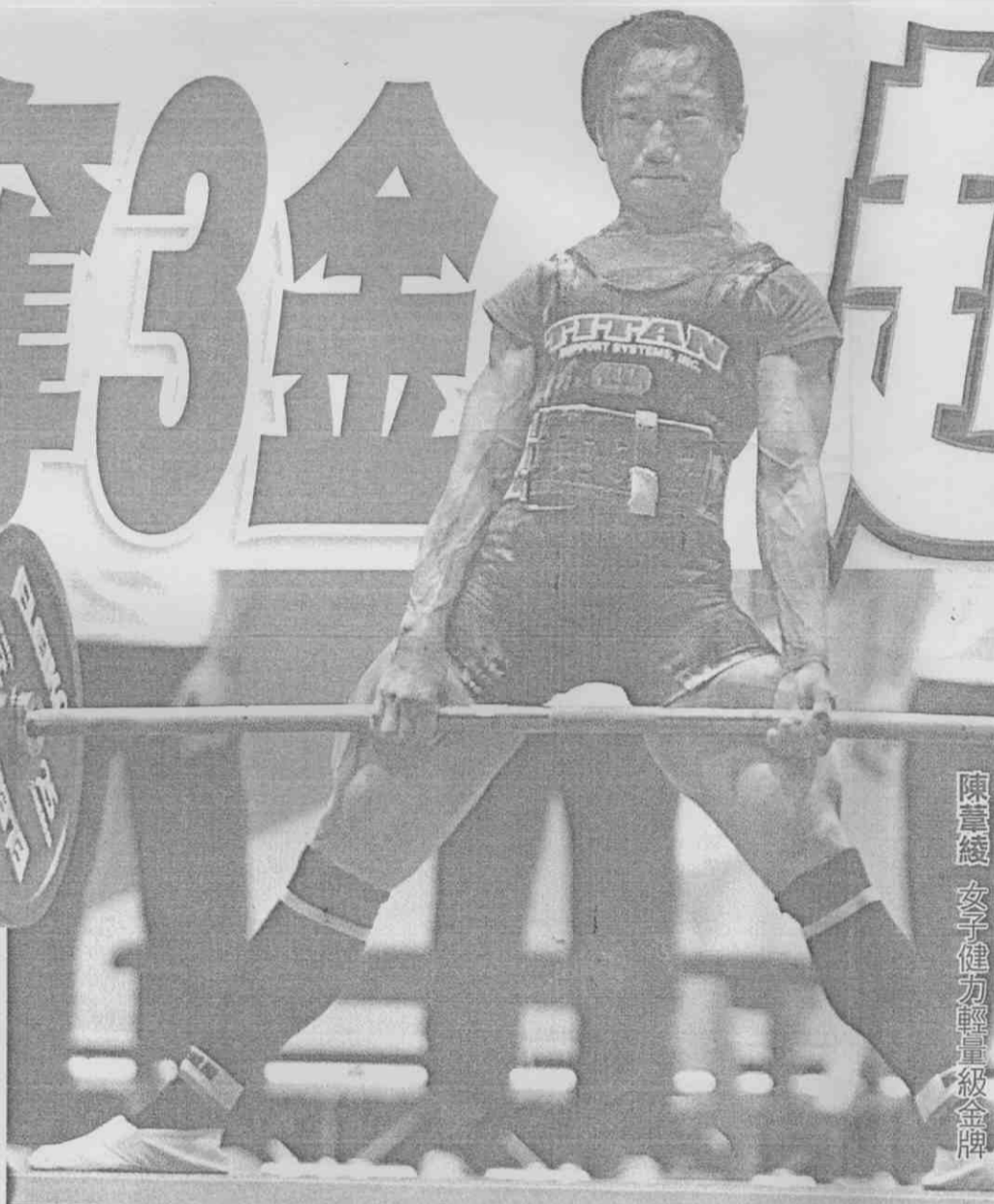
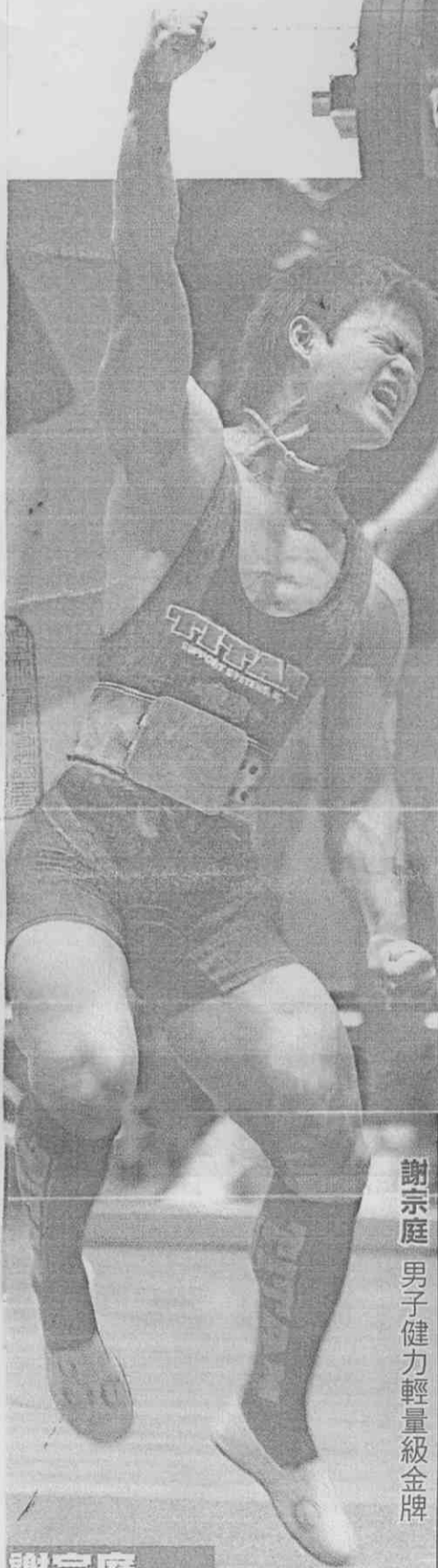


