

北京青年报  
BEIJING YOUTH DAILY

北京生活书系

# 动感北京

陈静 李敏 刘爽 编著

中国宇航出版社

北京健身地图

北京健身地图

# 动感北京

陈静 李敏 刘爽 编著



版权所有 侵权必究

**图书在版编目(CIP)数据**

动感北京：北京健身地图/陈静等编著. —北京：中国宇航出版社，2005.1

(北京趣生活)

ISBN 7-80144-913-4

I. 动… II. 陈… III. 健身运动—公共场所—简介—北京市

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133791号

**责任编辑** 田方卿 **设计** 北京扬翼商业设计公司

**出版**  
**发行** **中国宇航出版社**

**社址** 北京市阜成路8号 **邮编** 100830  
(010)68768548

**网址** [www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn](http://www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn)

**经销** 新华书店

**发行部** (010)68371900 (010)88530478(传真)  
(010)68768541 (010)68767294(传真)

**零售店** 读者服务部 北京宇航文苑  
(010)68371105 (010)62579336

**承印** 北京中科印刷有限公司

**版次** 2005年1月第1版  
2005年1月第1次印刷

**规格** 889 × 1194

**开本** 1/24

**印张** 5.5

**字数** 120千字

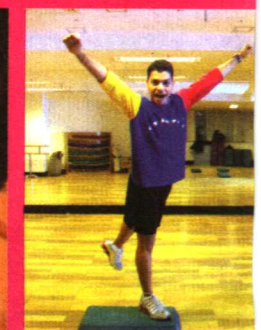
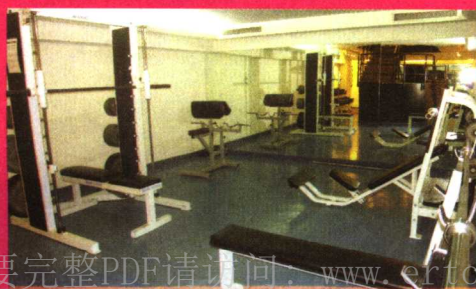
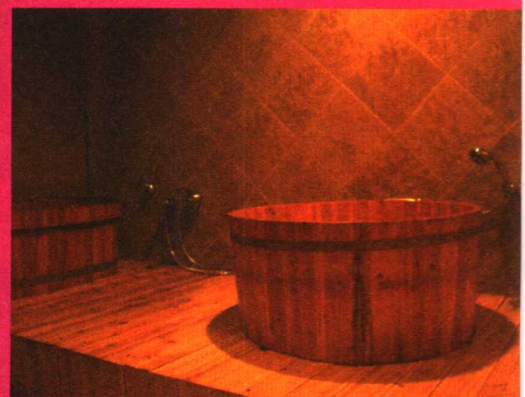
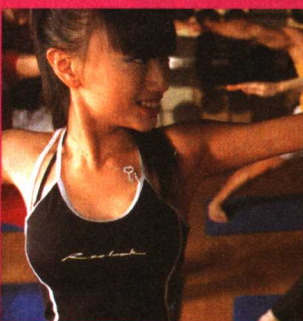
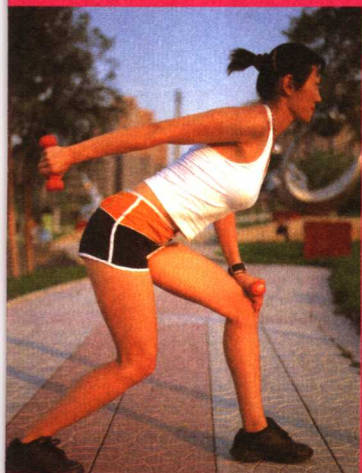
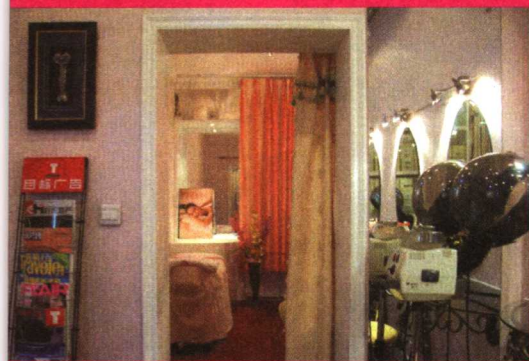
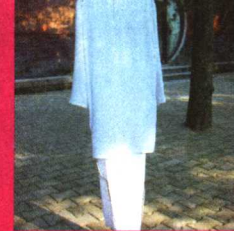
**书号** ISBN 7-80144-913-4

