



第一招 左右膝撞 「還原靚靚臀」

向籽義指左右膝撞是最有效消滅大腿、臀部脂肪、強化核心肌群的動作：「膝撞時我們會提腿，大腿與小腿形成小於90度的銳角向前方頂出，手則會向着提起的腳往後擺，用作平衡身體。這招式對訓練大腿、臀部、腹部的核心肌群皆非常有效！若在家練習亦可以公仔或枕頭代替手靶，但要注意出腳時身體切勿太過後傾，否則容易跌倒，若是與拍檔一同練習，亦要注意出腳角度，以免誤傷拍檔。」

練習建議：一分鐘連續膝撞x3組、左右各50次x3組



第二招 上勾拳 擊退「拜拜肉」

夏天出門最怕手臂「拜拜肉」橫行，向籽贏就指上勾拳正是擊退側腹「豬腩肉」及手臂「拜拜肉」良方：「上勾拳出拳時會用到大腿力量向上蹬，然後利用側腹力量轉腰，最後將手臂向斜前方擊出。當連續擊打上勾拳時，除了不停轉腰活動側腹，手臂二頭肌及「拜拜肉」亦會受到鍛煉。但在拍檔練習時同樣需要注意出拳角度及拳靶位置，出拳角度亦不要太高，否則有機會誤傷自己。」

練習建議：一分鐘連續上勾拳x3組

第三招 俄羅斯轉體 強化平衡

日常上下班通勤坐車，最怕突然剎車令人跌倒，向氏兄妹就推薦「俄羅斯轉體」強化側腹及核心肌群協調力：「這個動作是坐於軟墊上，利用側腹及核心力量左右旋轉，強化此部位的力量，亦增加平衡力，萬一突然剎車或被撞也不易跌倒。若進行雙人練習，亦可嘗試手持重物（如藥球）互相交接，但須注意坐姿不能駝背，亦要微微向後傾，利用核心的力量而非關節的力量擺動，以免受傷。」

練習建議：一分鐘連續x3組、左右各20次x3組

向氏兄妹修身大法 擊退脂肪 打出健康

健康、瘦身是都市人永恒的追尋，下半年陸續有國慶、中秋、萬聖節、聖誕節等大節日，要帶走狂歡玩樂勁食之後帶來的高卡路里，哪種方法最見效？本地搏擊新星向籽義 (Heyden) 及向籽贏 (Moni)，就趁即將來到的七夕佳節傳授搏擊加健身三招「修身大法」，不論是情侶拍檔還是單人訓練，都可以減走脂肪，打出健康！

■俄羅斯轉體可以雙人拍檔訓練，中間可以交接物品。



榮拳館送你 《香港仔》讀者獨家優惠

凡於9月30日前在榮拳館報讀課堂時出示《香港仔》獨家優惠，以及like榮拳館及香港仔報Facebook/Ig，購買新人套票（30堂/3個月\$3,800）將獲贈全套裝備（原價：拳套 \$880、護脛（腳pad）\$580、手帶 \$118）。地址：尖沙咀柯士甸道136號1樓



打拳訓練裝備

工欲善其事，必先利其器，想要打拳修身更有成效，裝備絕對不能馬虎！搏擊訓練一般裝備包括拳套、護脛（腳pad）、手帶、以及運動衫，榮拳館亦有可以自訂名字的拳套及手靶可供訂購，穿上專屬裝備訓練更有動力！

月底征名古屋 居酒屋振士氣

Heyden跟Moni兩兄妹是本地搏擊名將向柏榮的寶貝兒女，亦是旗下Fight Team的專業拳手，比賽前節食減磅可謂家常便飯。不過兩人於本月底（31日）遠赴日本名古屋出戰LEGEND踢拳賽前，就率先大啖日本菜，Moni更大力推介銅鑼灣古今二居酒屋：「這裏讓人好吃得停不下來！」

Heyden跟Moni月底就會於名古屋出戰日本LEGEND踢拳賽男子65公斤及女子58公斤級賽事，不過兩人異口同聲表示以密集式HIIT高強度間歇訓練備戰，增強體力應付強敵。在訓練之外，兩人亦最受到銅鑼灣古今二居酒屋大快朵頤，Moni笑謂：

「我最愛這裏的芝士炸雞卷，趁着還沒開始減磅，更要好好享受！」



■向籽義(右)積極備戰名古屋賽事。 Energy Fight Facebook