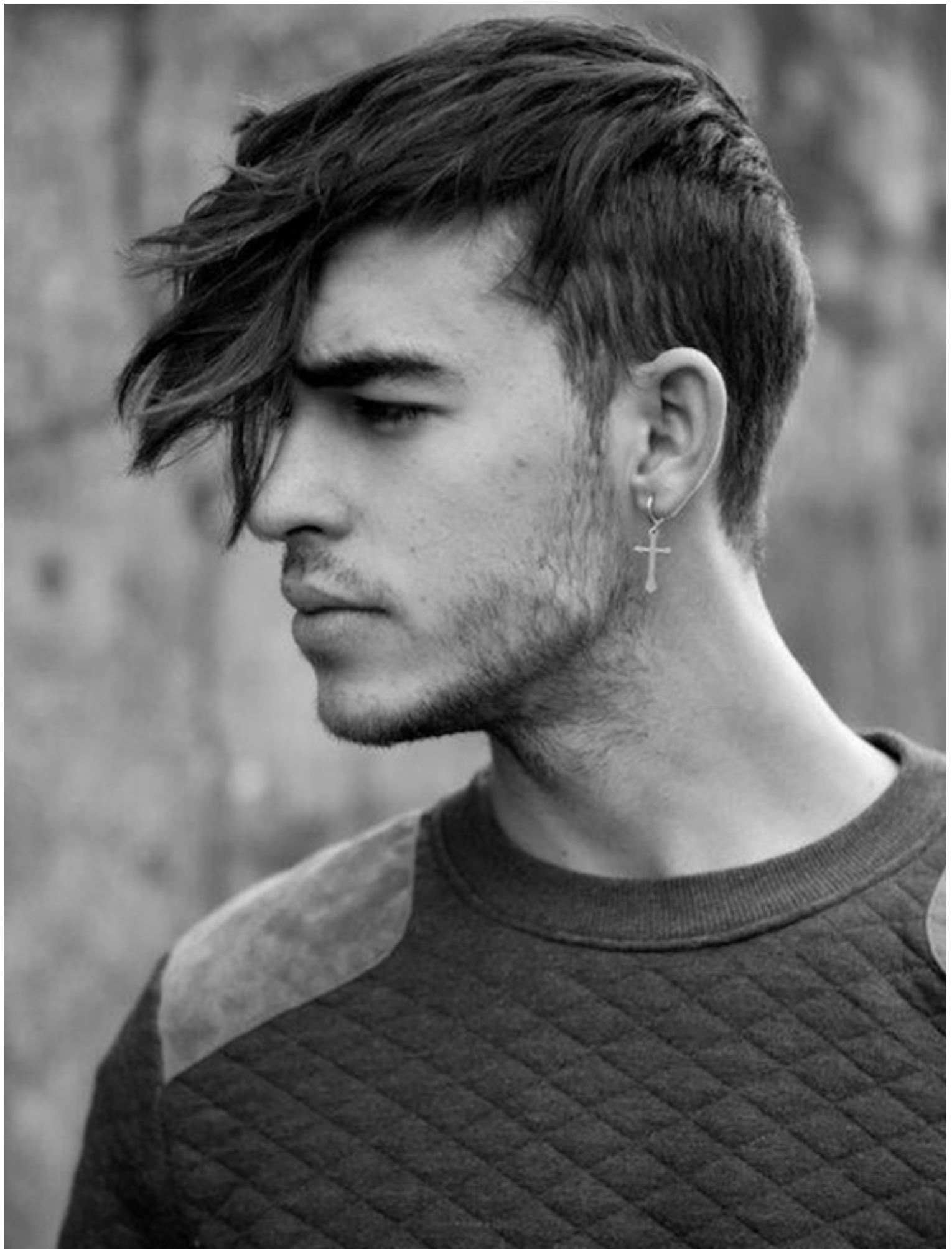


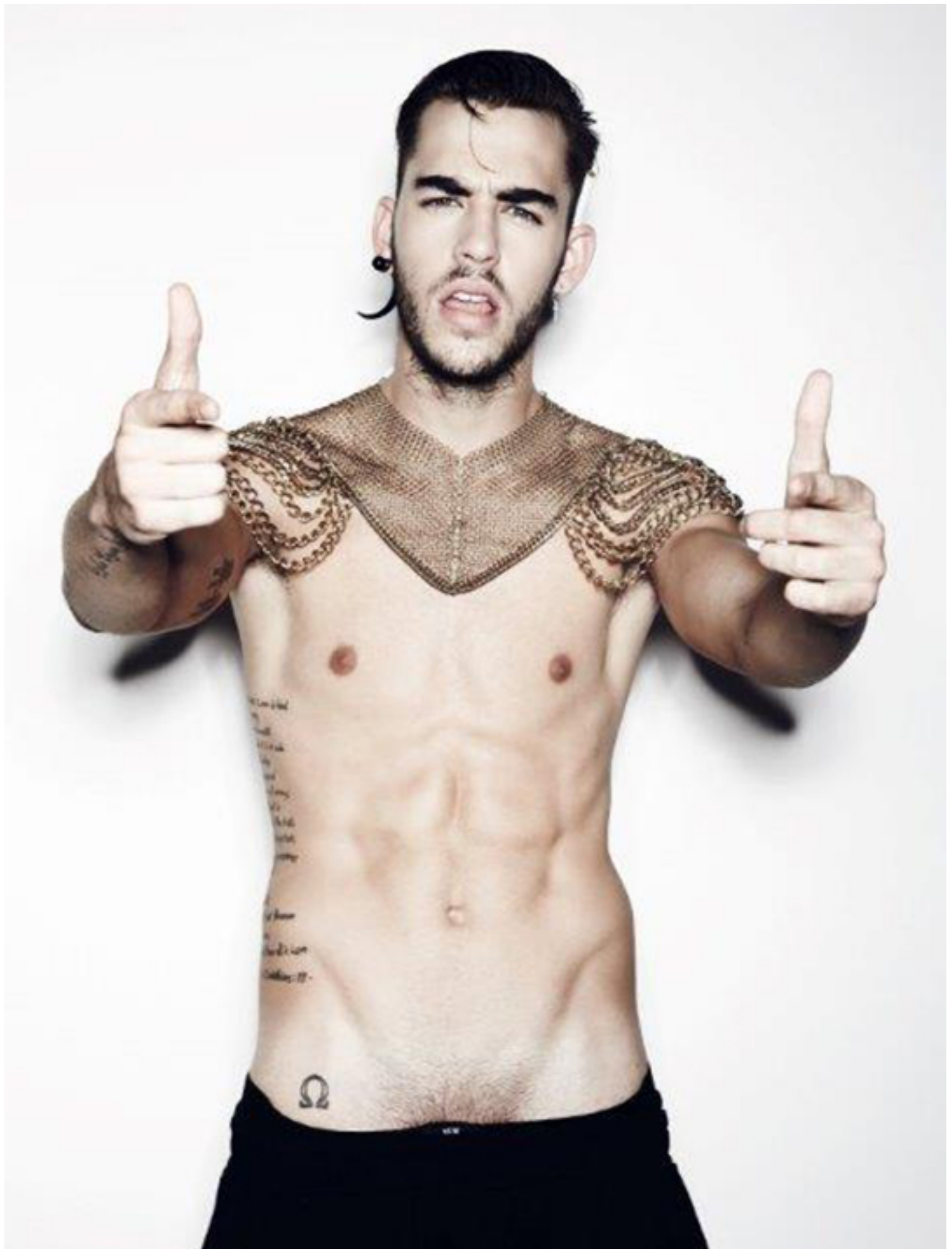
en

Boy / 1.88 Göğüs / 98 Bel / 84 Kalça / 99 Ayakkabı / 43 Göz / Mavi Saç / Kahve

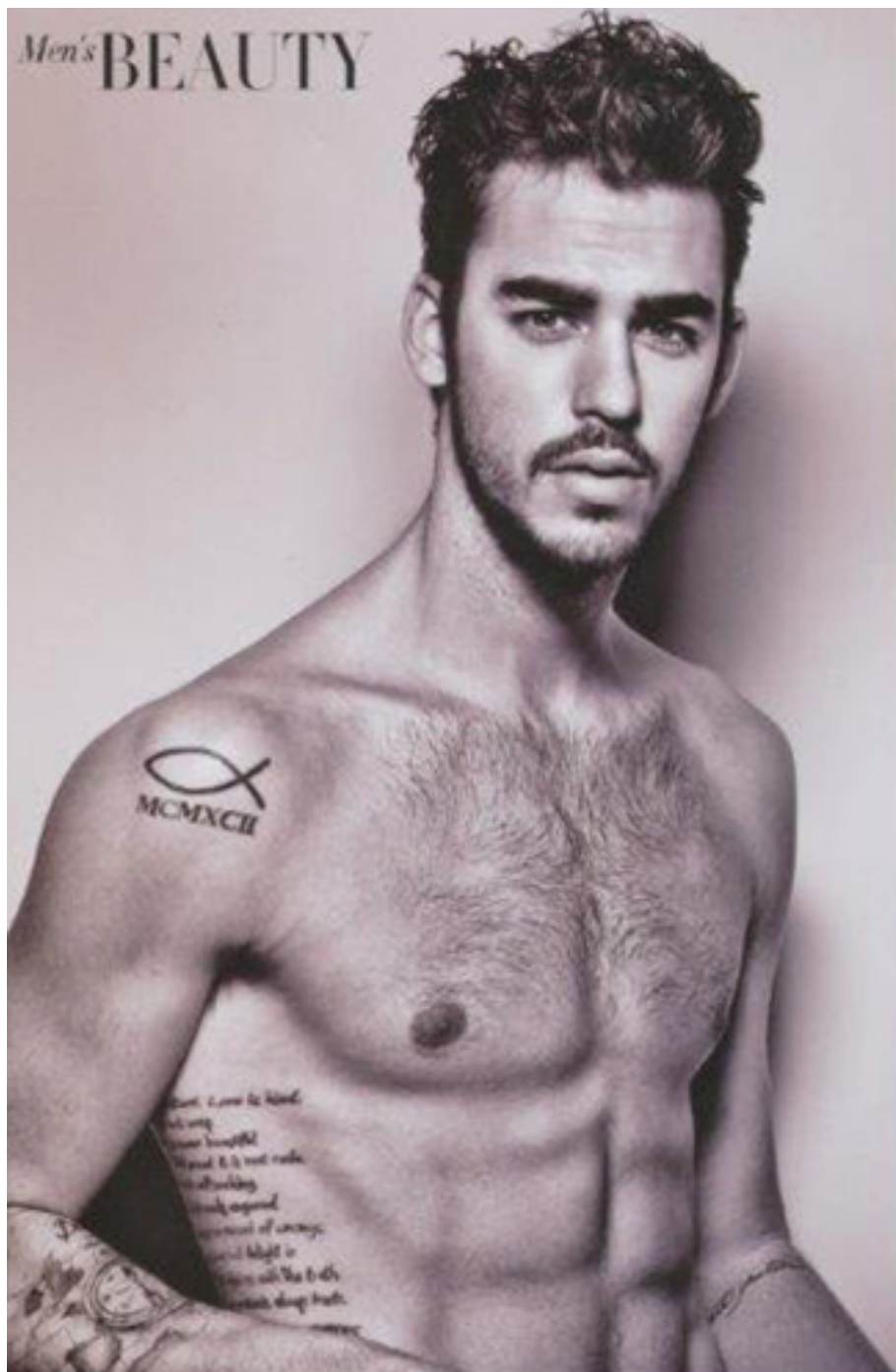
**JACK JONES®**











## PECTORAL & ABDOMINAL Muscle Training

明星潮流效應，為了健康著想，以及修出體型是男士們鍛鍊胸肌與腹肌的原動力。

Carly

做訓練時，先做針對鍛鍊胸肌的運動，後做有關腹肌的運動，最後做適量伸展運動，同時配合背部、肩膊、手臂及下肢肌肉的訓練。開始初期，一星期做3次肌肉鍛鍊的運動，有兩天是同時做其他帶氧運動，例如跑步，藉以促進新陳代謝。一般兩至三星期後可見初步成效，並且因應個人能力及體能狀況，以循序漸進方式，依從不同的循環模式，如連續做兩天運動，休息一天，其後才縮短休息時間，增加鍛鍊肌肉次數的頻率。如果想知道進行肌肉鍛鍊後的真正效果，測試是否達到標準？可以fitness assessment，加上個人年齡及體重作客觀評估。