**定价** 22.00元

本书如有印装质量问题，可与发行部调换



动感北京





P1

## 前言

P2

### 一、健身房锻炼常识

P4

如何选择健身房

P6

健身房最常见的八个健身项目

P17

30—50岁女性如何健身

P18

人体必需的六大营养

P19

运动前应该吃些什么

P20

健身房健身十戒

P21

警惕健身时的异常感觉

P22

令运动失效的5个错误

P23

健身房锻炼注意事项

P24

### 二、动感地带之CBD

P26

北京青鸟健身中心

P30

现代城俱乐部

P30

京广新世界健身中心

P30

北京悠季瑜伽中心

P34

嘉里健身俱乐部

P35

国贸饭店健身中心

P35

海文内森健身中心

P36

伊人舍宾俱乐部

P37

京体健身中心

P39

葆莱健身中心

P40

爱宾女子世界

P43

进步健身中心

P44

华润饭店健身中心

P45

东方君悦大酒店绿洲健身房

P45

天伦康乐中心

P45

利生健身俱乐部

P46

松鹤大酒店康乐部

P48

### 三、动感地带之东区

P50

中体倍力健身俱乐部

P56

怡辉都市女子健身俱乐部

P56

都市脉搏俱乐部 (凯宾斯基饭店)

P58

中旅大厦健身中心

P59

英姿健美学校

P60

北京工体文苑健身中心

P60

京城俱乐部康乐中心

P60

锦绣园健身俱乐部

P61

港澳中心健身俱乐部

P62

环宇瑜伽馆 (UNIVERSAL YOGA)

P64

东湖俱乐部

P65

民族文化交流中心舍宾俱乐部

P66

The Spa 健身俱乐部

P66

郡王府体育中心

P66

希尔顿酒店健身中心

P67

长富宫饭店康乐中心

P68

赛特俱乐部

P70

北京凯莱大酒店健康中心

P71

好苑健身中心

P72

皇家大饭店健身中心

P72

马华健身俱乐部

P73

马妮形体文化工作室

P74

### 四、动感地带之方庄

P76

浩沙健与美健身俱乐部

P77

颐方园体育健康城

P78

天贶健身中心

P79

天方健身俱乐部

P79

北京体育馆健美班

## 补白

- P33 瑜伽习练要领
- P33 开一张健身和进入计划单
- P38 按照心情去健身
- P42 审美健身小贴士
- P42 光脚穿运动鞋有损健康
- P42 什么先有真运动
- P47 标准男人的健身方案
- P59 微步后喝什么水
- P65 每天多大的运动量是合适的
- P67 健康生活搭档: FYN
- P69 不同的身材有不同的运动
- P71 根据年龄选择健身方式
- P79 获得性感臀部的练习法
- P87 根据性格选择运动
- P94 每天健身多久最合适
- P97 女性健身提示
- P99 健身后为什么恢复原形上升
- P99 健身后切记要放松
- P107 热身运动要领
- P110 健身新贵—LeeSa脚踏运动
- P113 在家坚持健身练习
- P113 如何选购健身器材
- P117 什么时间运动最好

- P80 万柳园健身房
- P81 方庄现代健身中心
- P81 蓝天女子健身俱乐部
- P81 光彩体育馆
- P81 信华健身房
- P81 北京神箭康体俱乐部
- P81 中环休闲俱乐部

## 五、动感地带之望京

- P84 浪花俱乐部
- P85 望京阿尼亚舍宾俱乐部
- P85 望京新城健身俱乐部
- P86 张贝健身中心
- P86 国际航空俱乐部
- P87 丽都假日饭店健身中心
- P87 波芬形体健身中心
- P88 东方全红体育健身中心
- P88 国门路饭店健身中心
- P89 漂亮天使女子健身俱乐部

## 六、动感地带之西区

- P90 宝迪沃—英派斯健身中心
- P92 康金健身俱乐部
- P93 今典花园舍宾俱乐部
- P94 新大都饭店康体中心
- P95 月坛天行健身会
- P97 信苑康体中心
- P98 伊美兰婷舍宾女子俱乐部
- P99 郁金健身俱乐部

