

平時加轉身肘 練膊腹背肌



平時：收膊頭、二、三頭肌和胸肌
轉身肘：收腰腹、背肌

平時

1 站樁準備，手掌攤平，右手護面，左肘抬至肩側並向外抬高45度向下擊，落肘時身體隨之轉動。

轉身肘

2 左手護面，右臂屈曲，扭腰向後上方45度出肘，整個身體向後轉，回復站樁換手再做。

曾慧英 Venus

- Ray's Muaythai Gym 泰拳教練
- 香港泰拳代表隊主要成員之一
- 連續三年成為全港三個體重級別最強女拳王



30分鐘燒脂 420kCal

女拳王 護身減肥術

講起打拳，之前會想起肌肉張家輝，現在則想強身健體自保。打boxing除了護身，更能keep fit，正統泰拳訓練一小時可消耗800至1,200千卡路里。泰拳易學難精，但女拳王曾慧英指，一般揮拳踢腿動作，短短半小時已可燃燒高至420千卡路里，即近乎一個雙層芝士漢堡(440千卡路里)，不用沙包拳套，在家中也能變女拳王。

記者：王秋婷 攝影：楊錦文、陳永威

專家之言：

泰拳全身動見效快

蘋果網睇片

www.appledaily.com.hk

資深泰拳教練柯尊鼎指，泰拳包含拳、腳、肘、膝等跳躍和撞擊動作，招式變化多端，各式動作能讓全身肌肉同時運動，集燒脂和訓練肌肉於一身，能修飾身體線條，比做單一運動更有效。

直拳加防守 練腰臂後背

直拳：收二、三頭肌、腰和後背肌

防守(擋)：收膊頭、三頭肌、腰和背肌



1 直拳
手握啞鈴站樁準備，右手護胸，左手用力出直拳並與膊頭成水平線，身體隨之轉動，有效收拜拜肉。

2 防守(擋)
回復站樁，屈曲左臂並抬起擋面，手肘位置須高過膊頭，啞鈴能增加三頭肌運動量，換手再做。

Sit up 膝撞加勾拳 練腹臂胸肌

Sit up 膝撞：收下、側及腰腹

勾拳：收二、三頭肌、腰和胸肌



Sit up 膝撞

1 曲腳躺下，雙腳外分至膊頭闊度。摺起身體時上肢不用起得太高，約45度便可，起來時以右肘觸碰左腳大腿，換邊再做。

勾拳

2 握拳，屈曲手臂並扭腰轉身。先出右手，出拳時以C字形由左手護面，換手再做後躺下。

深蹲膝撞加上勾拳 練腹腿臂肌

深蹲膝撞：收腰腹、大腿和小腿

上勾拳：收膊頭、二頭肌和腰腹



1 深蹲
開腳站立，雙腳呈膊頭闊度半蹲。挺腰收腹，臀部下沉，膝頭向前曲，避免內彎致受傷。

2 膝撞
屈曲膝蓋向上撞，先右後左。

3 上勾拳
握拳兜向後，再向上出拳。這時腰部轉動多一點，手肘要高過膊頭並盡量向上拉，有效修飾腰線。

註：曾慧英教路，上述動作每次半小時，每套做3組，每組10下，每套之間休息45秒。詳細動作可參考動新聞