到健身房接受一系列「重量」訓練，如舉重，所選的重量如每組能重複做的10下或以上，屬一般肌肉強度、線條鍛鍊，而每組只能做一至數下的，對肌肉增長有較大效果。最理想的訓練是由健身教練從旁指導外，在飲用方面也需加以調節作互相配合，從而達致鎖定的體型。一般成年男士，每日需攝取熱量的1,800-2000卡路里，而針對肌肉增長之人士，不但要保持均衡飲食，從食物中維持正常的攝取比例，吸取碳水化合物、蛋白質與脂肪，還需額外吸取500-800卡路里，配合運動的重量強度，讓肌肉得以修補與增長。註冊營養師Mini建議：「在早上做肌肉增長之『重量』運動，早餐可進食含20-30克碳水化合物及10-20克蛋白質的運動營養條或相等份量的食物配搭，502杯低脂乳酪加1個小形水果，或火腿焗蛋三文治。若是正餐後做運動，在正餐可多吃1-2安士瘦肉。而一般肌肉強度、線條鍛鍊，可在完成運動後，吃1杯低脂乳酪或喝脫脂奶來補充體力。」這一系列「重量」訓練後，只需喝清水作補充水分的飲品。

體能教練Mike Leung表示：「從運動、休息及食物營養各方面相配合，並且量力而為，肌肉鍛鍊要在安全的情況下進行，不要自創方法，亦不要胡亂做，大大減低受傷的機會。寧願慢慢做，太急的話很容易會受傷，保持做運動的良好習慣，肌肉會

**鍛**鍊胸肌及腹肌，不單是為了體形與線條均勻，擁有俗稱「朱古力肌」這般簡單，其實與身體健康有關。因為胸肌可以保護胸骨，有了肌肉力量去支撐，可以避免受傷的機會，腹肌則支撐上半身的重量，需要強穩定性，兩者肌肉收縮有助加固關節，提供充足支持其活動的能力。

胸部是胸大肌的所在處，有內側及外側兩大部位。若要訓練胸肌，做引體上升及開合、閉合式運動為主——由於胸外側肌肉比較「發達」，主力做推胸的動作，如卧推舉，而胸內側就做掌上壓一類的動作，每次做8-12下，共做4-5組的動作。在運動期間，首先鍛鍊胸部肌肉的力量，所以舉啞鈴時以重量為主，刺激肌肉的發展，然後再調教及逐步增多推舉的次數，主要是練出胸肌的輪廓。

至於腹肌由直肌及橫肌組成，屬耐力性及內力性的肌肉，由脂肪包裹著，只有減肥、燃燒脂肪，控制熱量，才能顯現腹肌的線條。其中橫肌是圓錐式肌肉，如想「幼腰」及減少腰痛，也是鍛鍊部分關係，而橫肌能幫助肌肉重新排列和平衡運動，每次做的



# PRADA

## TROPICAL PARADISE

hair & styling : 久草の樹野・shoko・梅田博 | make : STARDUST PEOPLE  
makeup & hair : BECKY KWAN @ BECKY K. MAKEUP | design : Cab

每季PRADA都會創造一個強烈主題開創全新時裝觀。最新2014春夏季度・MIUCCIA PRADA將來勢洶洶的夏日氣氛帶入男裝世界。這季度MIUCCIA以熱帶森林與夏威夷風情為主題，配合暗黑低調色彩打造出全新TROPICAL PARADISE！