## 七、动感地带之中关村

- P100 E-52健身俱乐部
- P102 雪丹女子舍宾俱乐部

- P107 珍爱之心舍宾俱乐部
- P108 逸舒康健中心
- P108 友谊宾馆康体中心
- P109 北京锡华俱乐部
- P109 翠宫饭店康乐中心
- P110 星期天健身俱乐部
- P110 西郊宾馆康乐中心
- P111 圣心女子天地健身俱乐部
- P114 天立体育俱乐部
- P114 娱人体育健身俱乐部

## 八、北京网球场馆地图

- P120 永丰李思网球基地
- P120 朝阳体育健身休闲公园网球场
- P120 九华山庄网球中心
- P122 蟹岛度假村
- P122 朝阳公园网球中心
- P122 立水桥重兴运动俱乐部
- P122 奥体中心网球场
- P122 外国专家公寓网球场
- P123 北京龙城皇冠假日酒店网球场
- P123 东湖别墅
- P123 昆泰大酒店网球俱乐部
- P123 北航天行网球馆
- P123 大运村网球场
- P124 东单体育馆
- P124 北京网球管理中心(光彩)
- P124 先农坛体育场
- P124 海淀体育场网球场
- P124 二十一世纪网球中心
- P125 5个最有特点的网球俱乐部

# 前言

## 当健身成为时尚

生活在北京，我们有太多的理由需要去健身：紧张的工作，忙碌的生活，巨大的压力，甚至还不得不忍受拥堵的交通和弥漫的汽车尾气。

于是，大家会挤出时间去运动健身，以舒解快节奏的工作与生活的压力，让疲惫的身心得以放松。除此之外，热衷健身者的目的还包括减肥、美容，或是使自己更有信心，或纯粹只为增强体能，也许，对一部分人来说，健身房还有交友的功能。

本书所指的健身主要针对健身房锻炼。在空间宝贵的大都市，去健身房锻炼是市民健身的一个很好的解决方案。

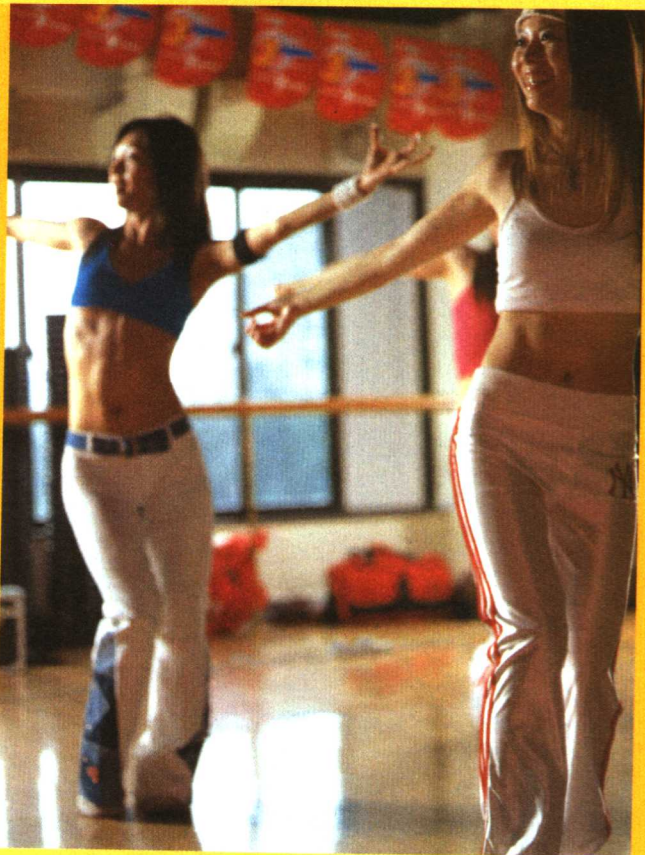
去健身房健身，已成为京城的一种时尚生活方式。

如今，北京城里大大小小的健身房星罗棋布，特别是CBD、中关村等地区，更是云集了一批高水准的健身场所。这些京城动感地带，赋予城市以青春的活力、生命的活力。

本书收录的京城健身场所分别列入六大动感地带，只是泛指的区域概念。在推介健身场所的同时，本书还介绍了大量的健身知识、私人教练的健身提示等。

生命在于运动！

来来来，一起来健身，快快融入动感北京！







健身房锻炼常识

# 健身房 锻炼常识

①

## 如何选择健身房

随着人们对生活质量要求的提高,健身日益成为现代人舒缓压力、愉悦身心的时尚。健身第一步就是选择健身房,因为健身不仅要花费一笔不菲的费用,而且健身房的好坏还直接影响到健身的效果和身心的愉悦程度。

