

健身ABC

- ◆ 什么是健身运动 ◆ 健身锻炼的要诀 ◆ 如何选择健身房
- ◆ 健身锻炼的要领 ◆ 最常见的健身项目 ◆ 30~50岁女性健身
- ◆ 人体必需的营养 ◆ 造成运动失效的错误和动作



李伟听 主编

上海 健身地图

SHANGHAI JIANSHEN DITU



全方位介绍全市健身场馆

- ◆ 解答健身中的常见问题
- ◆ 市内健身点检索（部分）
- ◆ 上海市民体质监测指导中心市民健康体质监测站分布表
- ◆ 上海市社区公共运动场建设一览表

学林出版社

上海健身地图

李伟听 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

学林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上海健身地图 / 李伟听主编 — 上海: 学林出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80730-545-3

I. 上… II. 李… III. 健身运动—基础知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第041050号



上海健身地图

主 编——李伟听

责任编辑——吴耀根

装帧设计——严克勤

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店 上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路81号1楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷——上海市图字印刷有限公司印刷

开 本——880×1230 1/32

印 张——8

字 数——200,000

版 次——2008年8月第1版

2008年8月第1次印刷

书 号——ISBN 978-7-80730-545-3/G.155

定 价——30.00元

本书编委会

顾 问：于 晨

主 编：李伟听

执行主编：季陆生

副 主 编：舒慧敏 徐海友

指导委员会：

马 申 顾晓鸣 沈建华 曹可强 翁伟民 严家栋

李伟民 徐阿根 平 杰 郭先春 叶玮玮 卫志强

周鹿敏 严家栋 尼 冰

编 委：韩月高 李臣荣 何 方 何 佳 戴根泉 赵法巍

刘东奇 邹 延 张 靖 高悦利 范本浩 陆净玮

打造一个健康的你——健身ABC



目 录

1 打造一个健康的你——健身ABC 1

- 一、什么是健身运动 4
- 二、健身好处多多 5
- 三、健身锻炼的要诀 6
- 四、如何选择健身房 9
- 五、健身锻炼的要领 12
- 六、健身房健身戒律 17
- 七、最常见的健身项目 19
- 八、刚参加体育锻炼的人如何选择健身的方法 23
- 九、30~50岁女性如何健身 25
- 十、人体必需的营养 29
- 十一、造成运动失效的错误和动作 31

2 健身好去处 35

- 一、徐汇区：
 - A：上海体育场 上海体育馆 上海游泳馆 35
 - B：肇家浜路 天桥路钥 国际网球中心 41
- 二、卢湾区：
 - A：新天地淮海路板块 45
 - B：打浦桥板块 47
- 三、长宁区：
 - A：中山公园板块 53
 - B：古北虹桥板块（仙霞路） 55
- 四、黄浦区：
 - A：人民广场板块 57
 - B：大兴街老西门板块 61

五、浦东新区	A: 陆家嘴世纪公园板块	63
	B: 金桥 张江板块	67
六、静安区		69
七、杨浦区	A: 五角场板块	73
	B: 杨浦公园板块	77
八、闸北区		79
九、虹口区		83
十、普陀区		89
十一、闵行区		97
十二、其他板块:	奉贤 松江 青浦 金山 南汇	
	崇明 宝山 嘉定等区县	101

3

点击常见健身项目

111

一、室外球类运动:	篮球、足球、排球、网球	111
二、室内球类运动:	羽毛球、乒乓球、保龄球、 台球、壁球、毽球	115
三、水上运动:	游泳、潜水	119
四、室内运动健身操:	瑜伽、芭蕾、普拉提、 踏板操、街舞	125
五、室外运动:	卡丁车、攀岩、滑冰、马术	137
六、搏击运动:	拳击、跆拳道、柔道	145