TROPICAL SHIRT \$11,000  
PANTS \$5,300





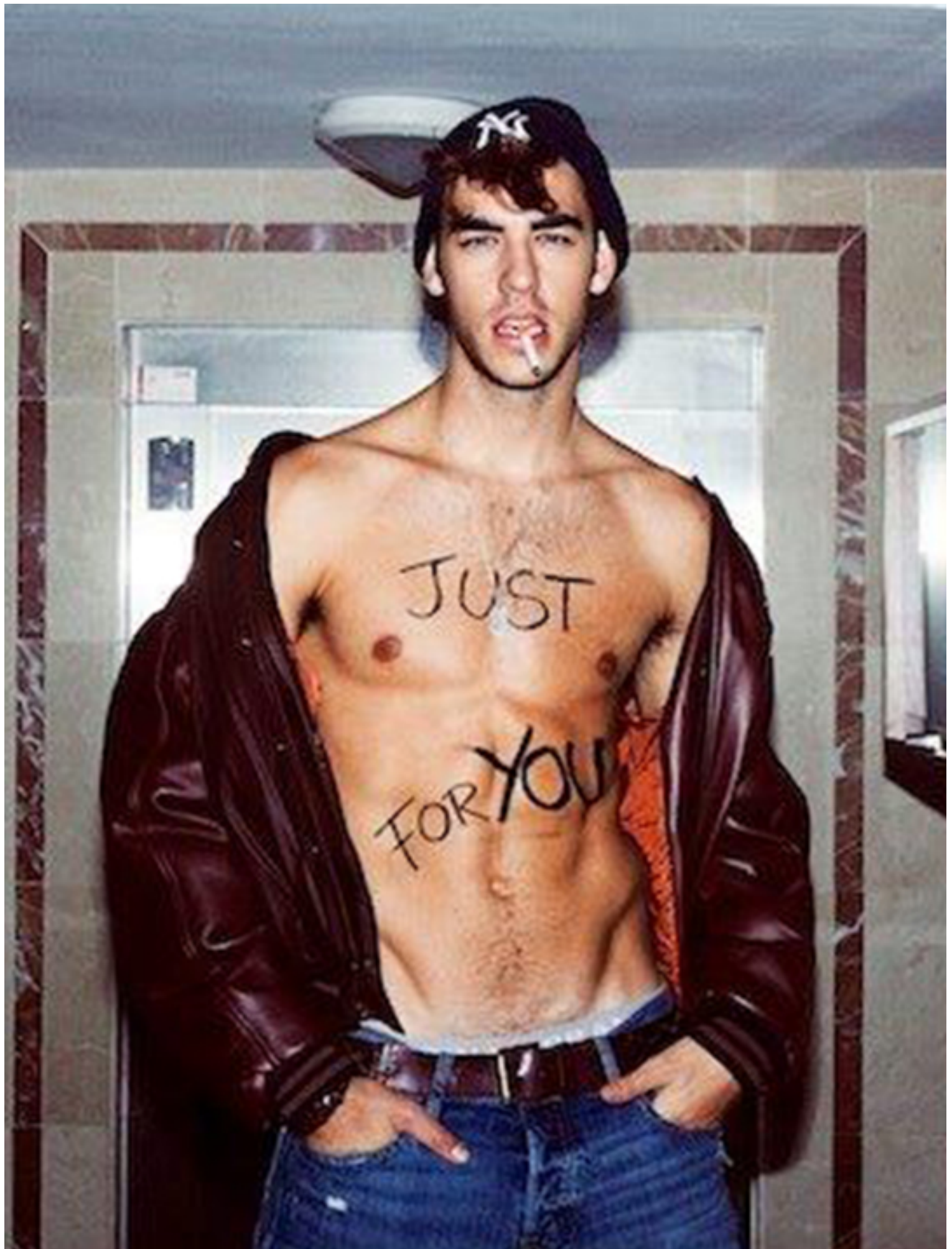
**JACK JONES®**



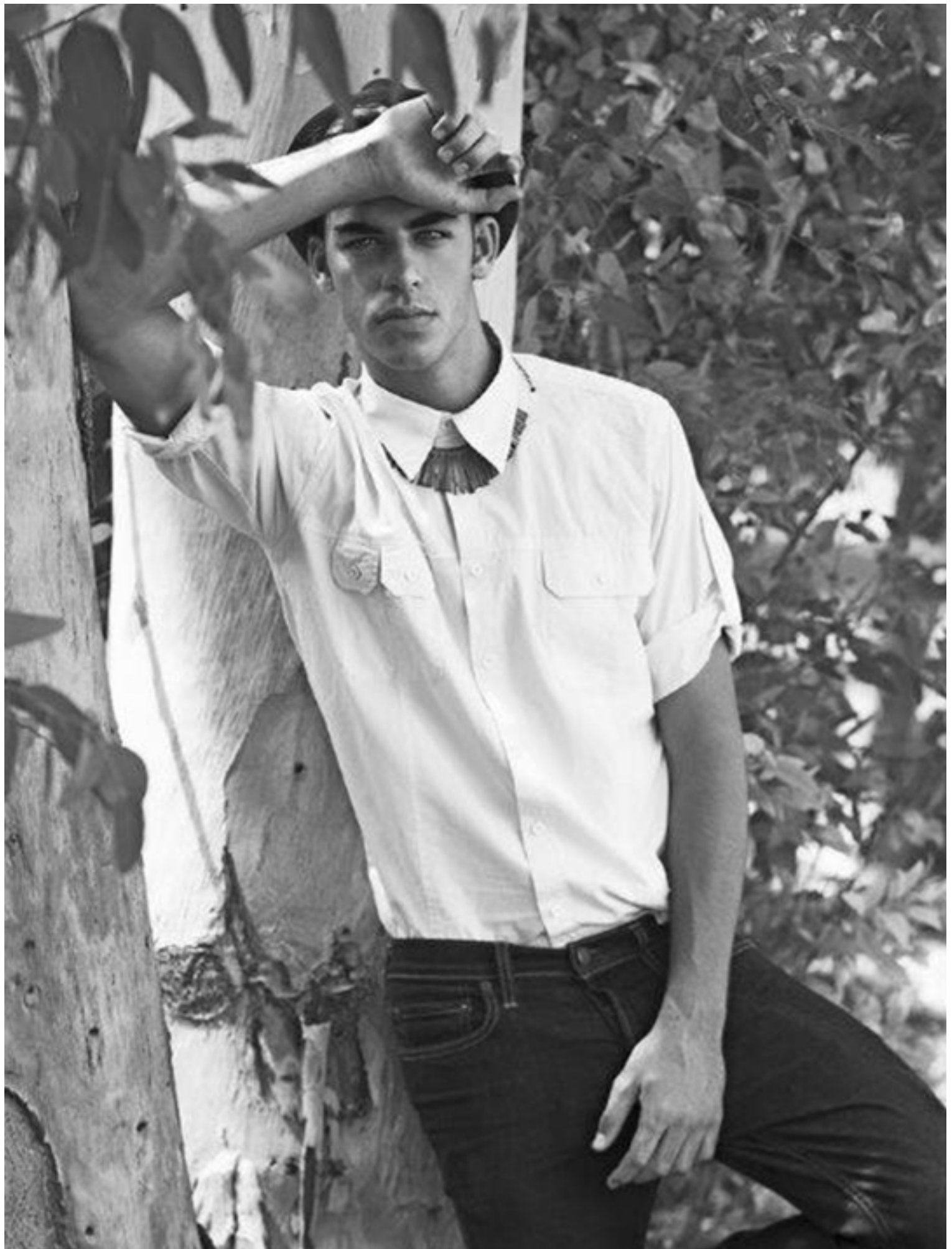




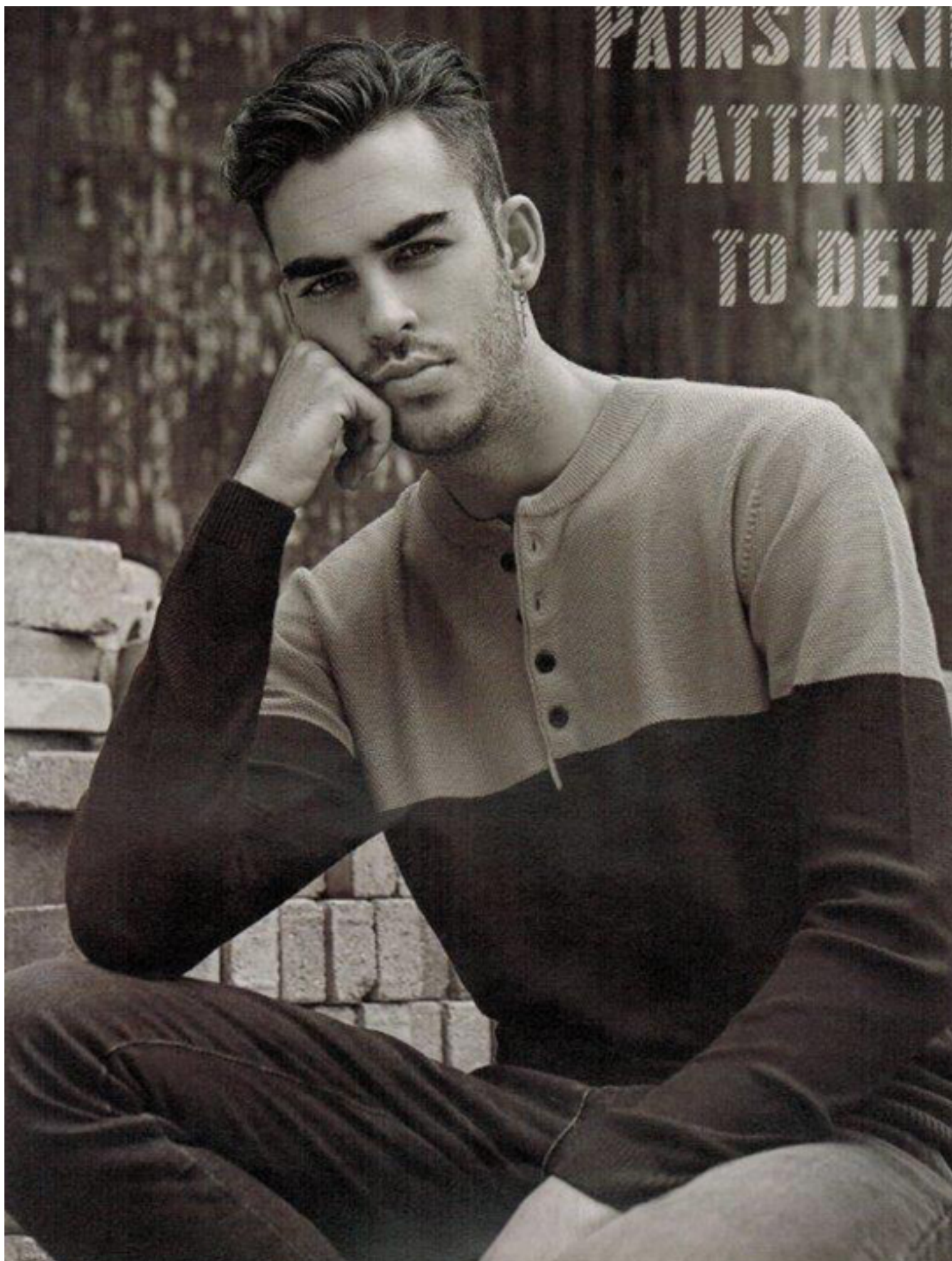








PAINSTAKING  
