。

美人鱼潜水(Mermaid)是集花样游泳、自由潜、蹼泳和美感于一身的新型运动,看似轻盈飘渺,其实并不容易。潜水员的身体不停旋转、腰肢摇曳之下,是沉重的鱼尾束缚着双腿,而鱼尾服越是华丽,就会形成越大的水下阻力。因此看上去美丽动人的美人鱼潜水,同样需要专业的教练与系统性的学习。学习美人鱼潜水也是好处多多,不仅能够从畅游的乐趣中培养自身气质,还能全面加强腹部和背部的核心力量,有效训练核心肌群,消耗大量卡路里,并且有助于减脂塑形,为你带来完美的马甲人鱼线。

伴随着近日河南卫视水下中国风舞蹈视频《洛神水赋》的爆火,越来越多人开始被这片水下“蔚蓝之美”所吸引,全国各地的泳池里也频频出现“美人鱼”的身影……

”

A 入门门槛低 男女老少皆可

在西湖区文体中心游泳馆,结伴而来的“美人鱼”们身着五彩鱼尾服正在泳池边适应水况。杭州肚皮舞协会秘书长、美人鱼潜水运动班主任李振琴是此次训练的组织者,“我们几个多数是舞蹈老师,一开始都是被这项运动的美丽所吸引。”

原本专攻肚皮舞的李振琴从去年初开始关注美人鱼潜水。她说,虽然一个在陆上运动,一个在水下,但还是有共通之处的。东方舞中有个标志性动作叫“骆驼”,就是让身体像驼峰一样扭动,美人鱼在水中游动时,也是以这个动作体系为主,所以美人鱼运动也被称为“水下

东方舞”。这是一项集自由潜、蹼泳、瑜伽、舞蹈、花样游泳于一身的新潮运动。

目前,已经有30多条“鱼”在杭州集结。“我们平时在普通游泳馆里就可以练习,非常方便。”李振琴介绍,美人鱼运动面向的人群范围较广,入门门槛也不高。6岁以上65岁以下,身体健康且对水没有极大恐惧的人,哪怕不会游泳都可以学。“男生也可以练,有些男性学员在水下的形体线条甚至比女学员更好看,非常帅气。”



B 看着美 练了更美

戴上潜水镜,穿上比基尼和脚蹼,再套上美美的鱼尾裙,5条“美人鱼”齐刷刷入水,开始今天的美人鱼潜水练习。

今年25岁的张换换是一名爵士舞老师,她坦言一开始学习美人鱼就是因为“它很好看”,但深入接触之后发现,这项运动可以让自己变得更美。“在水下运动需要运用到更多的腰腹力量,这就能更好地帮助腰身塑型。我每次游完之后都觉得自己的腰又瘦了一圈。”张换换笑言。

这项运动也让张换换结识到了许多志同道合的好友。他们来

自全国各地,年龄不同,工作各异,但都因为一颗爱“美”的心结缘。

张换换告诉记者,接下来自己会考虑往美人鱼教练的方向发展,当然,这对个人在水下的各方面技能有更高的要求 and 更大的考验。



C “美人鱼”火热 催生新职业

鸭式入水、后翻滚、带蹼旋转落地、坐姿入水、坐姿出水……舞蹈功底的加成让李振琴和她的小伙伴们在泳池中更加游刃有余。但水下的各种技巧,还是需要专业教练的指导。

随着美人鱼潜水越来越火,美人鱼教练这个职业也受到了不少

水下运动爱好者的青睐。

除了基础自由潜能力,美人鱼教练还需掌握美人鱼模特展示、潜水事故救援技巧、水中模拟教学及技巧示范讲解等专业技能。其中在水下拍摄精美的照片和视频,也是美人鱼教练的必备技能之一。

李振琴笑着说道:“做美人鱼教练真的很不错,现在美人鱼教练的日薪普遍能过千。”

海洋传说的美丽与神秘吸引着越来越多的男女老少潜入水底,美人鱼运动的兴起也带动了美人鱼潜水相关装备、美人鱼模特展示、艺术摄影等行业的发展。

