

## 拒絕抗疫肥胖

市民留守家中，防疫難免運動量大大減少，事實上保持良好的運動習慣對預防病毒入侵亦有一定幫助，身為MMA運動員及混合健身教練的Lucas認為不能忽略保持運動對防疫的重要性，介紹三個可以在居家進行的基本動作，有助提升抵抗力之餘亦可以保持良好體態：「其實即使在家中也能保持運動，只需一張椅子及瑜伽墊就可以做出很多健身訓練，我最推薦俯臥撐及深蹲動作，基本上可以涵蓋上下半身大部分肌肉的訓練。」

### 動作應重質不重量

Lucas提議初學者可以先嘗試每組動作十下做三組，再依照自身的狀況作出調整，不過他亦強調每個人的肌肉力量及目標均有所不同，重要的是每個動作的質量而非數量，另外居家健身亦要格外注意安全：「居家健身最主要是為了保持運動習慣，要治標還是要接受正式教練的指導，肌肉不會告訴你所能承受的極限，只有教練才可以根據你的身體狀況作出最正確的判斷，並減低受傷的風險。」

### 望健身中心盡快重開

來港五年的Lucas表示今次疫情令他失去了很多去海外比賽的機會，而教練收入亦因健身中心關閉大減，他希望健身中心及體育設施可以盡快重開，讓生活返回正軌：「之前我工作的健身中心已嚴格遵守防疫指示，包括在室內戴口罩及定時消毒，每堂課學員亦不多於兩人，我相信健身中心如能重開，在防疫措施上絕對不會鬆懈。」

### Lucas小檔案

全名：Lucas Calou de Araujo Ramos 出生地：巴西 年齡：28

MMA生涯戰績：2勝1平1負

簡介：現役綜合格鬥運動員兼教練，混合健身一級證書教練，精通空手道、自由搏擊、泰拳、拳擊、跆拳道、巴西柔術及摔角六種武技。

曾參與比賽：武林群英會、All Star Fight HK

社交網站：www.instagram.com/lucascalou



香港疫情持續下體育設施被迫關閉，留守家中難免令運動量減少，令不少人面對「抗疫肥胖」的問題，巴西綜合格鬥（MMA）運動員及混合健身（CrossFit）教練Lucas認為保持運動有助防止病毒入侵，傳授三個居家健身的基本動作助市民減脂，他亦希望體育設施及健身中心能夠盡快開放，畢竟接受正規教練的指導才是保持良好體態的最有效方法。

採、攝：香港文匯報記者 郭正謙

# 巴西MMA達人教你居家抗脂

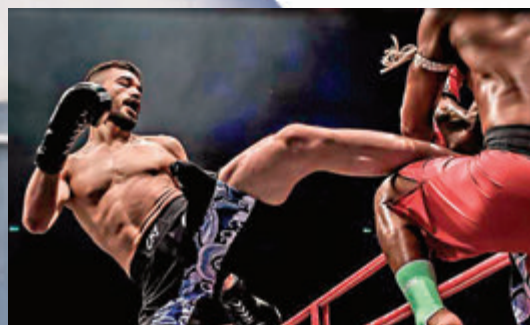
●只要有合適的教練指導，MMA訓練絕對安全。受訪者供圖

2012年電影《激戰》在港掀起MMA狂熱，不過電影中血肉橫飛的畫面卻令不少人對這項運動望而生畏，Lucas表示普通人常混淆MMA正式比賽以及作為運動的分別，以強身健體為目的的MMA可以對身體作全方位的訓練，對收身減脂以及塑造體態方面有出色效果，而且在教練指導下亦十分安全，近年更是有不少女性投入MMA的懷抱。

不少香港人近年藉着拳擊或泰拳等格鬥訓練達到健身效果，不過以比賽場面血腥見稱的MMA卻始終仍屬冷門，Lucas表示自電影《激戰》後有更多人對MMA有興趣，而事實上論收身減脂的效果，MMA可能是眾多格鬥技中最為有效的：「MMA訓練強度非常高，講求速度、爆炸力及體能，由於兼備站立技及寢技，基本上全身每一部分的肌肉都會用到，所以收身減重效果十分顯著。」

至於運動安全性方面，Lucas強調只要有合適的教練指導，MMA訓練絕對安全：「很多人看到電影或是MMA比賽流血受傷的畫面覺得這項運動很危險，但以健身為目的的MMA訓練卻絕對安全，畢竟訓練跟比賽有根本性的差別，最重要是有好教練向你指導正確的動作及技巧。」而巴西作為MMA強國對教練的要求亦十分嚴格，Lucas表示：「巴西對運動教練的要求十分高，成為一般健身教練必須擁有大學學位，而身為專項教練更要考取相關證書才可以授課，以確保學員的安全。」

訓練安全性強 MMA減脂效果卓越



○論收身減脂的效果，MMA可能是眾多格鬥技中最為有效的。受訪者供圖

### 深蹲



腰背保持平直並收緊腹部，腳尖與膝蓋保持同一方向，臀部向下時位置與膝蓋同一水平或更深，主要鍛煉下身肌肉。

### 跪姿俯臥撐



以膝蓋及腳尖的方式進行俯臥撐，肩、腰及大腿盡量保持一直線，臀部不要下沉，向下時肘與身體呈約45度不要過於外彎，主要鍛煉上身肌肉。



### 臂屈伸

以穩固的椅子作為支撐，保持腰背挺直並鎖緊肩膀，向下時手肘不要向外彎，雙腿保持自然舒服即可，主要鍛煉三頭肌。



## UFC精英訓練中心落戶上海 中國勢出產更多世界級選手

不少人印象中MMA比賽是外國運動員的天下，不過張偉麗的出現卻成為打破歐美拳手的壟斷，成為史上首名中國終極格鬥冠軍賽（UFC）冠軍，加上全世界規模最大的綜合格鬥訓練及發展中心前年於上海落成啟用，相信未來將有更多來自中國的名字出現在綜合格鬥的最

高舞台上。

31歲的張偉麗自6歲開始習武，其後多次參加《中國功夫爭霸賽》、《崑崙決》等知名搏擊比賽，更於《崑崙決》創下未嘗一敗的輝煌戰績，2018年她轉戰UFC這個綜合格鬥最高舞台，更於2019年於深圳舉行的UFC格鬥之夜挑戰最輕

量級冠軍傑西卡成功，成為首位中國UFC冠軍，而上年張偉麗亦成功擊敗波蘭拳手喬安娜保住世界冠軍頭銜，目前為止五度出戰UFC賽事全部勝出震驚拳壇。

Lucas表示中國的MMA水平正在急速上升，前年於上海落成的UFC精英訓練

中心更是全世界規模最大，相信除了張偉麗以外亦有不少後起之秀蓄勢待發：「中國MMA運動員技巧上雖然不是世界頂尖，不過體能及強壯度卻已經能與歐美運動員並肩甚至更高，相信隨着訓練水平的提升以及更多比賽機會，未來中國將出現更多世界級的MMA選手。」



○UFC曾表示希望未來有更多像張偉麗般的亞洲選手出現。UFC資料圖片