ATTENTION  
TO DETAIL

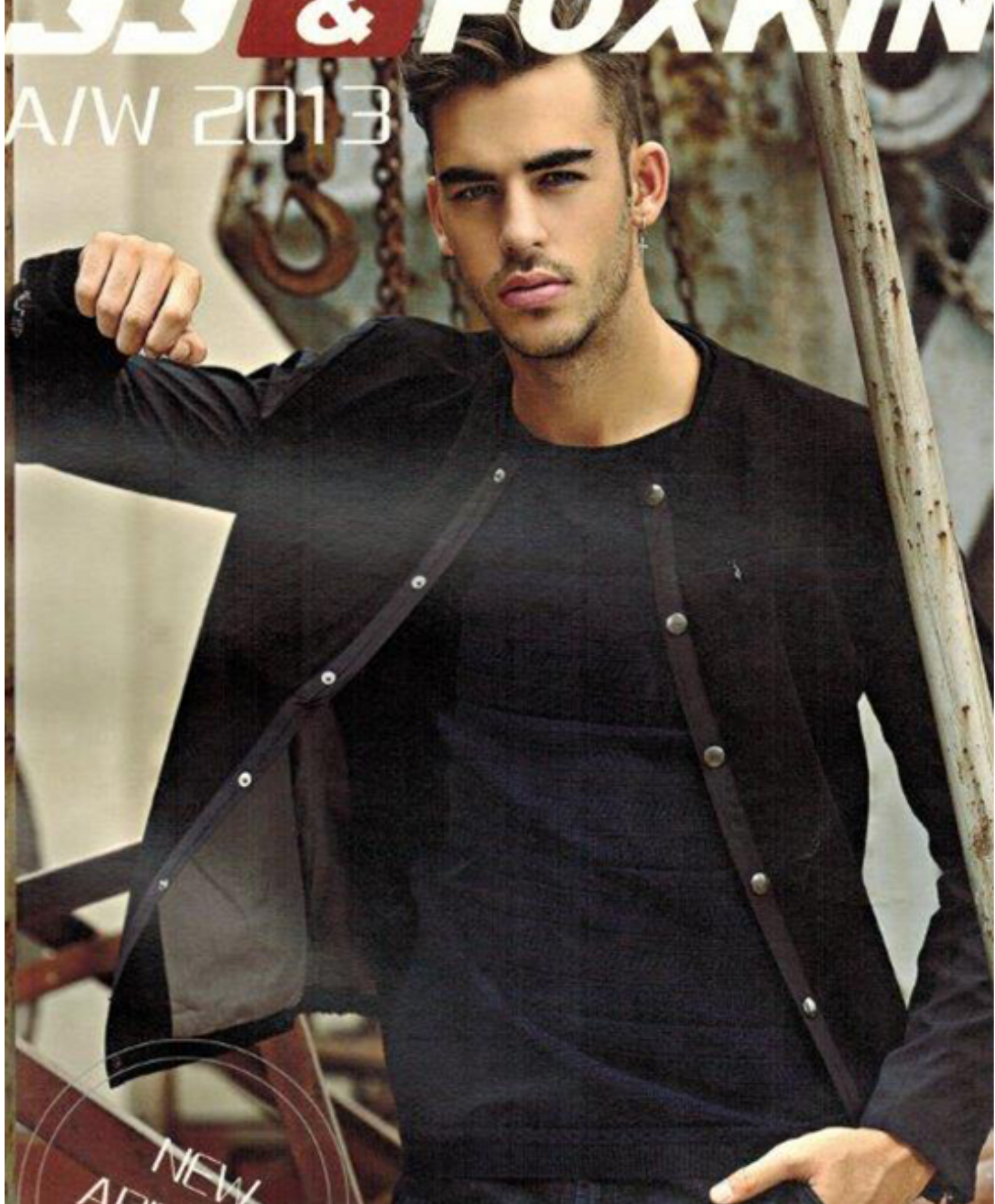




JJ&FOXKIN 2013 AUTUMN WINTER COLLECTION

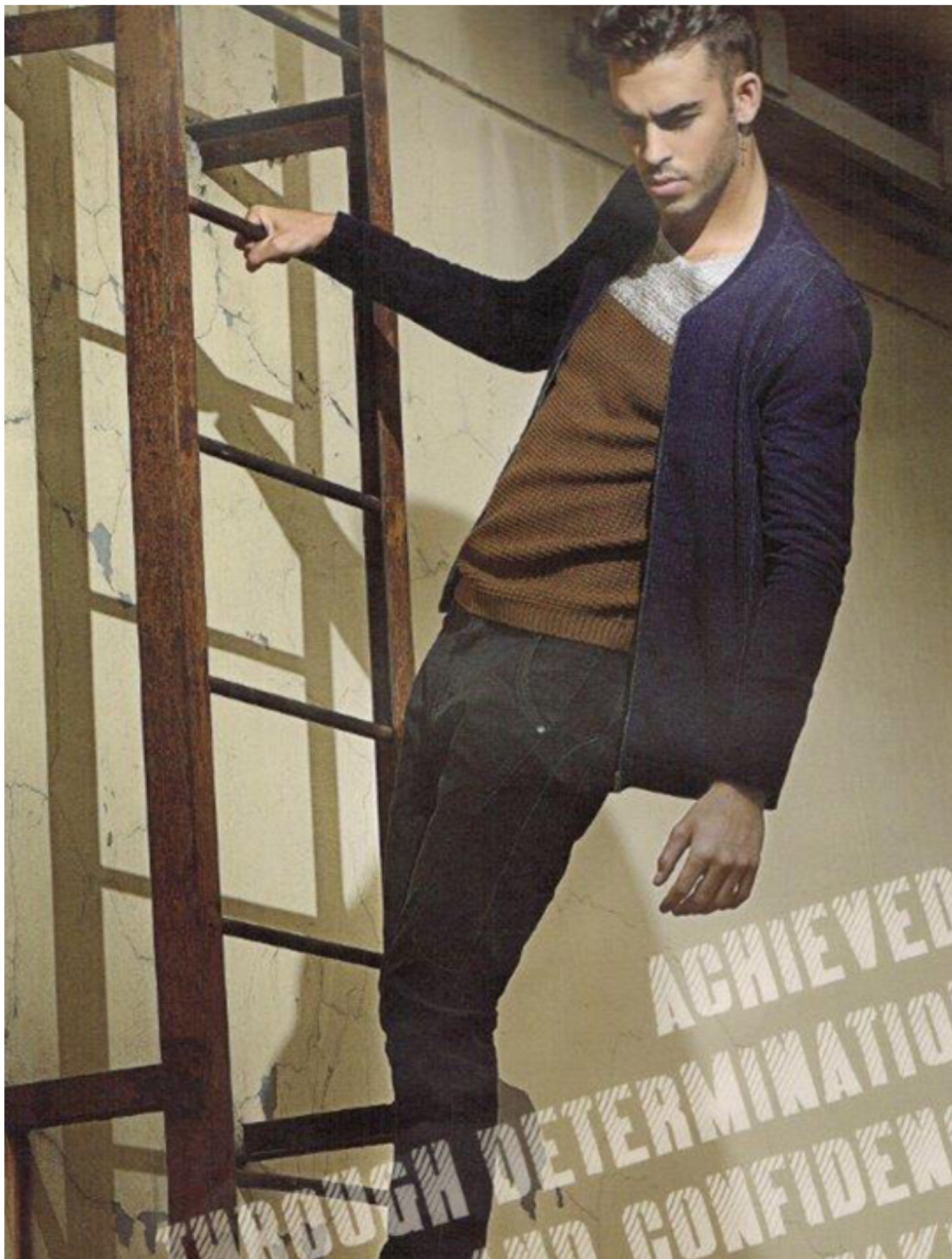
**JJ & FOXKIN**

A/W 2013



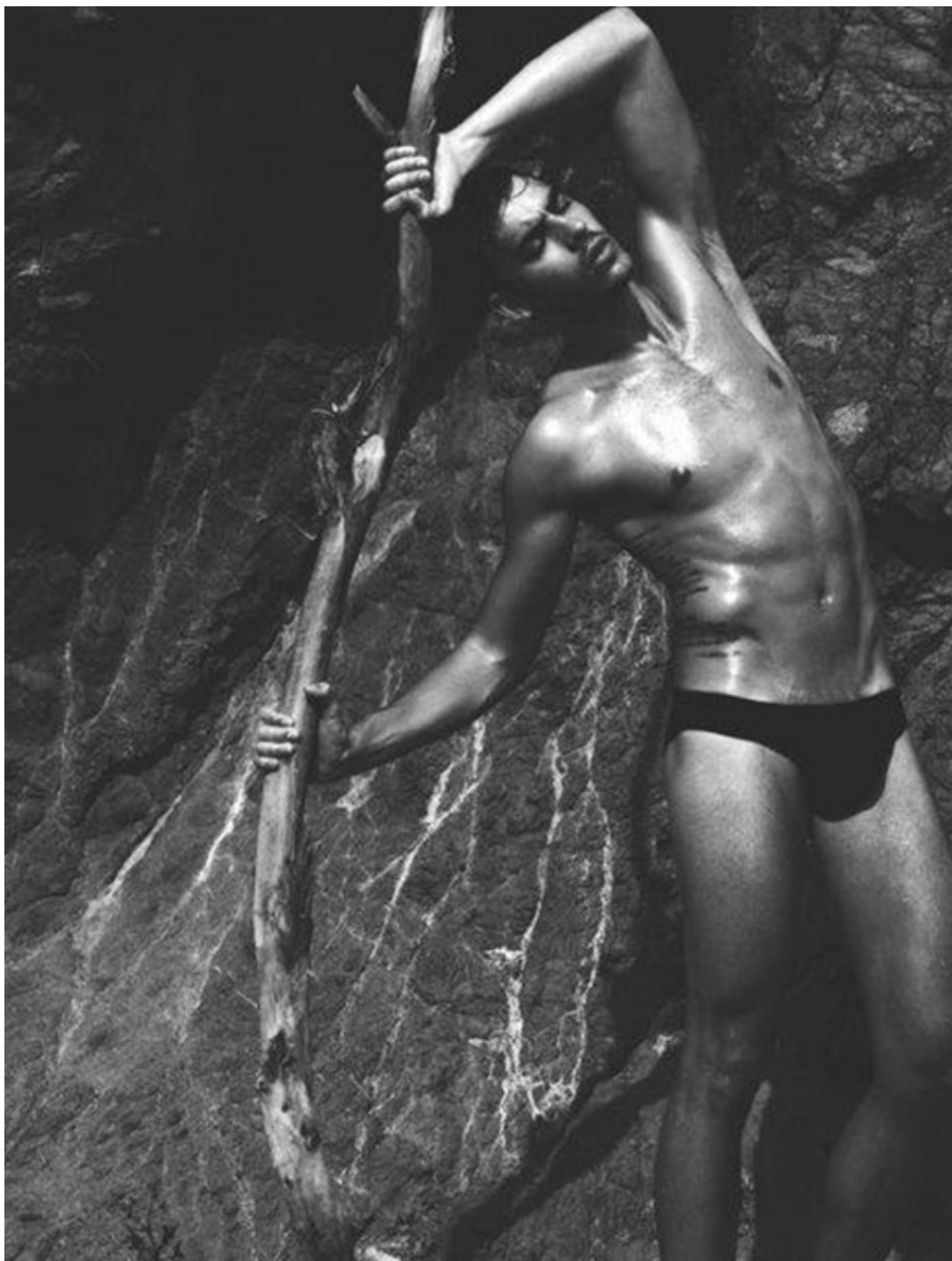
