

# 出突現表年去重舉子女 果成訓冬收驗歐赴排女 賽車由白里干行舉月十

輯瑜同馮



●去年，大陸選手在各項世界比賽中，總共奪得了六十九個冠軍。

其中以女子舉重選手表現最突出，她們在第一屆世界女子舉重錦標賽中一口氣拿了廿二個冠軍。

其次是帆船手，他們在西德舉行的第五屆世界航海錦標賽中，奪得了七面金牌。

乒乓球好手在第卅九屆世界乒乓球錦標賽也獲得六面金牌，羽球員在世界錦標賽中爭取到五個冠軍。

●大陸女子排球隊為尋求奧運金牌，在冬季集訓後，已經前往歐洲驗收成果，前往瑞士及匈牙利參加兩項國際邀請賽。

在瑞士，將與保加利亞、匈牙利交鋒，轉往匈牙利後，將再與古巴、秘魯、北韓、西德、匈牙利爭奪「沙瓦利亞杯」。

大陸女排在去年曾經分別敗給秘魯和古巴，尤其古巴是公認的世界級勁旅，大陸為考驗實力，五月份還將在濟南和南京，邀請古巴、日本、美國作客，打兩個循環，以加強比賽經驗及作戰能力。

●今年十月十八日到廿四日，將有一項「中國之旅」單車賽，由上海出發到北平，全長一千八百公里，預計將有八十位世界職業及業餘好手參加，冠軍可獨得美金十萬元的獎金。

這項比賽是由英國BBC電視台向大陸提出舉辦計畫，屆時歐美及澳洲各國均將作電視轉播，大會總預算是美金五百萬元。

## 運動索

(七)

## 腿肌協調運動

把運動索夾在門縫的低處。兩腳以肩寬距離分開站立，較靠近門的右腳套上腳環，左手扶著椅背以維持平衡。右腿內側不得彎曲，慢慢的把右腳划至左腳前，這是柔和、調整內側肌肉的動作。

背轉身子，使右腳立於距門較遠的

位置，慢慢向左侧橫升右腳至極限，整條腿仍不得彎曲，這是柔和、調整外側肌肉的動作。

重複十次後，換做左腳。

使用肌肉群：大腿的內收肌及外展肌。

本報記者 劉延青