### 入会前的基本了解

通过朋友、媒体和网络等多种渠道,对健身房进行基本的调查和了解,然后根据自身的需求、喜好和其他因素选择一种或几种健身方案,找几家基本符合条件的健身房进行实地考察并比较。

1、自己的喜好最重要。健康的体魄虽然是健身的直接目的,但保持愉悦心情才是根本。可能你的好朋友会极力向你推荐某个健身场所,但每个人的喜好不同,朋友喜欢的地方不一定适合你。

2、要挑选位置合适的健身场所。对于大多数人,特别是对于上班族来说,辛苦地上了一天班,还要到很远的地方去健身,那无异于雪上加霜,所以最好选择一个离家和单位都比较近的场所。

3、选择健身场馆要考虑综合因素。不能因为某一点特别对心思,就忽略其他的因素。

4、不选最贵的,只选最合适的。不要一味追求高档、高价,不要让健身成为一种攀比和负担。

以下是一些对新手特别实用的小窍门:

1、一般健身房对外报价都是有水分的,因此该报价仅供参考。各个健身中心在价格方面都会有一定的浮动幅度和优惠,你可以询问销售人员是否有优惠推广期,是否可免入会费,是否赠送时长等。

2、健身房为了吸引顾客,还会有各种各样的优惠措施,比如情侣卡、双人卡或非高峰卡,都可以减少费用。一般双人卡比单人卡便宜10%~20%,非高峰卡不能在周末及晚上使用,特别适合SOHO一族。

3、入会之前可以要求试练一次。目前,大多数健身场馆都可以安排试练,如果不提供试练机会,你可以购买一次卡,试练后再作决定。

4、一般入会后才安排体测,包括心肺功能、骨骼柔韧性等,以便据此制定训练计划。但是有些健身房在未入会的情况下也可以安排体测,让你对自己的体质有大概了解,这样,往往会让人更迫切地想参加健身。

5、一些大的健身房都有连锁店,它们的年卡可以在分店使用,方便客户就近健身。中体倍力、青鸟、



健身房锻炼常识



宝迪沃—英派斯、浩沙的年卡都可以在各自分店通用。

## 硬件要认真比较

1、健身场地的环境对锻炼时的心情有很大影响，但因人而异，必须身在其中才能感受到。好一点的健身房环境都不错，只是装修风格各异，完全看顾客个人的口味。比如宝迪沃—英派斯采用粗犷而富有激情的美式健身装修风格，可能有的人会认为过于杂乱；中体倍力整洁明亮，有的人却不喜欢它太亮的灯光，所以一定要亲自体验才知道是否适合自己。

2、器械的种类、数量和品质是考察健身中心的重要指标，除了看器材的品牌以外，还要考察器材的保养、使用程度等等。

3、越来越多的人在选择健身场馆时，开始考虑是否有游泳池。

4、周边服务设施也是需要考察的项目，基本内容有卫生间、淋浴房、饮水、简单的食品供应等等，有的健身场所提供桑拿项目，比如干/湿蒸气浴、漩流浴、日光浴。

5、交通是否便利。

6、大多健身中心旁都有停车场，青鸟、进步等有专用停车场，浩沙在中友百货地下，没有免费停车场，地下停车费用为5元/小时。会员应向提供免费停车的健身中心索要免费停车单或停车证。

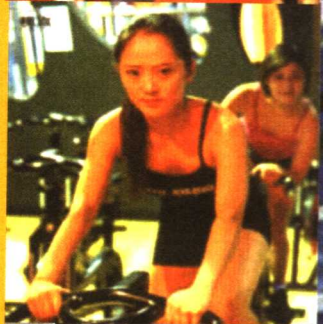
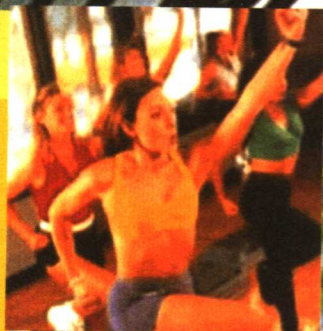
## 软件需细细体会