NEW  
A/W

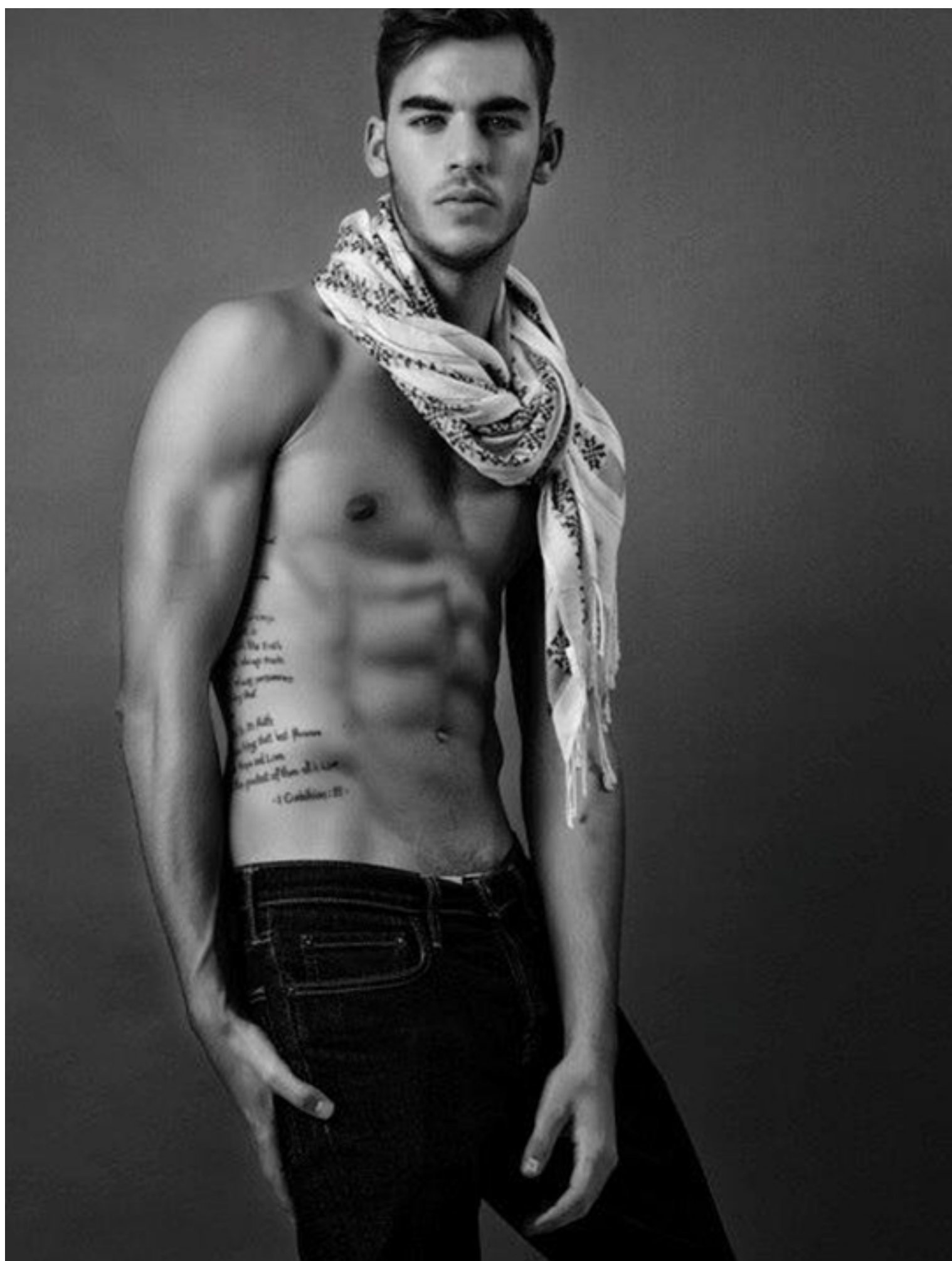








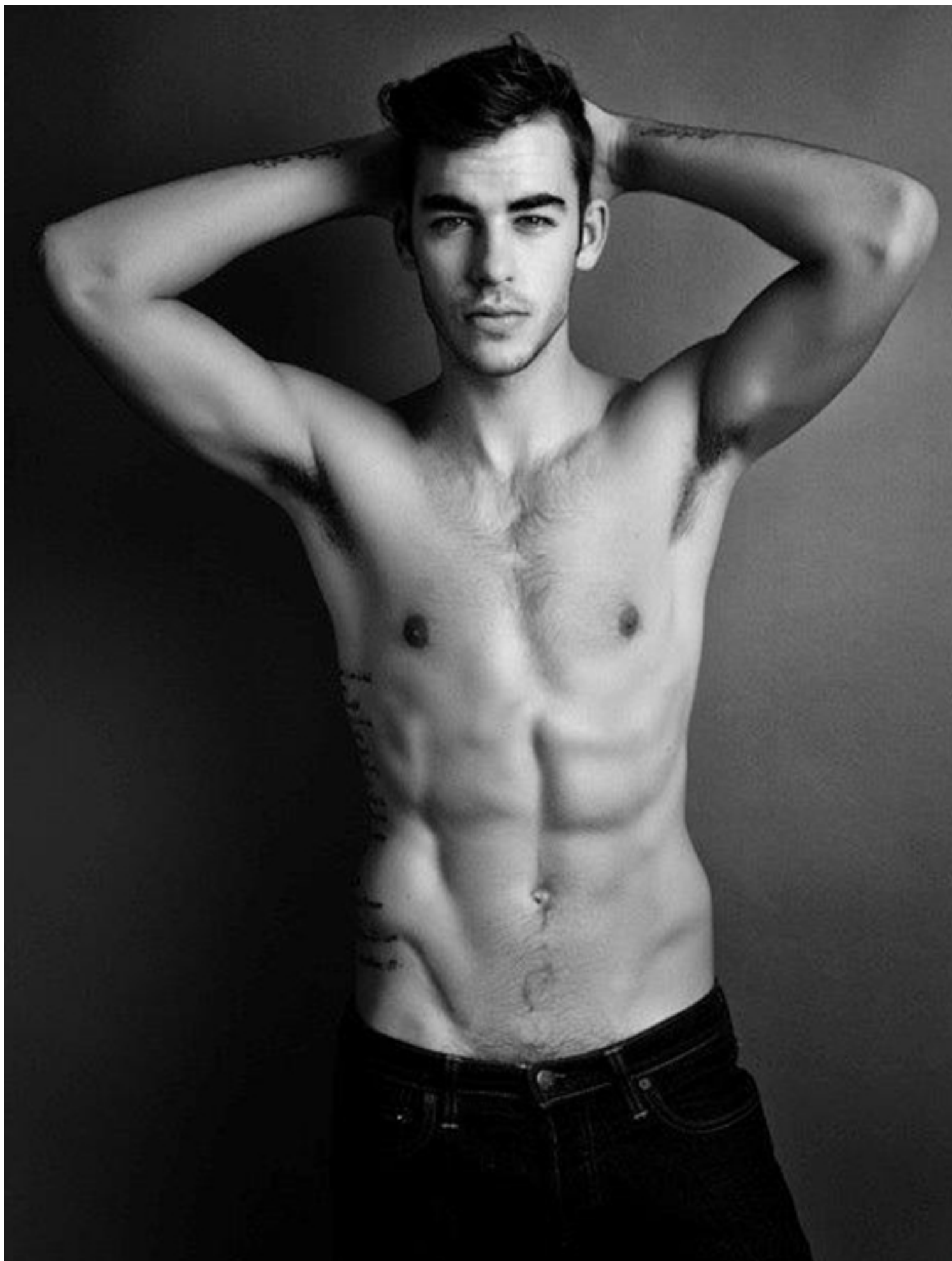










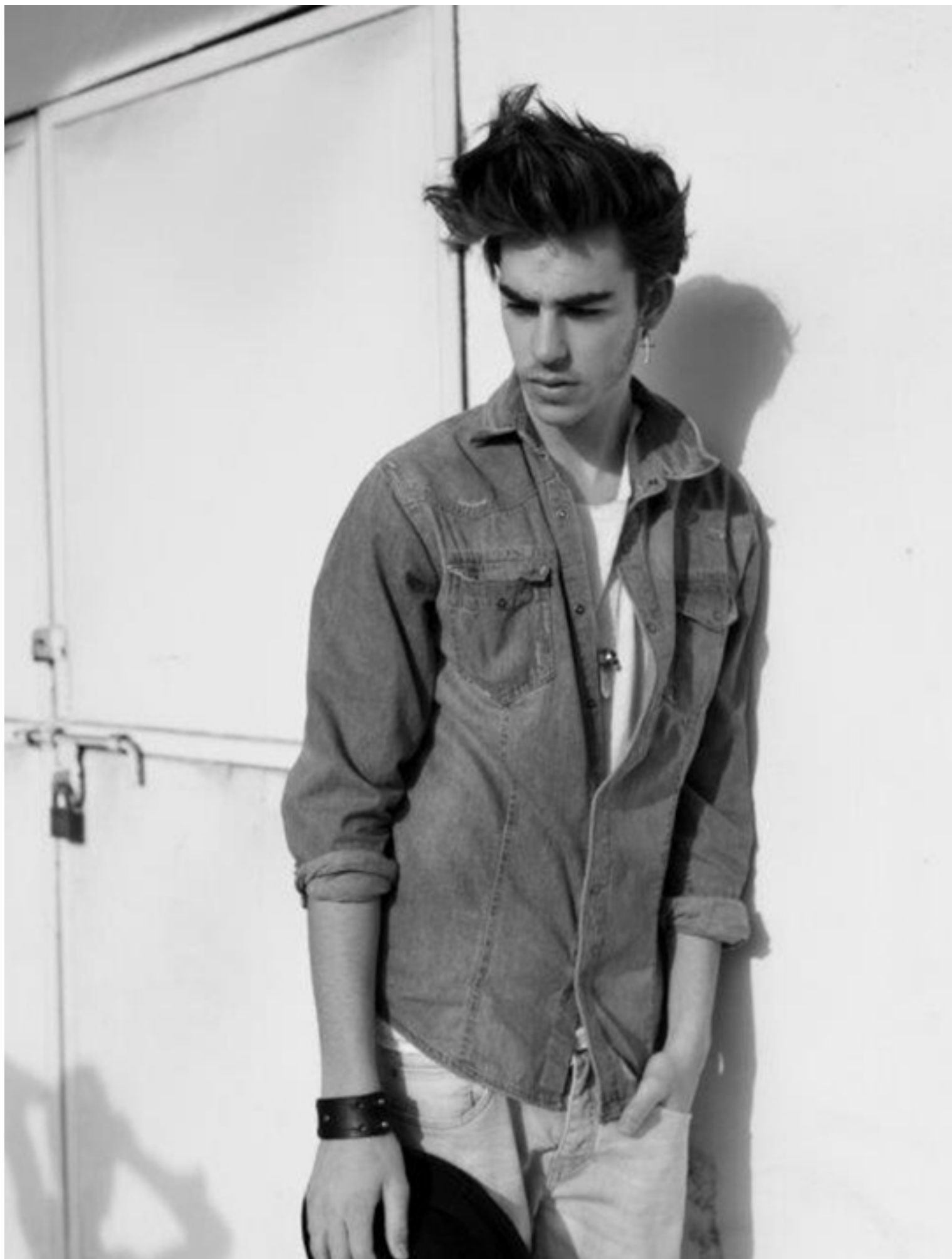


Grooming BAZAAR

NIKE 拉鍊外套：單車頭盔  
及手套(Stylist's Own)