1日奪3金

超猛



陳葦綾 女子健力輕量級金牌



謝宗庭 男子健力輕量級金牌

健力陳葦綾破世界紀錄 空手道黃昊昀浴血奮戰

陳葦綾 小檔案

身高：150公分 體重：47公斤 年齡：27歲 婚姻：未婚
學歷：國立體育學院（現國立台灣體育大學桃園校區）運動競技研究所
現職：國立台灣體育大學桃園校區講師
以往戰績：2008年北京奧運女子舉重48公斤級銅牌
2005年德國世運會女子健力輕量級銅牌
2004年雅典奧運女子舉重第11名

【黃建仁、詹健全／高雄報導】高雄世界運動會我國捷報頻傳！昨天健力和空手道兩賽場，我國再勇奪3面金牌，累計至今我國已獲8面金牌，創參與世運會以來最多金紀錄。世運會今天閉幕，撞球男子9號球楊清順還有機會再添金。 相關新聞刊D4、D5《體育》版

我國空手道選手黃昊昀昨晚在對打項目男子80公斤以下級金牌戰，對上俄羅斯選手艾達魯切夫（I.Eldaruchev），終場前1分48秒被對手一個出拳重擊頭部，黃昊昀腳步不穩開始流鼻血，但他浴血苦戰，硬撐到比賽結束，比數扳平，進入延長賽。

對手犯規打昏我選手

不料加賽1分鐘才進行20秒，艾達魯切夫又出重拳，黃昊昀直接倒地，頭撞到擂台護墊昏迷，緊急送醫後才清醒，他隨即接受斷層掃描，經診斷有輕微腦水腫和腦出血現象，幸無生命危險，但得留院觀察。

俄羅斯選手被判嚴重犯規，黃昊昀在此慘烈戰局中負傷獲得金牌。總計昨天的空手道項目我國摘1金1銅，終結在世運空手道長達28年零金歷史。

稍早之前進行的女子健力輕量級共10人參賽，印尼的哈塔妮（Sri Hartani）是去年世錦賽銀牌。北京奧運舉重銅牌陳葦綾這位舉重、健力雙棲國手，先在蹲舉以207.5公斤

陳葦綾說：「賽前我就很有信心。」陳媽媽和兩個姊姊都到場助陣，二姊打趣說：「請大家幫葦綾介紹男友，和她在一起不會被欺負喔！」整日和槓鈴為伍，超愛美的陳葦綾曾壓力大到滿臉長痘痘，她在奧運奪銅後，美姿公司找她當代言人，幫她敷臉、做臉，現在的陳葦綾容光煥發，更有女人味。

