



M 男时代

报道 / 郑荣江 摄影 / 林毅钲

▶ 體面攻略 工作坊

经常在办公室开会或面对著电脑工作的上班族，应多注重伸展运动和重量运动，以保持脑袋清醒，身体较不容易疲倦，也可应付较多的工作量。

職場型男 展現陽剛男人味

提起做Gym，一般人便会想起练到全身肌肉零扎的猛男，但不是每个男人也想练得像阿诺舒华辛力加或是史泰龙的身型，很多人只想伸展一下平日在办公室屈压得太久的筋骨。

一个人平日有运动，便能控制和增强身体的灵活性，提高身体内外的功能，减轻肌肉长期承受的拉力，舒缓精神紧张及压力。健身教练黄子雄，亦有自己一套控制身型的健身方式，减磅、增磅，完全可以在自己掌握之内。

30岁的黄子雄，从7年前的健身指导员晋级到目前的健身教练，深刻体会到现代男性保健的重要，特别是

职场上和上了年纪的男人，如果缺乏运动，下腹便很容易积聚脂肪，一些活跃于夜生活的男人，很快的便制造出一个啤酒肚。

“健身可以是为了锻炼肌肉线条，但不一定要扩胀肌肉，我因为要参加马拉松比赛，体重不能再增加了，除非是参加健身比赛，才需要增磅；维持体重的方式，便是跑步和进行重量训练、伸展训练。”

练胸肌 塑造衣架型

“很多模特儿以及非常在意外形打扮的男性，会比较注重上半身的锻炼，比如：臂膀、背部、胸肌，为的是要塑造一个衣架型，让宽阔的胸膛可以衬托合身的服装。”

“对于朝九晚五的上班族，经常在办公室开会或面对著电脑工作的人，我的劝告是多注重伸展运动和重量运动，有运动的人，头脑比较清醒，身体不容易疲倦，可应付较多的工作量。”

他指出，男性从25岁起，新陈代谢下降，随著年龄增长，如果不注重饮食的平衡，缺乏适当的运动，身体便很

容易积聚脂肪。“我的建议是，少量多餐，比如：食物的份量减低，但可以一天吃五餐，而且少吃煎炸食物。”

带氧运动 消除多余脂肪

带氧运动在黄子雄的健身计划中占了相当的比重。他说：“在健身中心踩脚踏车器械和跑步机，是十分好的带氧运动，它既可消去多余的脂肪，同时又令双脚不必承受太大的体重负荷。”

他说，健身训练应按部就班，不能操之过急，训练过程要注重技巧，如果掌握得不好，会拉伤肌肉；重量训练尤其要掌握正确的呼吸方法，否则对内脏产生压力，效果适得其反。

“当做器械时，需靠个人的技巧去操纵器械的活动，才能做到指定的动作，极为讲究肌肉的控制，而器械的重量除了助你进行对抗性练习外，其重量下坠力亦有助伸展肌肉。”

看到这里，大家对自己的训练目标应该有一个初步概念吧，不论你想保健、增磅或是减磅，应该持之以恒，并以挑战自己的心态去完成动作，在过程中便不会觉得太过辛苦。

TIPS

上班簡易操 補充能量5分鐘

在办公桌或电脑前长时间工作，经常会出现头昏眼花、腰背僵硬的情况，这就是身体需要放松的信号。此时最好放下手头的工作，做5分钟简易操，帮你舒展身体，补充能量。

全身舒展身体直立，双腿分开比肩稍宽，两手指交叉，先掌心向下，伸直双臂，将掌心朝下压；然后将双臂举至头顶，变掌心向上，朝上伸展双臂。

上臂拉伸，双臂上举，手心相对，然后以肘部为中心弯曲，首先右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸；然后换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸。



本工作坊讲师之一：

黄子雄

Fitness First资深健身经理，有7年余的健身训练经验。