# Sport GROOMING

戶外運動是男性們生活的一部份，皮膚不斷地受到日曬雨淋的傷害，  
應要更悉心地呵護，運動前做好預防措施。

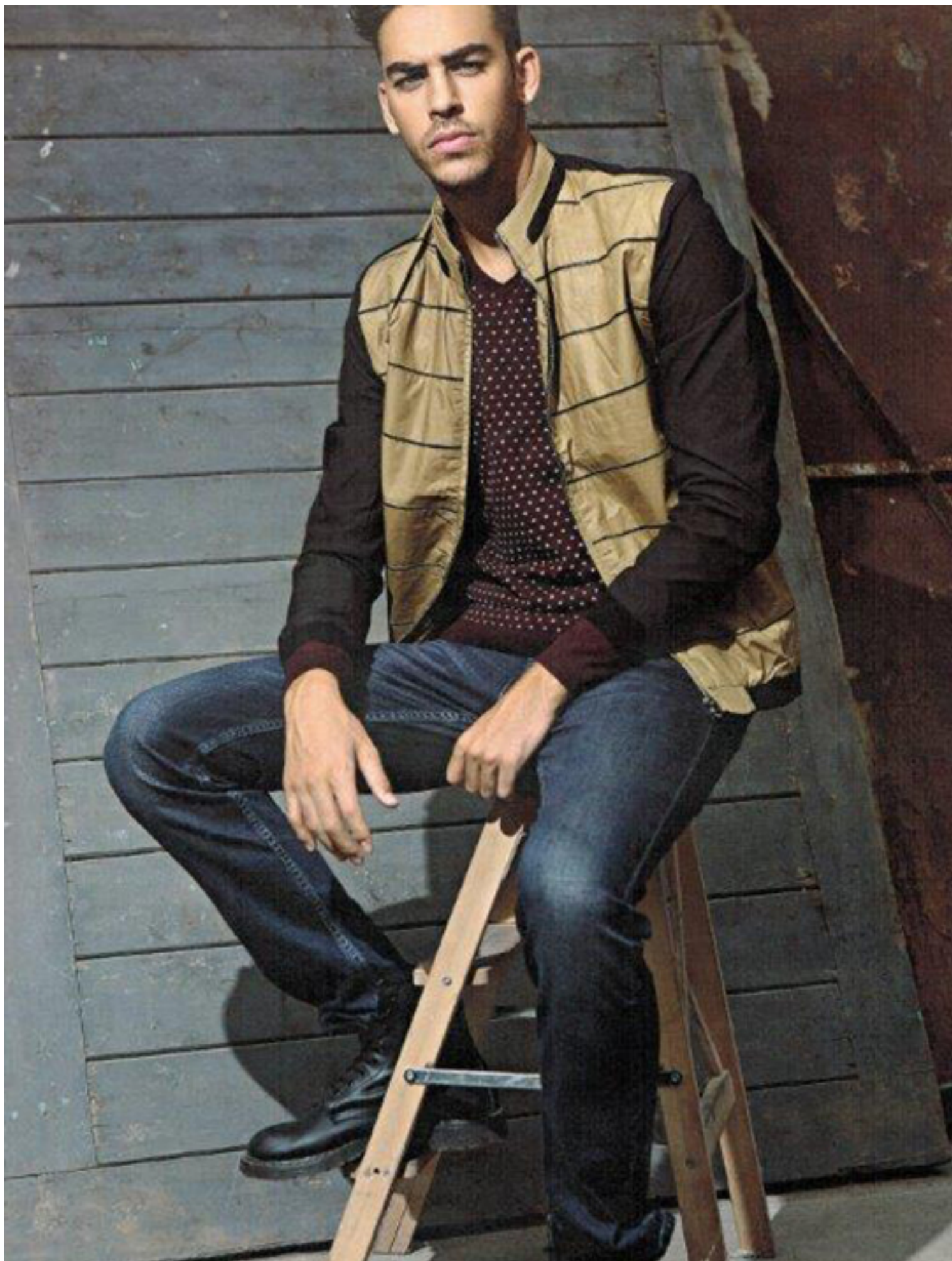




 MOTOR



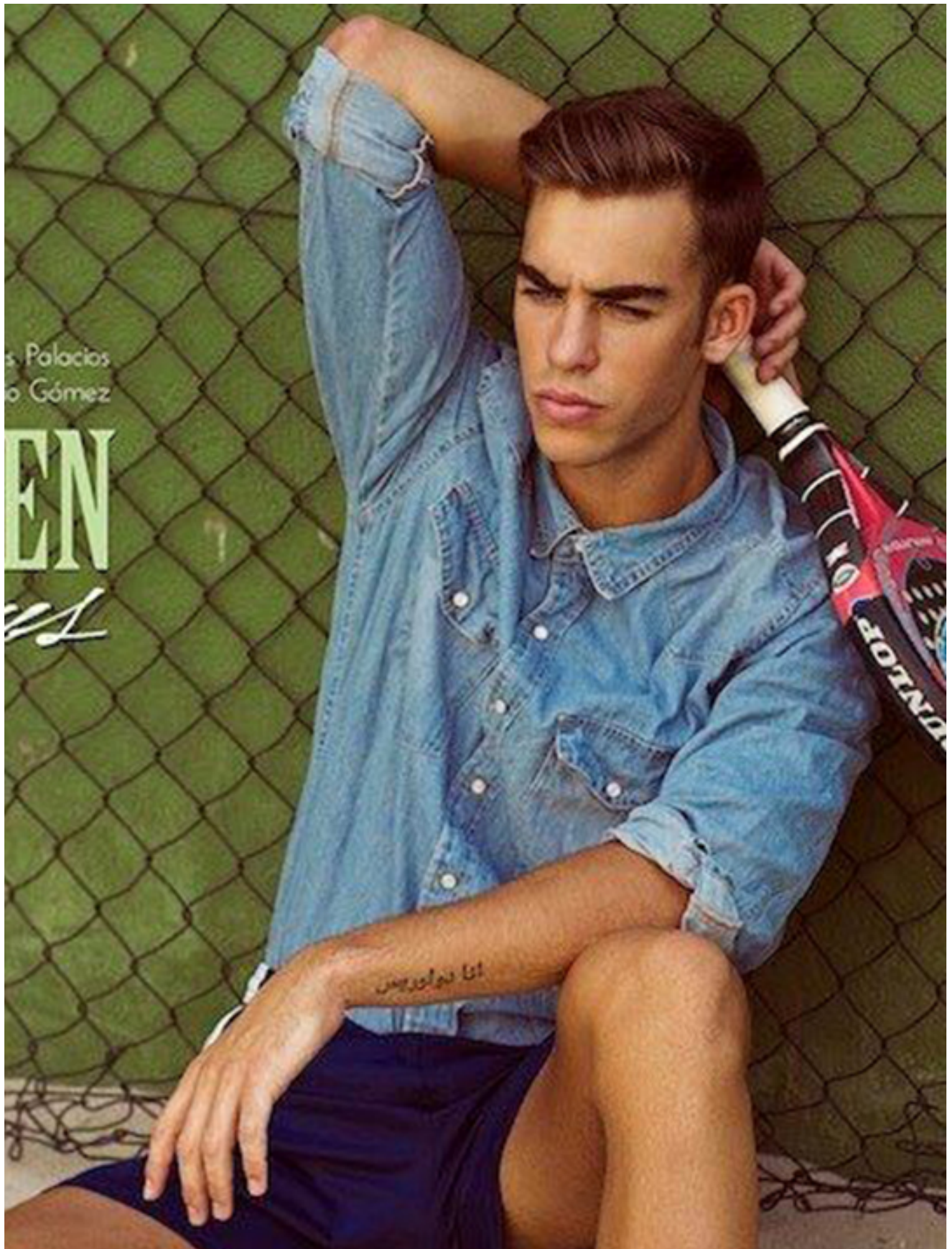












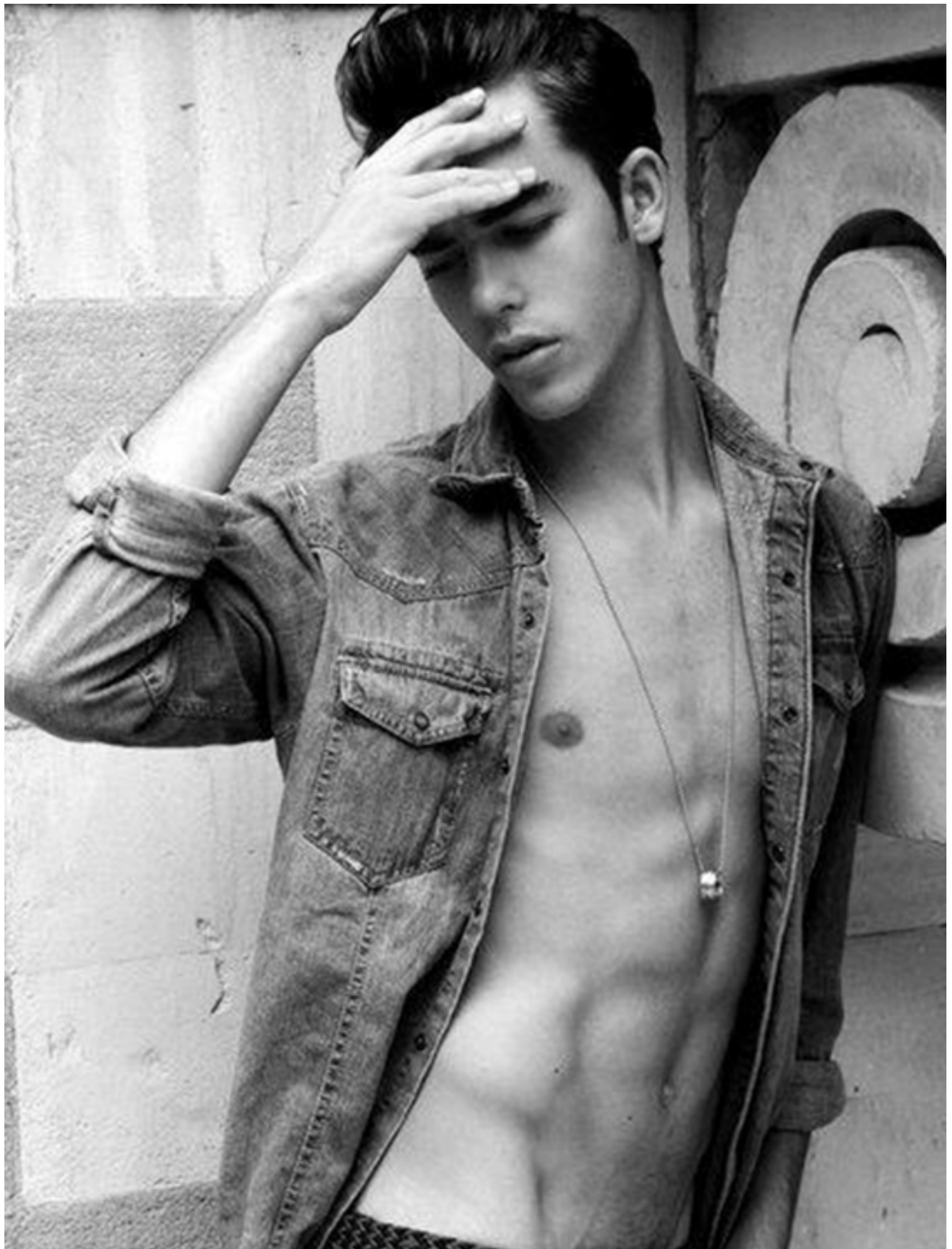
s. Palacios  