男子輕量級有10名選手參賽，高雄子弟兵謝宗庭以蹲舉270公斤，臥舉190公斤，硬舉272.5公斤，總和732.5公斤換算成國際分數，以615.92分風光在家鄉父老面前摘金，賽後他被人潮包圍，受到英雄式祝賀，簽名簽到手軟，他說：「高雄辦世運，身為地主的我有使命感留下這面金牌！」

搬運工苦練健力成功

謝宗庭原是高雄碼頭搬運臨時工，目前在造船廠上班，他和美髮師女友謝宛倫預計年底結婚，他靦腆地說：「感謝她一路陪伴我。」他也對高雄市前市長謝長廷長期資助他每月5千元非常感激。



黃昊昀 空手道80公斤以下級金牌

黃昊昀 小檔案

身高：181公分 體重：76公斤
年齡：25歲
學歷：台北體育學院研究所畢業
以往戰績：2005年澳門東亞運銀牌
2005年亞錦賽銀牌

謝宗庭 小檔案

身高：160公分 體重：61公斤
年齡：27歲 婚姻：未婚
學歷：高雄市中正高工畢業
現職：慶富造船廠勞工安全檢查員
以往戰績：2006~08年世界盃健力輕量級金牌
2005年德國世運會男子健力輕量級銀牌

遭對手犯

以往戰績：

2006~08年世界盃健力輕量級金牌

2005年德國世運會男子健力輕量級銀牌

連28年零金歷史。

稍早之前進行的女子健力輕量級共10人參賽，印尼的哈塔妮(Sri Hartani)是去年世錦賽銀牌。北京奧運舉重銅牌陳葦綾這位舉重、健力雙棲國手，先在蹲舉以207.5公斤破世界紀錄，最弱的一環臥舉則舉起92.5公斤，再在硬舉以195公斤再破世界紀錄，總和495公斤換算成國際分數，以668.27分擊敗銀牌的日本女將福島友佳子(630.65分)及銅牌的哈塔妮(628.90分)。

謝宗庭原是高雄的職工。

在造船廠上班，他和美髮師女友謝宛倫預計年底結婚，他靦腆地說：「感謝她一路陪伴我。」他也對高雄市前市長謝長廷長期資助他每月5千元非常感激。

陳葦綾昨破世界紀錄無額外獎金，但她和其他兩位金牌得主都可獲90萬元國光獎金，謝宗庭另可獲高市府加碼40萬元獎金，總計130萬元，他說：「這筆錢要繳房貸，還要當成結婚基金。」

2005年亞錦賽銀牌



■黃昊昀浴血奮戰，
遭對手犯規打昏。

健力3項姿勢圖解

健力 (Powerlifting) 又稱超級舉重，是各種運動重量訓練的基礎，藉著舉起槓鈴來鍛鍊肌肉。健力和舉重類似，但舉槓鈴方式、重量及器材都不同。舉重分抓舉及挺舉兩項，健力分蹲舉、臥舉、硬舉3項。

健力以選手在蹲舉、臥舉、硬舉共3項所舉起的重量加總，乘以「威爾特斯係數」(體重愈輕，係數愈高)排定名次。每種姿勢有3次試舉，須拿捏自己和對手實力。

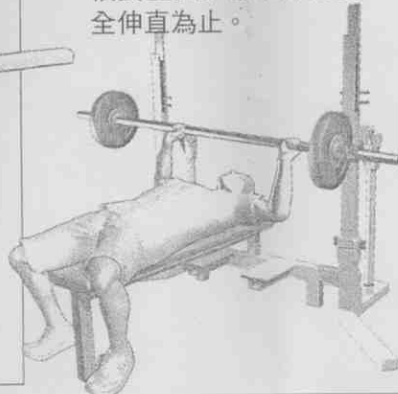


★蹲舉

站在槓鈴下方，將槓鈴自架上移到後頸部，橫放在肩上，等裁判發出信號，選手握住槓鈴，彎曲膝關節成蹲姿，再上舉恢復成立姿。

★臥舉

躺在板凳上，兩腳平放在地上，裁判發出信號後，選手自架上抬起槓鈴，移到胸前，再將槓鈴垂直上舉至手臂完全伸直為止。



★硬舉

將槓鈴置於地上，以兩手握槓，連續動作將槓鈴從地上舉起，直到身體軀幹完全伸直為止。

註 3種姿勢都須等裁判示意，才算完成。