

保羅佐治尾段罰球全炒



昨日上演NBA季後賽西岸決賽第2戰，今場賽事相當精彩，憑着艾頓在第4節最後一秒，施展一招絕殺的「拆你屋」，領太陽主場以104:103反勝快艇，場數領先至2:0。

太陽基斯保羅確診新冠肺炎後，仍處於隔離狀態因而在本回合繼續缺陣，而快艇的李安納都因傷缺陣。此賽兩隊各不相讓，比數極之緊湊，沒有一隊能遙遙拉開比數。第4節的最後8.2秒，太陽以102:103僅落後一分，快艇的老將保羅佐治獲得兩次罰球機會，但兩球全失，錯失寶貴的兩分，完場前3秒布歷捷斯投射3分不果，比數沒有拉開。太陽絕佳的反擊機會來了，古路達在最後0.9秒界外發球，艾頓空中接應扣殺，裁判回帶後表示入球有效。艾頓這位新星，以一招「拆你屋」寫下勝利的結局，成為全場賽事的焦點，帶領太陽以104:103險勝快艇，場數以2:0領先。今場威盡的艾頓打出24分14籃板，派恩亦打出全場最高的29分。

艾頓賽後表示：「入球後嘅慶祝同反應都有啲動搖，因為我都唔知嗰一球計唔計入球。」他又謙虛的提到：「古路達決定咗比賽嘅勝負，佢喺一個7呎高嘅球員面前傳到球咁靚嘅波。」

贏波後視像CP3一同慶功

太陽球員完場後更與「CP3」進行視像通話，一眾隊員更在屏幕面前呼喊，盡情表達自己的興奮。基斯保羅現時仍在洛杉磯接受隔離，NBA記者透露，他有機會在作客的比賽，即第3或第4回合的比賽復出。具體復出時間如何，暫時仍是未知之數。

■迪雲布卡於第3節意外受傷。 法新社

■艾頓（右）在最後一刻的「拆你屋」絕殺快艇。 法新社

■功臣艾頓（中）賽後獲隊友擁抱讚賞。 法新社

傑志迎戰泰港FC 力爭出線



■傑志球員已抵達泰國積極備戰。

今晚10時正將上演亞冠盃首場小組賽，由香港代表傑志，對上有主場之利的泰國勁旅泰港FC。傑志3年前亦曾出戰同樣賽事，主將黃洋誓言要出線淘汰賽。（now 633台周四10:00pm直播）

3年前傑志出戰亞冠盃小組賽取得歷史性首場勝利，當年的「舊人」卻只剩6名球員，老將黃洋表示：「今次隊中有很多首次出戰亞冠盃的球員，希望以自己的經驗助他們發揮出應有水平，我們的目標從來沒有改變，無論本地賽或亞冠盃均希望有所突破。」

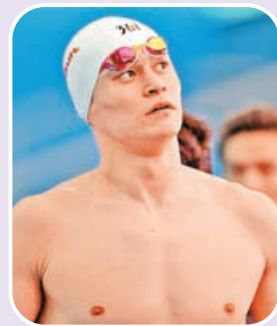
傑志今屆與廣州恒大、大阪櫻花及泰港FC同組，在廣州恒大只派出年輕球員參賽下，傑志出線機會有所提升。至於泰港據報擁有一些泰國國腳，而西班牙外援中場沙治奧蘇亞雷斯和35歲韓國前鋒高瑟基，相信會是傑志後防重點嚴防的對象。

理文贏波亞協響勝鼓

至於昨日的亞協盃J組賽事，頭場台南市FC在將軍澳運動場以3:0大勝220體育會，登上榜首。尾場「香港打吡」則由理文小勝東方龍獅1:0，打響頭炮。

禁賽減刑

中國游泳名將孫楊曾因拒絕藥檢人員帶走血液樣本化驗，違反禁藥條例，被罰由2020年2月28日起停賽8年，但因仲裁三人小組的主席曾發表仇中言論，故案件發還重審。國際體育仲裁法庭昨日宣布，將禁賽裁決減為4年3個月，預計約於2024年5月結束，意味着孫楊仍無緣出戰今年東京奧運會和明年的杭州亞運會。



戰衣出爐

東奧倒數一個月，港協暨奧委會日前宣布與運動品牌FILA合作，為香港代表團設計奧運隊服，黃金寶（圖左）及李嘉文（圖右）親身穿上隊服示範。今次服裝系列更會公開發售，市民終可一嘗穿上隊服的滋味，一齊撐港隊。另外，29歲的本地男子110米欄香港紀錄保持者陳仲泓有望以「外卡」身份晉身奧運，獲得港隊第44張東京奧運入場券。



體得起

鍾伯光 香港浸會大學體育、運動及健康學系教授

三頭肌還是二頭肌呀，教練？

時下操肌是年輕人的時尚，因為操得美好身段後可以在自己的社交平台跟朋友分享和賺Like。

每次我到健身室操肌，都有留意下其他操肌者的鍛煉動作和動態，有時忍不住會主動上前給他們提點一下，始終在大學校園內，我都是一名老師，而大部分在健身室鍛煉的都是學生，所以當發現他們對器械的使用或動作上有點不正確時，自然地覺得應該給他們指導，而每次他們都對我的指導報以多謝。

但當我見到一些貌似專業，而且在鍛煉上也表現出很在行的鍛煉者，便不會貿然介入，因為怕他們說我多管閒事。其中見過一位鍛煉者由頭到尾都躺在地上，身邊放着一對啞鈴，做的動作主要是胸前推舉和飛鳥，接着便是眼部運動一看手機。

我曾經有過衝動，想問他：你究竟想鍛煉什麼？要躺着也不必跑到健身室來，自己買對啞鈴在宿舍床上做便行。

另一位女鍛煉者的體形不算扎實，但成個鐘頭只集中在操臀部，包括用槓鈴做硬拉、和背靠健身板槓利用槓鈴做挺腰動作。像這樣單一性集中在某一兩組肌肉鍛煉，長時間下來會造成身體肌肉的不平衡，肌肉疼痛的問題便會出現。

現時網上資訊氾濫，很多人都在網上學習健身的動作，但一些示範者未必有足夠的健身知識，也忽略一些動作上潛在問題的講解。前兩天在一份報章看見一則教人操肌的示範和介紹，講述如何做闊手和窄手的掌上壓，其中更講到反手（即手指向下）是重點訓練二頭肌，我即時叫了出來：唔係嘛，咁都得！二頭肌和三頭肌的動作功能有着明顯分別。當然，這很難怪責編輯，因為他們一般沒有這個常識。