4

健身中的常见问题

149

5 体质监测 185

附：上海市民体质监测指导中心市民健康体质监测站分布表 193

6 市内健身点（部分） 197

附：2004—2007年上海市社区公共运动场建设一览表 210

7 索 引（部分） 217

徐汇区	218
长宁区	222
卢湾区	226
黄浦区	228
静安区	230
闸北区	232
虹口区	234
杨浦区	236
普陀区	242
闵行区	240
健身感悟	242

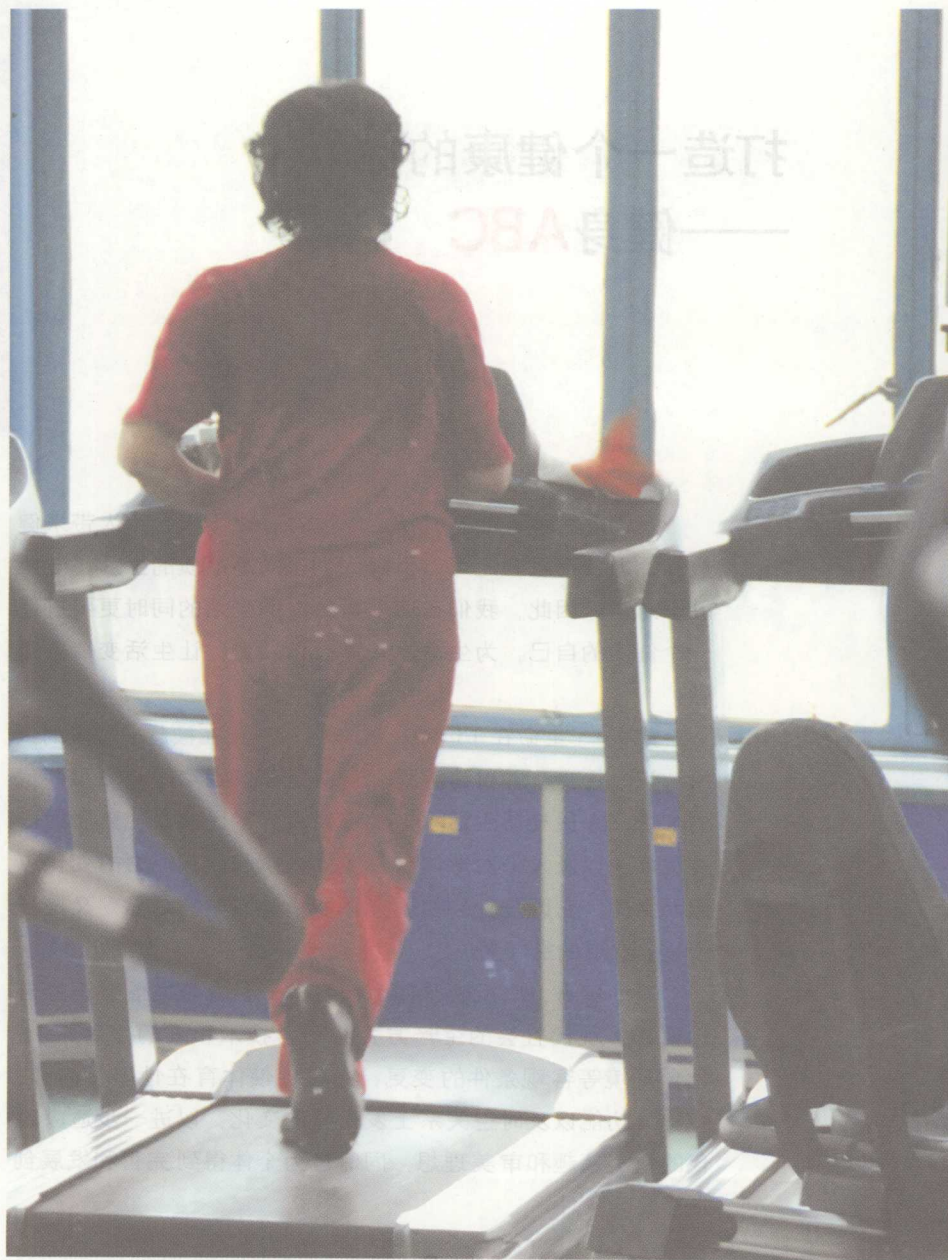
打造一个健康的你

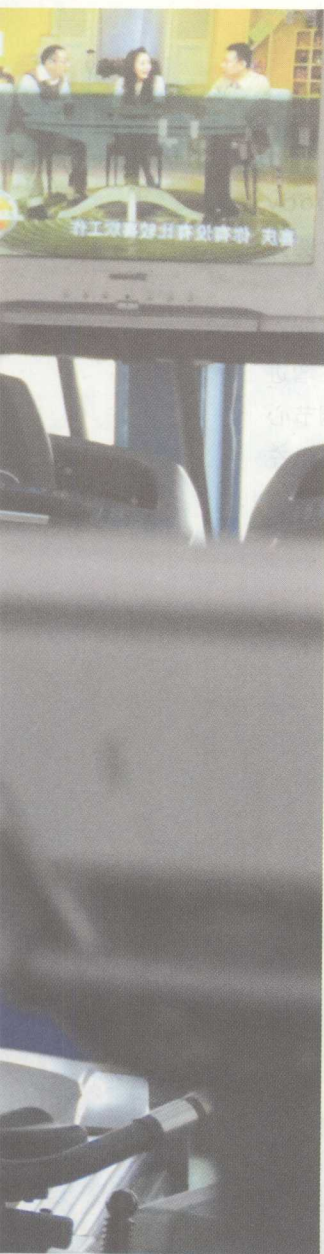
——健身ABC

运动总能使人受益，持之以恒的运动不仅会给人带来健康和活力，而且它还可以引领人们迈向高品质的生活。健康胜于财富，因此，我们在追求高品位的生活的同时更要打造一个健康的自己，为生命注入青春和活力，让生活变得更精彩！

如今，“生命在于运动”这一格言，正在被越来越多的人所认识、接受，并付诸实践。健身是随着国家经济发展步伐的加快，人民物质生活水平的日新月异，民族文化素质的日益提高，以及人们对形体自然美的理解和欣赏能力的变化应运而生的。它既是社会物质文明和精神文明的结晶，又是当今社会发展的主导潮流。