1、聘请私人教练时，要查验其专业资格，一般要有专业学院正式颁发的教练证书。

2、高档的健身场馆课程全面，能及时引进国际流行的健身方式和课程。如宝迪沃—英派斯、中体倍力最新开设了由耐克公司推广的身体艺术课程；青鸟的跆拳道、拳击教练为外籍教练，但需另交学费。在索取课程表的同时，还要了解健身教练的资历，是专职教练还是赶场教练？一般来说，专职教练比较认真负责。入会前最好向老会员咨询教练的口碑。

3、健身中心都比较重视微笑服务，总体来说，工作人员都很热情，但也有一些地方，虽然推销人员十分热情，但前台小姐稍显冷淡。

4、必须考察场地、运动器械、更衣柜内的卫生消毒，因为这是健康健身的基本保障。



# 健身房 锻炼常识

## 健身房最常见的八个健身项目

### 芭蕾：最优雅的美体舞蹈

#### 起源

芭蕾最初是欧洲的一种群众自娱或广场表演的舞蹈，在发展过程中形成了严格的规范和结构形式，其主要特征是女演员要穿上特制的足尖鞋立起脚尖舞。作为一门综合性的舞台艺术，芭蕾发源于意大利。

#### 功能

芭蕾体操可以唤醒体内沉睡的细胞，锻炼身体各部分肌肉。从解剖学上讲，芭蕾体操综合了气功、瑜伽、芭蕾、现代舞等多种运动方式的优势，它利用骨骼结构，沿着体内能量流向进行锻炼，因此，可以在不消耗大量体力的同时，锻炼身体内部肌肉，从而塑造挺拔、优美的体形。通过腹式呼吸锻炼，使氧气充分游走全身，可以唤醒体内大部分沉睡的细胞，有助于减肥。

#### 特点

芭蕾训练，主要以“开、绷、直、立”四大原则为审美特点，使肩、胸、胯、膝、踝五大关节向外打开，以腿脚动作为主，目的是为了最大限度地延长舞者肢体原有的线条，扩大运动范围及幅度，提高身体在运动中的灵活性、协调性和平衡能力。为了培养高贵的气质，贵族气派是芭蕾最重要的审美观念之一，而形体美具有长盛不衰的魅力！

#### 基本技术

芭蕾给人一种袒露的、直接而又优雅庄重的美感。形体芭蕾的一系列基本动作，都建筑在这一审美的观念上。

形体芭蕾主要分地面素质训练、扶把训练、脱把训练等基本训练方式。

芭蕾不仅在人的形体健美、手脚灵巧、步履轻盈上有着特殊作用，同时在培养人的思想、修养、情操、仪表以及艺术品位、鉴赏能力等方面都有不可忽视的作用。

#### 亲密提示

衣着：紧身有弹性的服装，切不可穿牛仔裤等服装，以免引起不必要的伤害。

头发：以盘发为最好，或梳成辫子（但在练习转的时候，会有一些阻碍），切忌披头散发。



## 动感单车：最激烈的单车舞蹈

### 什么是动感单车

1、动感单车是起源于美国的有氧运动项目，英文为Spinning，激情的音乐+时尚的单车+专业的教练+充满动感的气氛。运动者配合音乐、灯光，模仿各种运动方式，如爬山、快速骑车等，趣味性极强。运动学专家认为，骑车具有锻炼内脏器官耐力和提高心肺功能的作用，还能提高神经系统的敏捷性。

