

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 760820 版面 三版

新紀錄



【美聯社斯特拉斯堡十八日電】東德女泳隊十八日在歐洲游泳錦標賽中，以七分五十五秒四七，刷新女子八百自由式接力的世界紀錄，衛冕成功。

由史泰瑪克、史特拉絲、莫琳與賈迪瑞克所組成的接力隊伍，刷新東德隊於一九八六年在馬德里世界游泳錦標賽所創七分五十九秒三三的世界紀錄。當時史特拉絲、史泰瑪克與賈迪瑞克也是東德隊破紀錄的成員，她們並曾在索非亞贏得歐洲游泳錦

女子800自由式接力 東德改寫世界紀錄

標賽女子八百公尺自由式接力冠軍。

另外，英國泳將莫豪斯刷新他自己所創的一百公尺蛙式歐洲紀錄，順利衛冕冠軍。

莫豪斯以一分二秒一三，打破他在世界游泳錦標賽所創一分二秒二八的歐洲紀錄。

在女子一百公尺自由式項目上，東德女將奧托後來居上，領先東德選手史泰瑪克與羅馬尼亞選手寇絲塔克。奧托以十五秒三八奪得冠軍，比她自己所創的世界紀錄慢零秒六一。

不要肥肉要瘦肉

水中測量更精確

本報記者
劉延青

運動醫學新知



一個人是否肝瘦恰到好處，一般磅秤所顯示的數字，再也不是唯一，甚且可以說，最精確的依據。

事實上，決定一個人的身體是否健康，其體內的脂肪含量是重要關鍵。有些瘦子，體內脂肪含量可能相當高；有些體重很具份量的人士，體內脂肪含量可能十分少。而近年在美國逐漸風行的「水中測重法」(Underwater weighing)，就能告訴你，身體裡的「肥肉」有多少，「瘦肉」有多少。

進行水中測重，首先是在水槽中量出你的水中體重，並利用肺活量測試機量出你在呼氣後，肺中存有的空氣量。R.V.，然後依下列程序計算：

- ① 空氣中的體重減去水中的體重等於A。
 - ② A除以水的比重等於B。
- 目前美國較為「先進」的健身中心，大多是在先行了解學員身體的詳細狀況後，再為其設計恰當合適的健身計畫，包括食譜，使學員能真正並有效率地達到健康目標。「水中測重法」是學員個人生理檔案的重要資料之一，通常做一水中測重，費用是廿五美元。

水中測重法，能更確實的告訴你，你體內的脂肪倒底有多少。
(孫家裕繪)

