

Date : 26/2/2016

Media: Yahoo! – SingTao

Page :

<https://hk.sports.yahoo.com/news/%E6%B8%AF%E5%B0%87%E7%8F%BE%E8%BA%AB-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%BE%8D%E8%88%9F%E5%B9%B4-%E5%95%9F%E5%8B%95%E7%A6%AE%E9%80%A0%E5%8B%A2-155220396--spt.html>

YAHOO! 新聞
雅虎香港

新聞搜尋

新聞首頁

視像

港聞

國際

財經

娛樂

體育

副刊

新知 旅遊 飲食 生活 教育及親子 副刊總覽

火熱精選

網上低息貸款 清卡數 收毛孔 結婚戒指 信用卡優惠 私家偵探 名貴手錶 創業方法

HONGKONG AIRLINES
香港航空



一票體驗 兩地精彩
澳洲 黃金海岸·開恩茲 4,

新聞專輯

2016/17年財政預算案 新聞專輯 即睇最新消息

首頁 > 副刊 > 星島日報 > 競划室內龍舟——全天候訓練

競划室內龍舟——全天候訓練

星島日報

星島日報 - 10小時前

f 推薦

t 推文

g +1

列印

相關內容



檢視相片

龍舟總會訓練及發展委員會副主席羅浩然強調玩龍舟機最重要是姿勢正確。

(綜合報道)划龍舟未必要等到端午節，亦毋須在海上進行。本地商場在室內搭建陸上龍舟體驗館，激玩室內龍舟之餘，還讓大眾了解傳統龍舟文化！

冬天划龍舟，考體能又要抵得冷，室內龍舟卻不懼寒天或雨天，可全年任玩，是次在商場鑽石山荷里活廣場舉辦的活動，就可讓大眾有機會感受室內划龍舟的滋味，活動期間更有教練即場教授技巧。中國香港龍舟總會訓練及發展委員會副主席羅浩然說，室內龍舟機已有八、九年歷史，機器由美國製造，「經過多年改進，它帶來的體驗和傳統水上龍舟已有八成相似。」

室內龍舟機外形和獨木舟機等健身器材相若，運動以拉動船槳方式進行，船槳與繩索連接帶來阻力，而阻力是可調校。「玩龍舟機最重要是姿勢正確，應一腳放於座位後，另一隻腳踏前，模仿於水上划船向後拉動船槳。」羅浩然續指，握槳姿態同樣重要，應先以拇指及食指圈住一端，再用其餘手指包住握位其他部分才算正確。

室內龍舟機主要訓練拉力，使用時基本上運用全身肌肉，但對肩、背肌肉的運用則較多，多玩能鍛煉心肺功能。要注意，此活動需年滿十二歲或以上才可參加，十二歲以下小朋友可坐場內兩艘配有傳統龍舟鼓、槳及羅傘、長逾十米的小龍舟內拍照，扮下龍舟運動員！

室內龍舟機比傳統水上龍舟易玩，後者要槳碰到水才會向前，室內龍舟機只要拉動繩索便成，因此回槳動作較小。比賽分為個人及團體賽，個人項目賽程為二百米，團體賽以接力形式進行，全隊最多六人，每人拉二百米。

《揮槳廿五載 擊鼓創未來》展覽暨第六屆室內龍舟錦標賽

日期：即日（2月26日）至2月28日（日）

地點：鑽石山荷里活廣場一樓明星廣場