运动健身，它反映了作为社会的一员自我发展意识的自觉要求。现代社会的生产方式、科学技术和人的生活环境、社会环境等客观条件的变更，必将促使体育在性质、内容、结构、功能以及时空关系上发生新的变化，以进一步适应时代的审美情趣和审美理想，同时也为个体得到完善和发展创造必要的条件。





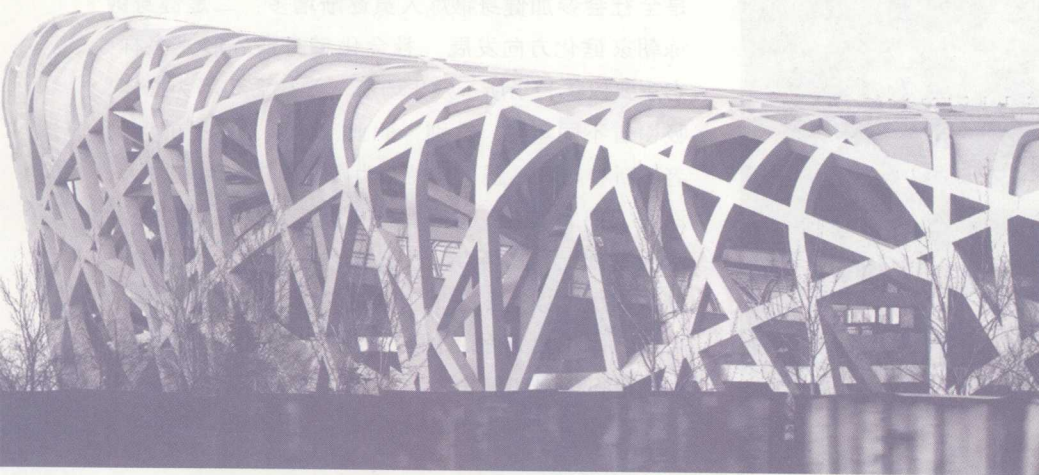
健身是增进健康的重要途径，而健康的身体又是幸福人生的保障。但是现代社会快节奏的工作方式，造成了劳动者精神上高度紧张及身体局部负担过重，多种疾病，包括各种现代文明病，如空调病、办公室综合症、失眠、健忘等。为了缓解快节奏的工作方式、生活环境给人带来生理和心理上的疲劳和压抑，人们迫切需要在紧张的工作之余有多种活动进行调节，使体力和脑力的疲劳得以缓解，精力得以恢复。而今追求身心健康已成为人们的共同要求和社会的时尚潮流，健身锻炼的预防、治疗、娱乐、休闲等功能以及灵活多变的形式恰恰能满足人们的各种需求。与此同时，体育总局推出的《全民健身计划纲要》，标志着我国的体育方针、政策有了划时代的进步，作为全民健身活动内容之一的健身锻炼，是国家发展经济、提高劳动者身体素质的需要，是符合我国的国情乃至适应国际流行趋势的。因此，我国体育健身的发展前景必然是十分广阔的。