2、Spinning还有另外一个名称叫作RPM (Raw Power Movement)，在运动中以腿部训练为主，可以消除腿部多余脂肪，具有更佳的减肥效果。

### 特点和功能

1、动感单车最大的特点，是让你觉得能将身体储备已久的能量马上释放出来，产生一种成就感。

2、一节课全程坚持下来可以消耗400-500卡路里，相当于长跑1个半小时，不仅可减脂，还可提高心肺功能。

### 基本技术

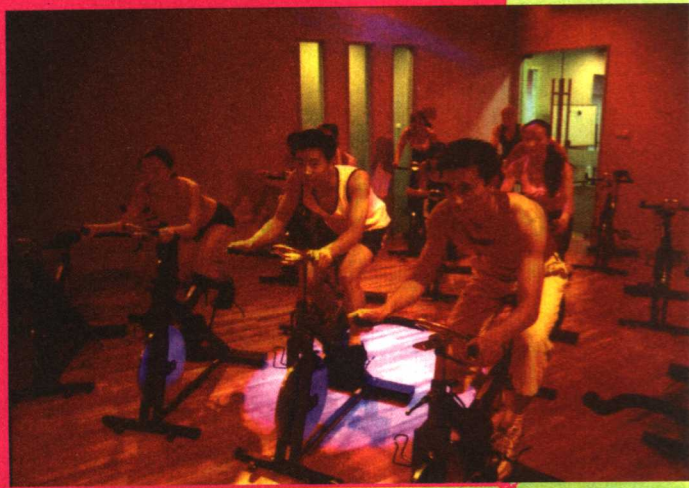
1、这种专业健身单车的设计非常适合有氧训练，一般可分为力度骑行和强度骑行两种。前者主要是模拟山路骑车环境，骑车时增加腿部力量，达到锻炼腿部肌肉、提高腿部力量和耐力等效果。而后者能达到减肥效果，是一项非常激烈的运动。

2、一节单车课程为45分钟，前5分钟热身；35分钟主要训练，教练会根据个人力度来调节车的阻力和转数，并模拟上下坡、原地走的动作，在锻炼耐力的同时大量消耗脂肪；最后5分钟做放松运动，令线条更好看。

### 亲密提示

1、并不是人人都适合用动感单车减肥。对于初次训练的会员，要先测试一下自己的体能情况，根据身体的反应来确定锻炼时间和具体方法。

2、单车运动要求有较强的腿部力量，建议会员最好要有一个月的运动经历后再做训练，不然心肺功能和腿部都会受不了这种较强的运动。



### 起源

街舞是一种民间舞蹈，兴起于20世纪80年代的美国，是美国黑人“嘻哈文化”(Hip-Hop)的组成部分。由于这种舞蹈出现在街头，不拘于场地器械，具有极强的参与性、表演性和竞赛性，所以称为街舞。在逐渐的发展中，街舞舞者形成了一种共同的思想理念和行为方式，他们以街舞来张扬自我个性，展示青春的活力和激情，表达勇于进取的生活态度，他们强调的是“做自己，享受生命，勇于挑战”的理念。

### 街舞的种类

以动作为标准，街舞分两大类：Hip-Hop 和 Breaking。

Breaking：技巧型街舞，要求舞者具有较高的力量、柔韧性和协调性，属于技巧性较高的体育舞蹈，所以最先为国内青少年所喜爱。跳这种类型舞蹈的青少年叫做B-Boy/B-Girl。

Hip-Hop：舞蹈型街舞，有Popping、Locking、Electric、Turbo、House等多种风格。它们都不如Breaking那样需要较高的技巧，但更要求舞者的动作协调性和舞感，以及肢体灵活性和控制力。

### 特点及功能

#### (一) 特点

1、街舞并非一般意义上的纯体育项目。它是以体育健身为核心，以流行舞蹈动作为素材，体现时尚、活力，并带有欣赏性和娱乐性的新型运动方式。

2、街舞的节奏风格性强，富于变化。不同的Hip-Hop音乐所匹配的动作也会有不同的表现形式。

#### (二) 功能

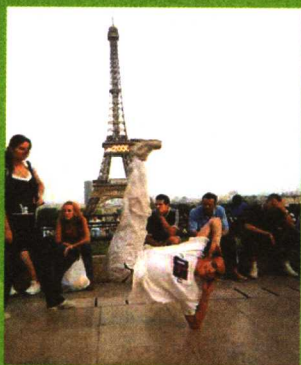
- 1、街舞具有有氧运动的功效。
- 2、街舞对协调能力具有挑战性。
- 3、街舞的重要意义在于对心理的调节作用。

### 主要技术

街舞有几点主要的技术：1、缓冲技术，2、控制技术，3、重心的移动和转换技术。

### 亲密提示

着装舒适宽松，最好是透气、吸汗的棉质服饰。鞋为软底、透气及防滑的运动鞋最佳。运动过程中注意及时补充水分，在课前做好充分的热身，以防止受伤。以放松的心态进行练习。



## 拉丁健身操：舞动异国风情

### 起源

古巴是拉丁舞和拉丁音乐的发源地。最初，拉丁音乐和舞蹈是人们庆祝胜利或丰收的一种表达方式，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕之情的方式。在发展的过程中，拉丁舞曾因为动作过于热情，表达情感过于直率又没有任何约束而受到排斥，但这并没有影响到拉丁舞的发展，令人无法抗拒的魅力终使拉丁舞风靡世界。

