



果嶺上

## 七站冠軍 全員到齊 二個話題 大家關心

今年的中國公開賽，預料會是一個緊張、精彩的比賽，因為，亞洲高爾夫巡迴賽前七站的冠軍得主都來了，大家關心的兩個話題是：

一、謝錦昇或盧建順誰能保持總積分的領先地位？目前，謝錦昇以五五三分暫時領先，他在印度站遭淘汰，而盧建順冠軍，一口氣添了一百五十分，把總積分追成五百一十九分，躍至第二，只差謝三十四分。

二、我國選手能夠在自家保住冠軍嗎？今年是我國選手的豐收年，謝錦昇連得香港、菲律賓兩個冠軍，謝玉樹得到印尼冠軍，盧建順則是剛出爐的印度冠軍。不過，歐美好手的實力也不容忽視，美國的布魯克納（Greg Brunker）是新加坡冠軍、泰納（Tray Tyner）是馬來西亞冠軍、澳洲的辛尼爾（Jeff Senior）是泰國冠軍，他們在總積分方面也都名列前茅。

最近幾年，美、澳選手表現愈來愈好，他們多為尚未取得美國巡迴賽資格的球員，退而求其次到亞洲巡迴賽吸收經驗。過去，如美國名將史都華、克拉克

都曾來過我國，去年亞巡賽總冠軍海雷特，現在已是美國巡迴賽的戰將。

美國選手每年都有五十多人來華，雖然一批批的新面孔，但是成績都很好，今年直接晉級（免會外賽）的球員高達四十一人，為歷年之冠。去年的中國公開賽得主是老美，今年，地主球員矢志保住冠軍杯。

另一方面，中國公開賽的成績也受到上一站印度公開賽影響，印度的簽證及機位都很難取得，頗費精神、時間，我國選手是在印度站開賽前一週最後一個辦公天最後半小時才在泰國拿到簽證，因此，許多中外選手都打退堂鼓，提前來華練習。

印度公開賽只有一〇四位選手參加，是各站最少的。而參加印度站的選手都是昨晚輾轉從泰國、香港抵華的，都未趕上昨天的練習日，其中包括我國盧建順、盧和財、呂西鈞、林吉祥，幸好他們都打過新豐球場，相信以他們的毅力及技術，還是會有高水準演出。

本報記者 王麗珠

## 運動索 (1)

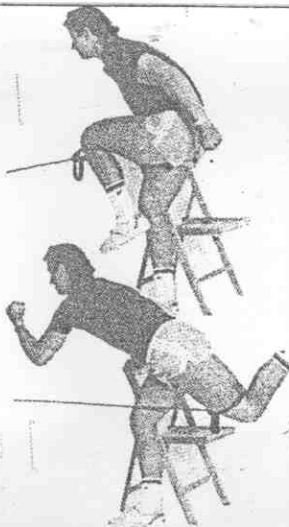
本報記者 劉延青

把運動索夾在門縫的低處。面對門站立，左腳套上手環，並把手環拉至膝部，右手扶著椅背以維持平衡。

右腳後移，左腳提起，擺出準備衝刺的姿態，使運動索獲得拉展。左腳用力向後上踢至極限，踢時膝蓋彎曲。重複十次後換邊。

## 臀肌強化運動

①



把運動索夾在門縫的低處。背對門，右腳套上手環，並把手環拉至膝部，左手扶著椅背以維持平衡。

左腳後移，右腳提起，擺出準備衝刺的姿態，使運動索獲得拉展。右腳用力向後舉高至極限。重複十次後換邊。

使用肌肉群：臀部前方的屈肌。

## 臀肌強化運動

②