就目前我国健身锻炼情况而言有两大特点：一是全社会参加健身锻炼人员逐渐增多；二是健身锻炼朝家庭化方向发展。社会化健身锻炼形式多样，它主要以体育场所、娱乐场所、学校活动等为主体，吸引着不同年龄、性别、职业、体质、体型的劳动者不断参与和实践，其特点为覆盖面广、可塑性大，深受人们的欢迎；家庭化健身锻炼建立在物质生活水平基础上，其特点是用少量的积蓄购置小型家庭健身器械，以达到省时、增进健康、休闲、娱乐的目的。本书出版的旨在告诉热爱生命的人们，如何进行健身和健美。

什么是健身运动

健身运动的英语原义是：“锻炼身体的运动” (body building exercises)。它由两方面内容组成：其一是以比赛为目的的竞技健美，其二是以强身健体为目的的群众性健身。

在这里我们所要介绍和推广的主要是群众性健身，群众性健身是指锻炼者运用多种多样的健身练习手段，旨在增进健康，改善形体，提高各器官系统的机能水平，同时调节心理情绪、陶冶美好的情操，为锻炼者在工作 and 生活中提供充沛的精力。

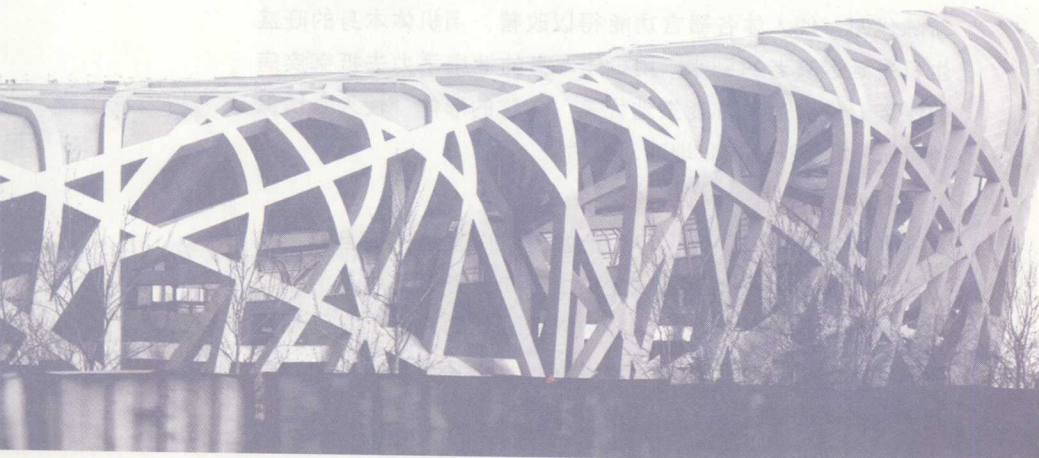


健身好处多多

现代生活的紧张节奏会使机体产生疲劳的感觉，特别是繁重的体力劳动和脑力劳动后，还会产生压抑感和生理上的不良反应。长期坚持有目的、有计划的健身锻炼，不仅能发达肌肉、增长力量，而且能调节和改善人体的生理机能，陶冶美好情操，改善体型体态，使男子变得体格魁梧，肌肉发达，英姿勃勃，风度翩翩；使女子变得体态丰满，线条优美，明朗多姿，秀丽动人。

经常参加健身锻炼，通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼的健身操，以及各种锻炼效果明显的肌肉活动，可对人产生积极的心理影响。如通过对音乐和练习过程中的优美动作，以及锻炼后获得的形体美、姿态美的欣赏和自我满足的陶醉，可使人感到青春常在，并产生积极向上、追求美好未来的健康情绪和陶冶美好的情操。

此外，多参加健身运动可以促使人走出狭小的生活空间，开阔视野，结交更多志同道合的朋友，找到更多的生活乐趣，开拓更完美的人生。





健身锻炼的**要诀**

好的开端是成功的一半，为了更好的进行健身锻炼，必须要了解健身运动的特点。