当前流行的拉丁健身操来自于民间拉丁舞，2000年开始在北京流行。拉丁健身操将有氧操和拉丁舞合而为一，在有氧操里加进舞蹈的动作，让你体会桑巴、恰恰、伦巴、慢波等各种拉丁舞的趣味性，但它又把拉丁舞的繁复规则“删除”，让你尽情释放自己的身体。

### 功能

1、做运动时，健身者全身大部分的关节和肌肉都会参与锻炼，因此，全身减脂的效果较好，尤其对于减臀、腰、臀和大腿内侧脂肪非常有效。

2、拉丁健身操具有很强的愉悦功能，有时候健身者甚至忘记自己是在健身，只当自己是在疯狂地跳舞，有一种很尽兴的感觉。

3、健身者在练习过拉丁健身操后，可以掌握一些拉丁舞的基本动作，为以后学习拉丁舞打下基础。

### 特点

1、拉丁健身操对动作的细节要求不高，不强调基本步伐，而强调能量消耗，追求身体线条，注重对髋、腰、胸、肩部关节的活动，同时使大腿内侧得到充分锻炼。

2、拉丁健身操的另一个特点是在热烈奔放的拉丁音乐中感受南美风情，同时在健身操中增加舞蹈元素，在锻炼之外更可自我享受。

3、拉丁健身操要求百分之百的情绪投入，越是淋漓尽致地把拉丁的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放情绪。燃烧激情的同时，也让你的脂肪一起燃烧。

### 服饰建议

为更多地体现拉丁舞的美感，最好选择能使人显得修长的服装。裤子可选择紧身敞口裤，也可以是低腰的，以便突出髋部动作。上衣可以随意，紧身背心外套一个大袖口的罩衫是最佳选择。鞋子的选择则是以鞋底柔软最为重要。

### 亲密提示

- 1、跟随音乐扭动髋部和腰部，正常呼吸；
- 2、在呼吸不畅的情况下，请先休息片刻后再决定是否继续；
- 3、避免扭腰过猛，应以感觉适当为准；



# 普拉提：东西合璧的塑身宝典

## 普拉提的历史

普拉提 (Pilates) 训练法是由约瑟夫·普拉提 (Joseph Pilates) 创立并推广的。普拉提是德国人，生于1880年，体弱多病令他的童年灰暗无比，哮喘病、佝偻病、风湿病的困扰使他拥有了渴望健康的动力。他7岁创造了一种训练方式，集瑜伽、武术、希腊古老健身方式为一体，进行自我练习。从14岁开始，在医生的帮助下，普拉提以顽强的毅力克服了身体的病痛，继而在滑雪、跳水、体操等多项运动中都获得了很好的成绩。到英国后，他的训练之中又加入了舞蹈的元素。长期的锻炼过程使他积累和总结了一套独特的均衡肌体训练体系，该体系传播速度极快，并受到越来越多人的认可和欢迎，也被芭蕾舞体操等相关项目列为特殊的训练方法，普拉提训练法因此得名。它最早用于运动机能的恢复理疗，呼吸和运动的配合是普拉提训练法的核心，强调了呼吸对人体运动的影响。

## 特点

科学：它吸收了古老瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎、拉长韧带功能。

安全：普拉提运动速度相对平和，是静力状态的运动，几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。同时，动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，既有步伐的转换又有打坐的调节呼吸，这就使锻炼的人更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。

全面有效：借助于哑铃、体操棒、垫子，交叉进行身体训练，虽然动作稳健，看起来并不火爆，但却是全方位的。既有针对手臂、胸部、肩部的练习，又有腰腹部和背部的力量练习，也有增强柔韧性的伸拉训练，各个部位可以得到充分绷紧和拉伸，因此全面有效。

简单易学：动作相对瑜伽要简单，没有复杂的动作组合，易于掌握。

随意：可以在家中练习，不受场地的限制。

## 功能

普拉提深受欢迎的原因和它的锻炼功效是分不开的。普拉提强调静止中的控制过程，使训练者在增强肌肉力量的同时，不加大肌肉体积。普拉提的轻器械练习就是遵循小重量多次数，令肌肉充满弹性而又不会加大围度。它的运动强度不是特别