o Gómez

EN  
1



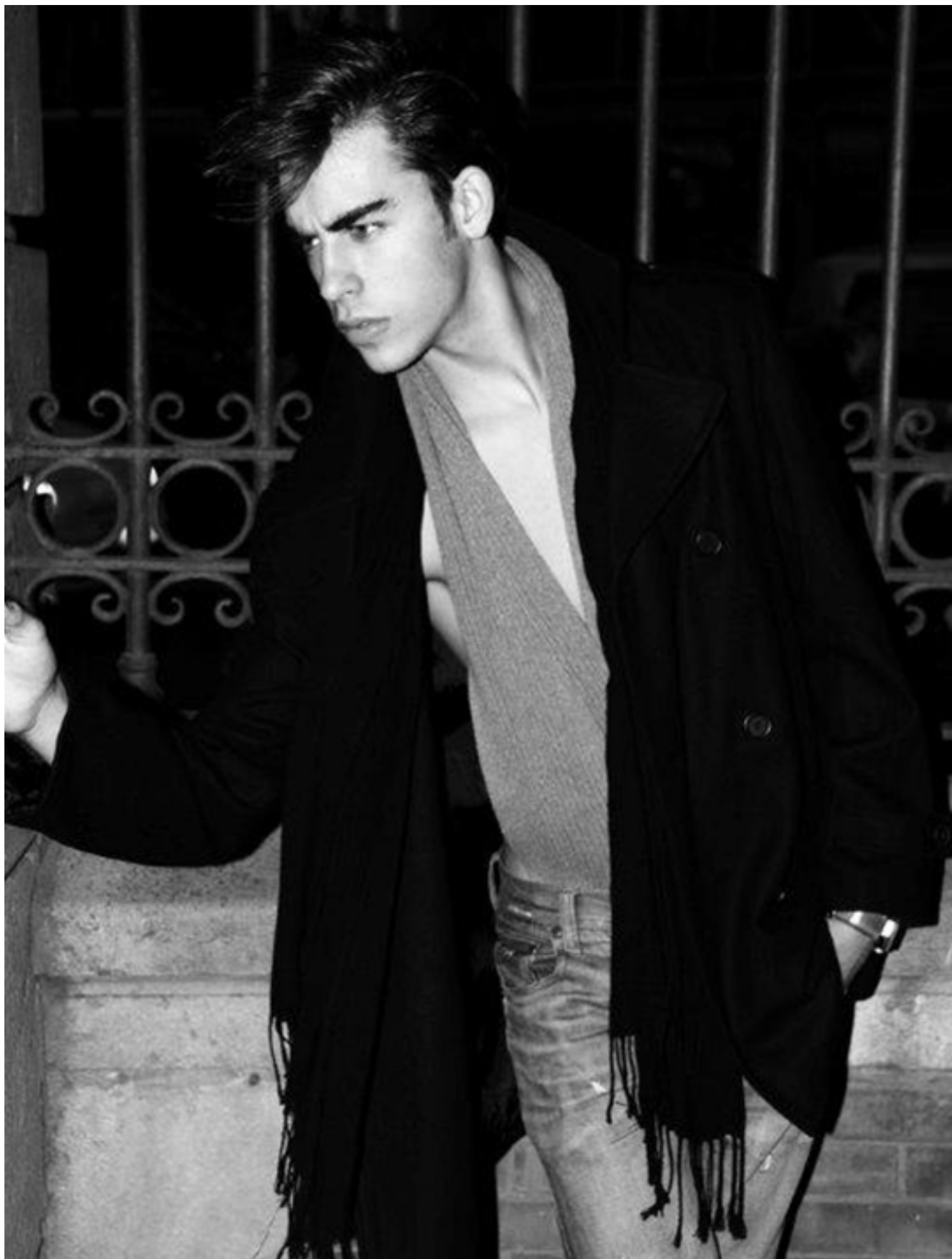
**JACK JONES®**











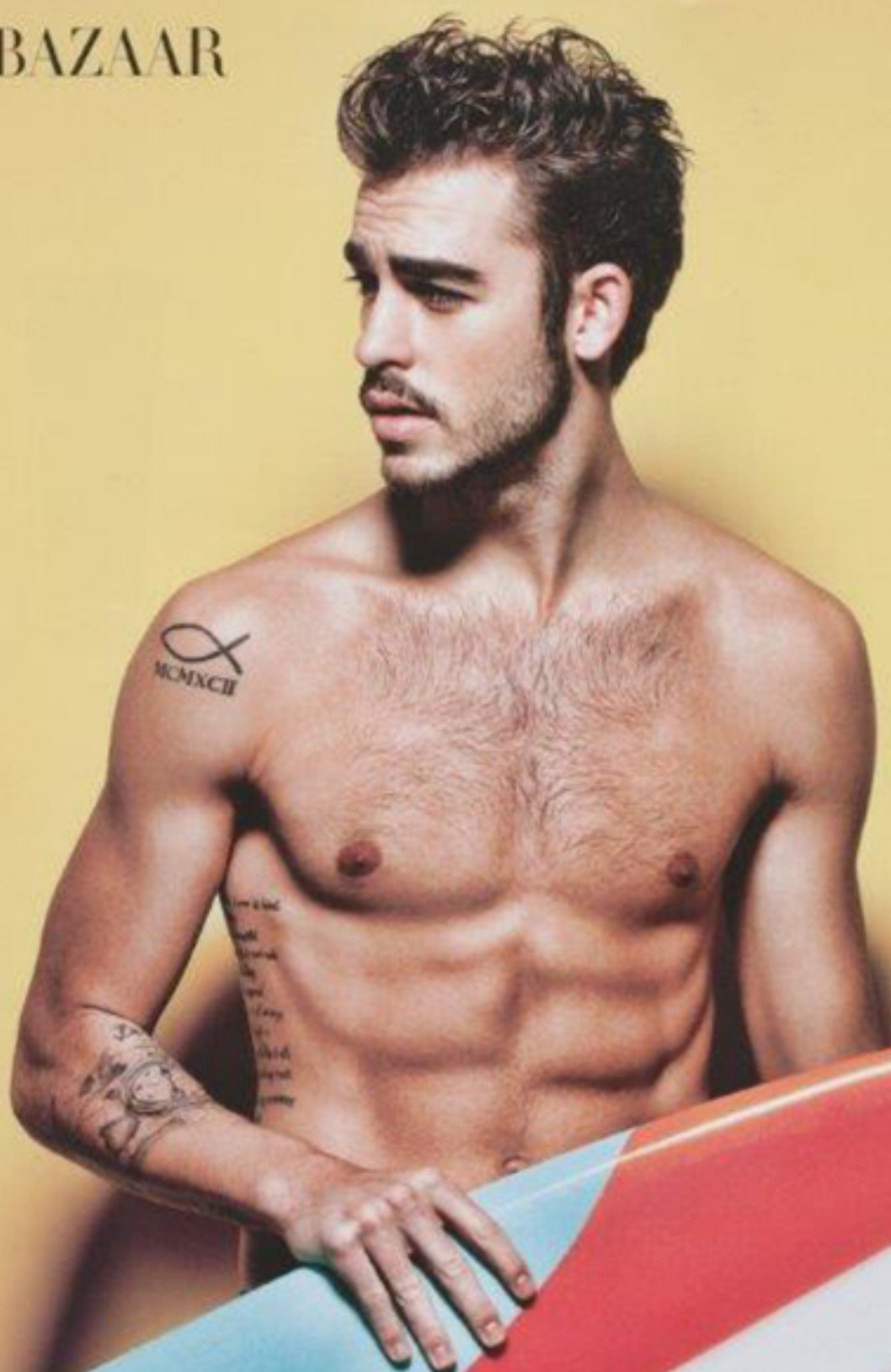






Grooming BAZAAR

QUICKSILVER 冲浪板





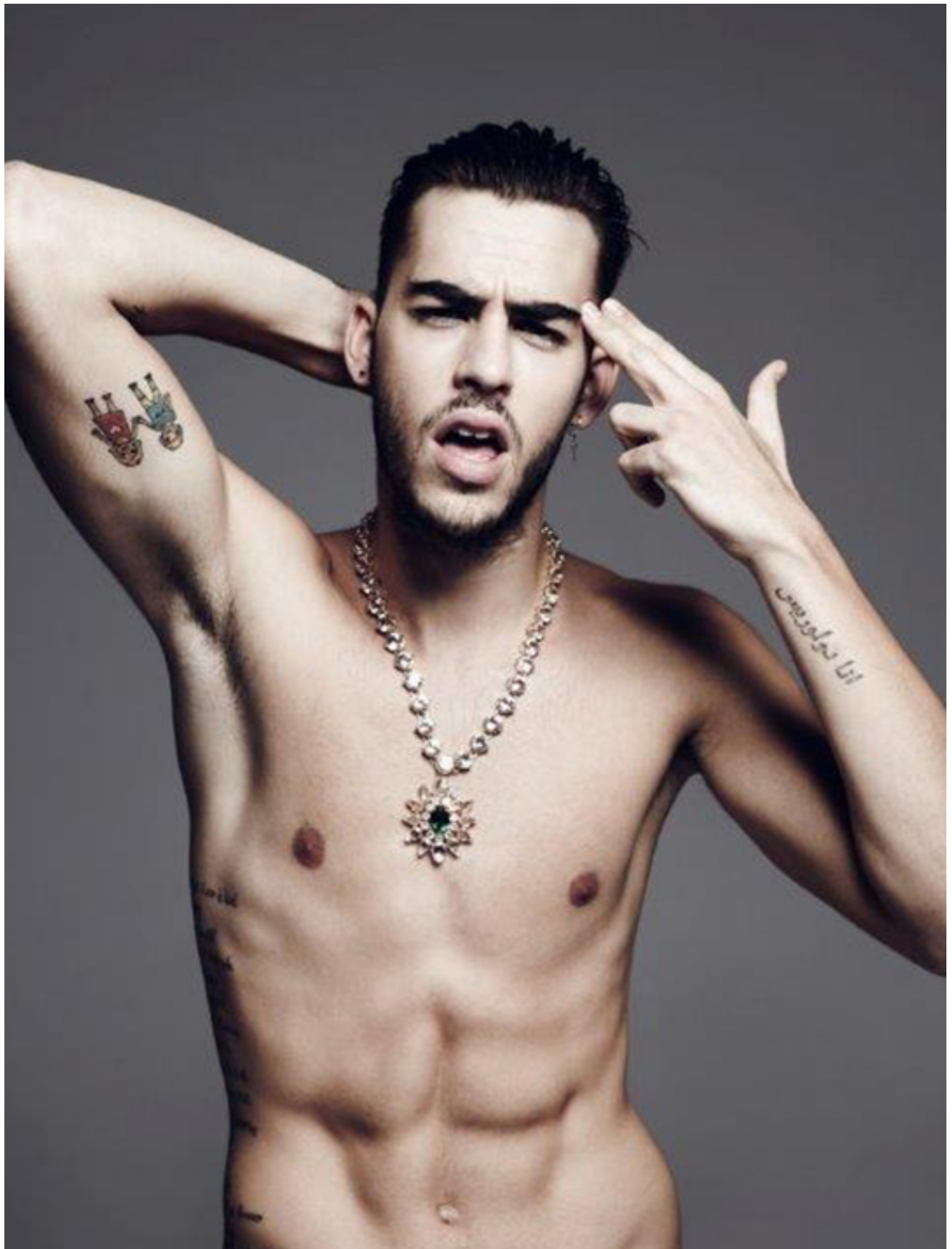