1) 运动则健，不动则衰

长期坚持有规律的符合本人实际的运动，可以促进机体新陈代谢，使人体各器官功能得以改善，用机体本身的旺盛生机去延迟衰老的到来，用机体本身的健康活力去抵御疾病的侵袭；健身运动亦能塑造优美、匀称的形体，使人心情保持舒畅，能乐观、自信地面对生活。

2) 锻炼肌肉，增强体能

长期进行健身练习，不仅能够使肌肉发达，而且能增长肌肉的力量和动作协调。这主要由于在健身锻炼中，经常采用各种各样的动作形式，给肌肉以最强烈的刺激，从而促进新陈代谢活动，加强超量恢复过程，使身体各部位的肌肉得到最大程度的发展。

3) 设备简单，易于开展

健身练习，既可以徒手或依靠自身优势进行，也可利用简单的轻型器械进行，还可利用一些自制的器械以及简单的家具进行。它不受时间、场地、器材的限制，可在地板、床上、室内、室外进行练习，因而比较容易开展。

4) 适应面广，尤其适合上班族

健身练习的形式多种多样，有徒手的健美操和自抗力练习，其中，办公室简易健身操适合上班族在办公室内利用短歌时间进行锻炼，缓解疲劳；也有利用轻重器械做的各种练习。即使是重器械，也可以根据需要自由调节重量、次数、组数、运动量等。因此，健身练习适合不同性别、年龄、体型、职业、体质、素质水平的人们。在锻炼过程中，只要符合科学规律，都能达到预期的锻炼效果。



如何选择健身房

目前，上海的体育休闲运动场所、各高等院校、星级宾馆等单位相继设置了群众性健身场所，那么如何在众多的健身房中选出最适宜自己的健身便是首要问题，而且健身房的好坏还直接影响到个人的健身效果和休闲放松程度。

建议在选择健身房时不要被广告所迷惑，一定得坚持实地参观实际操作器材再综合本身需要和它的优缺点做整体评估。评估健身房可由硬件和软件两方面来着手：

硬件：



■ 健身房内的整体环境对锻炼者来说十分重要，室内格局设计是否优雅大气、空间采光是否合理、空气是否流通等都是要考察的问题，特别需要提醒的是空气流通的重要。充足的光线，宽敞的空间与新鲜的空气，能使你的健身成果加倍。

■ 硬件设施也是健身房的关键所在，例如跑步机，阶梯器与脚踏车等都是基本配套。主要功能在消耗身体脂肪。重量训练器材：作用在训练肌肉力量，修饰肌肉线条，而不论哪种器材，都必须符合卫生良好，功能正常等条件。