

星級 健身教練

陳少松指導有方，
協助名人保持健美



不論是蜚聲國際的流行歌星凱莉米諾(Kylie Minogue)、南韓星級偶像Rain，或是本港多位粵語流行曲歌手，均是紅磡海傍海逸酒店的常客。當這些演藝界名人前來酒店的健身中心時，健身教練陳少松都會悉心指點，親授健美之道。

陳少松三年前加盟海逸酒店，擔任全職健身教練和健身中

心經理。他除了深諳營養學和健身技巧，更對樂壇和娛樂界潮流瞭如指掌，這是因為於九十年代，他大部分時間都在著名唱片公司任職。隨着科技推陳出新，唱片銷量受壓，陳少松有感唱片業前景暗淡，故毅然轉投他的第二摯愛——健身和負重訓練。

陳少松說：「數年前，我曾與流行歌手鄭伊健合作，在他舉行演唱會前，一起加入海逸酒店的健身中心做運動。在獲得經理同意後，我在健身中心為鄭伊健提供私人健身訓練。口碑傳開後，現在很多演藝名人都找我做他們的健身教練。」

健身中心現有超過一百名會員，而且人數有增無減。該中心的賣點除了是坐擁全港最壯觀的維港景色外，它還設有最新款的負重和心肺運動器材，而且環境寧靜，有如一片遠離



陳少松坦言，
要在短時間內減去
相當的體重，
必須認真下苦功。

都市繁囂的城市綠洲。為了保障私隱，陳少松一直對其名客客戶的名字諱莫如深，獲得他們同意才肯披露他們的身分。

他說：「香港的男藝人喜歡以肌肉示人，像古巨基，便在舉行演唱會前找我幫他鍛煉身體。演員杜汶澤也有跟隨

這裏接受訓練的人，往往會跟我成為好朋友。有些行政人員會向我談及工作的辛酸，大家交淺言深，雙方就這樣建立起比較親切的關係；有些人則需要別人不斷的鞭策。每次訓練，我都會不厭其煩地告訴他們運動的好處。」

健身中心由每天早上六時開放至晚上十時，但陳少松除了當健身教練，還需要兼顧其他工作，包括管理酒店特色玻璃泳池的兩名全職救生員，以及四名康體職員。他們合作無間，把健身中心打理得井井有條，確保服務稱心滿意。

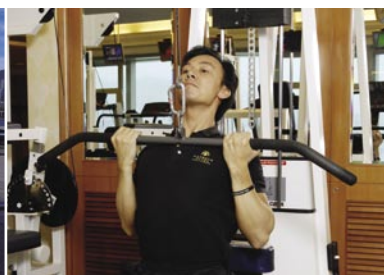
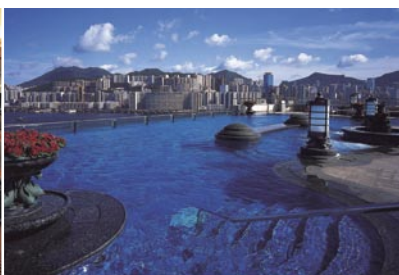
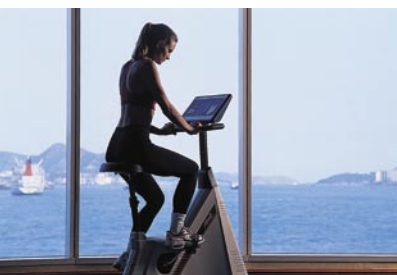
這位和藹可親的健身教練面帶微笑，說道：

「我喜歡幫助別人，助人為快樂之本嘛！」

為名人學生和常客等提供私人輔導時，陳少松會盡力向他們灌輸健康飲食之道。他說：「我會叮囑他們吃早餐，但很多人覺得這點難以做到。他們說每天早上都喝咖啡，但

其實這算不上是早餐。

「他們推說一大清早吃不下東西，但我告訴他們為健康着想，一定要吃早餐，例如是全麥多士或麵包。第二點是吃得好必須講求飲食均衡，光是吃點心和韓國泡菜代替正餐，對身體並無益處。我還會勸告他們不要在晚上喝啤酒，因為這樣會令他們難以入睡。對大部分人來說，負重訓練也是不可



我學健身。監製和播音人鄭丹瑞曾經在這裏接受訓練，但後來太忙碌已沒有再來了。一位清談節目女主持曾要求我幫她的一名男下屬減肥，結果他在六個星期內勁減了三十八磅（十六點三公斤）。他們看到我做出的成績，便紛紛介紹朋友來找我。」

陳少松坦言，要在短時間內減去相當的體重，必須認真下苦功，他自己便一直恪守多年來進行負重訓練的嚴格紀律。他回想在英國唸書時，曾因過於瘦弱而被同學欺侮，自此時常健身。經過接近二十年的苦功，陳少松已練就強健的體魄，而且知道如何協助客人鍛煉美好身段。

他說：「我重質不重量，每天最多只會訓練四名客人。來

或缺的。一般人每星期應進行三次負重訓練，每次最少三十分鐘。」

陳少松每天向大約二、三百名酒店賓客面授健身竅門，當中不乏為人熟悉的社會名人，有些更會成為健身中心的會員，海逸酒店會所的尊貴格調由此可見一斑。雖然陳少松已貴為星級健身教練，但仍然非常留意現今樂壇的動向，他自稱是Pearl Jam、Black Eyed Peas和Justin Timberlake的歌迷，但大多數會員對他在健身中心播放的音樂並不受落。他笑着說：「顧客第一，我只好把音樂關掉。」

健身中心其中一個賣點是坐擁全港最壯觀的維港景色。