# Cabbeen

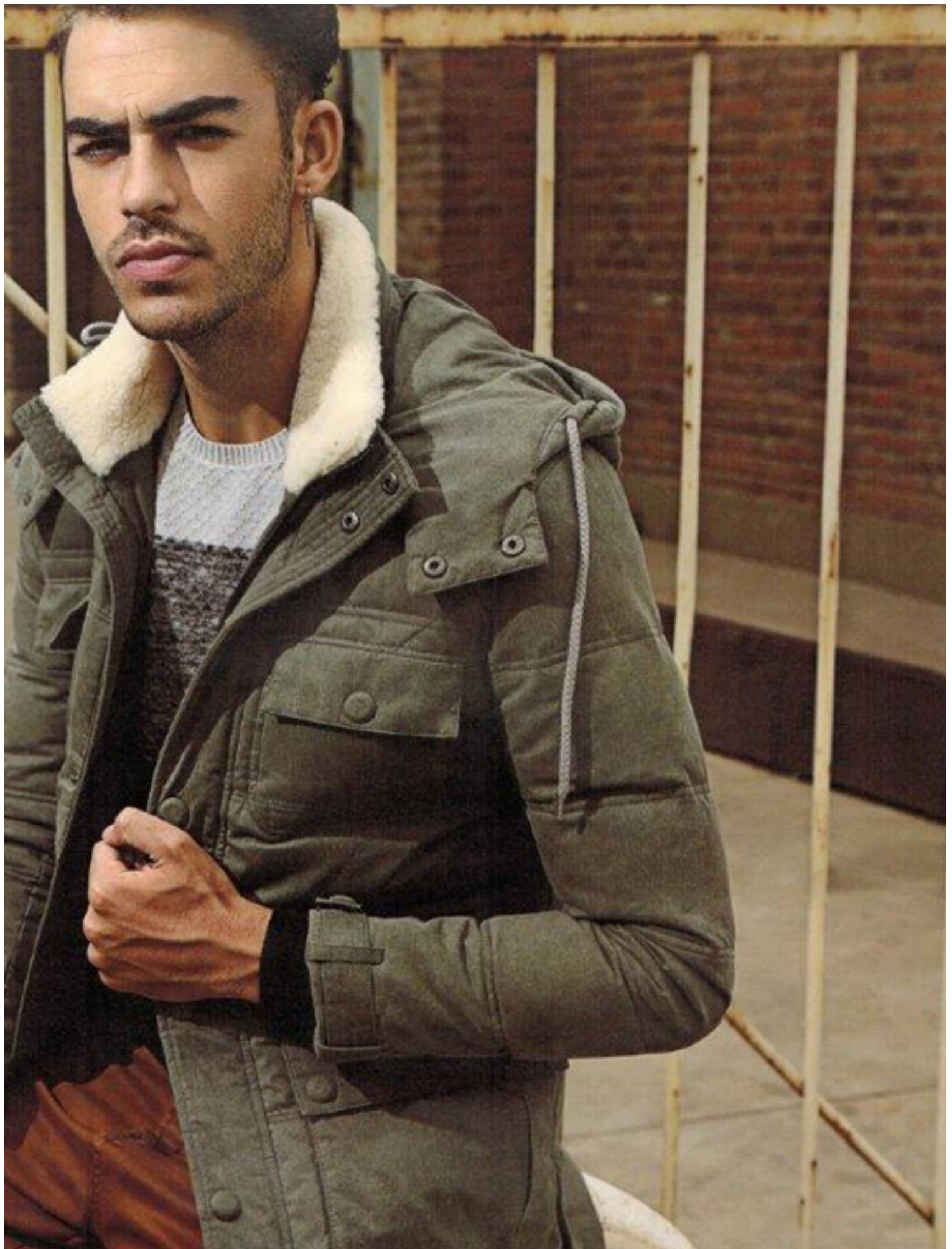
Lifestyle

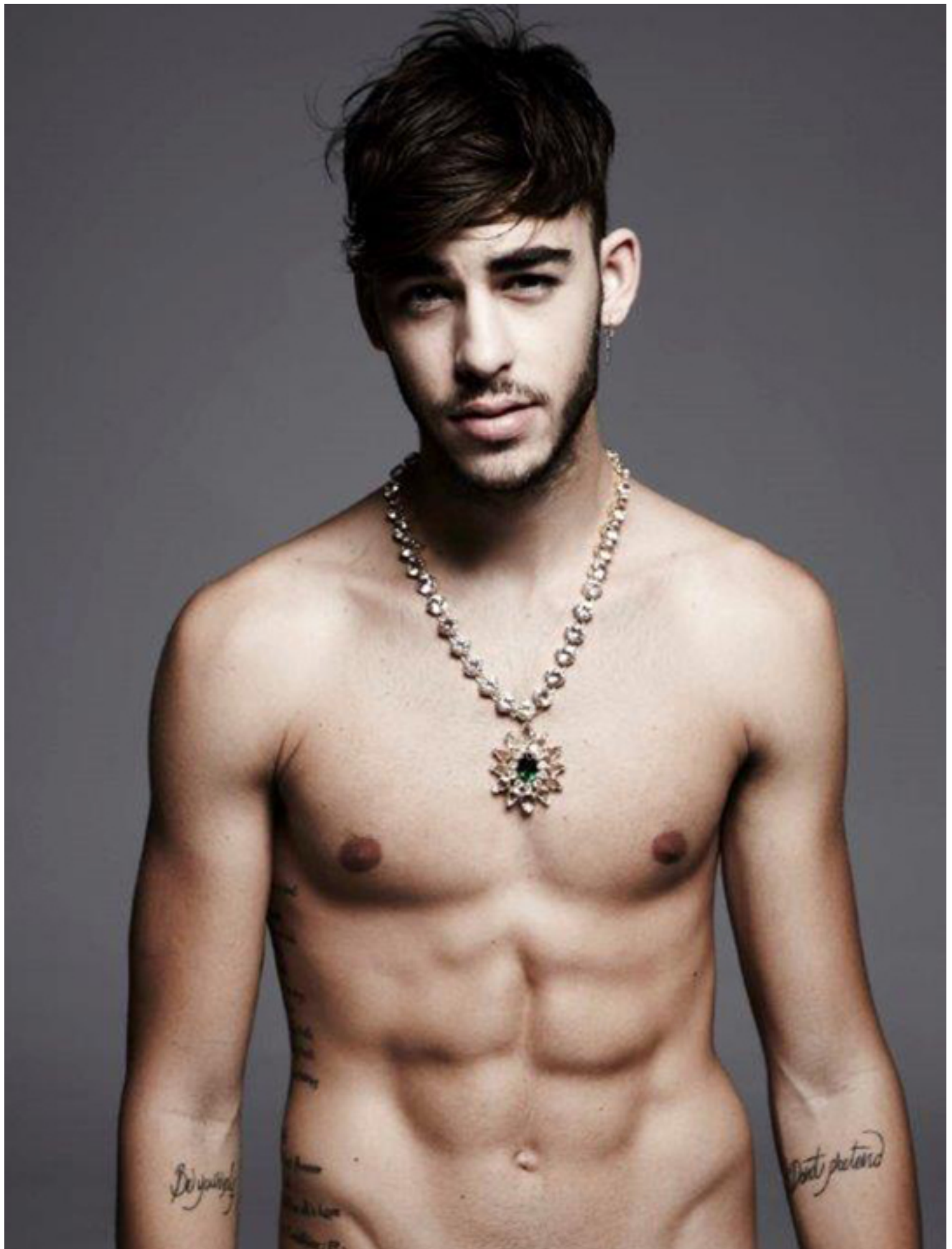
卡宾休闲·换个角度看世界



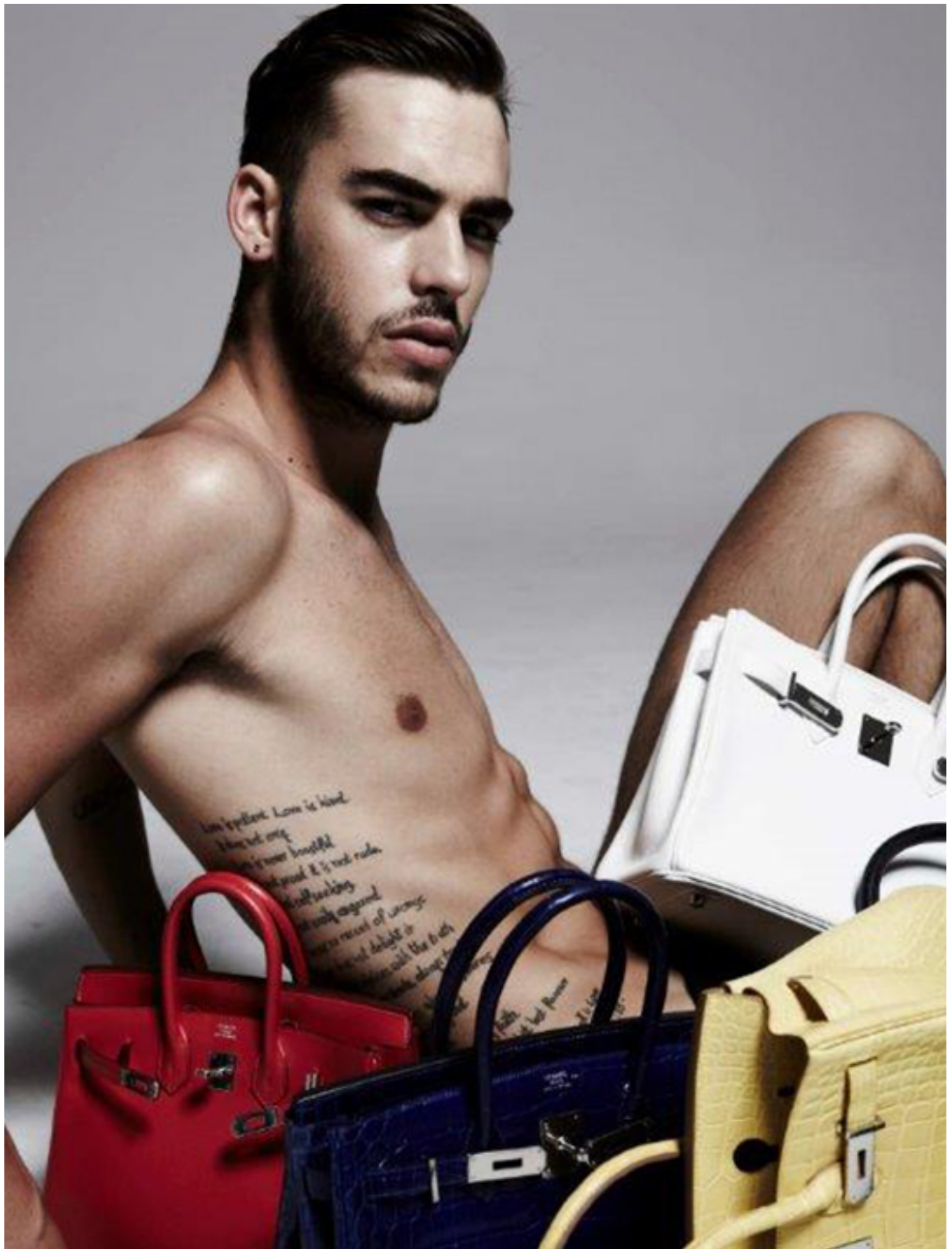


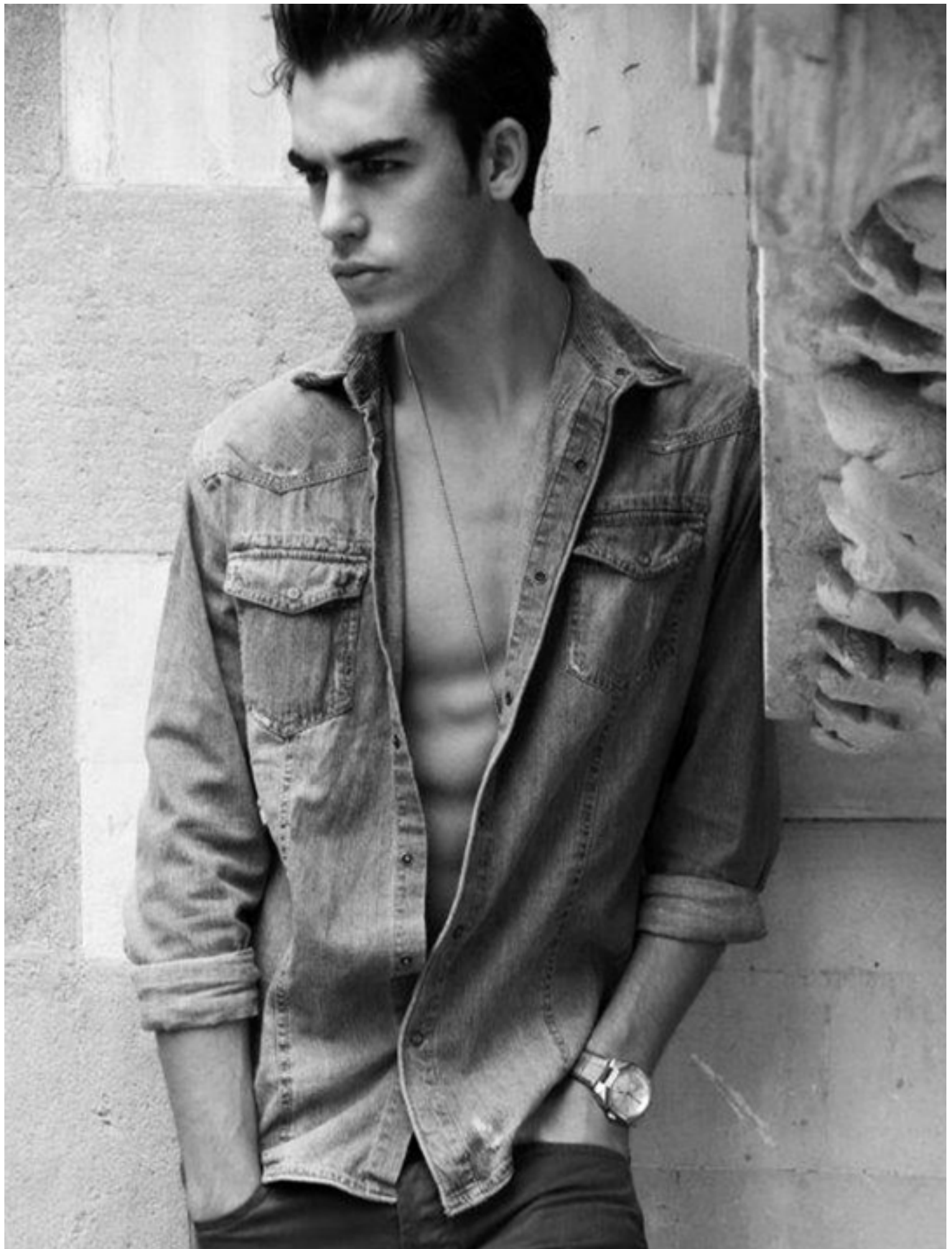














QUICKSILVER連帽外套及  
白色滑雪鏡。

