

时尚中国
FASHION CHINA



辽河传播出版社

运动无极限

fitness
in China





时尚中国
FASHION CHINA

Fitness
in
China
运动无极限

图书在版编目(CIP)数据

运动无极限 / 宋懿芪、王弈著. —北京: 五洲传播出版社, 2006.7
(时尚中国)

ISBN 7-5085-0950-1

I. 运...

II. 宋...

III. 群众体育-体育活动-中国

IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074717 号

运动无极限

责任编辑: 郑磊

撰文: 宋懿芪 王弈

图片提供: 中国国务院新闻办公室图片库 (China Foto Press)
中国图片库 (Imagine China)、宋懿芪

装帧设计: 北京嘉世盛创意设计顾问有限公司 www.juscrea.com

美术指导: 彭文晖 杨占江

设计: 王新伟

出版发行: 五洲传播出版社

(北京海淀区莲花池东路北小马厂6号 邮编: 100038)

网 址: <http://www.cicc.org.cn>

承印者: 北京华联印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 4

字 数: 40千字

版 次: 2006年7月第1版

印 次: 2006年7月第1次

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN 7-5085-0950-1/G · 107

定 价: 26.00元



运动无极限

itness
in
China

宋懿芪、王弈 / 撰文

辽海传播出版社

目录

Contents



007 社区健身

- 008 社区生活新风尚
- 010 农民 NBA
- 012 社区健身的助推器——社会体育指导员
- 016 社区居民的节日——社区运动会

021 家庭健身

- 024 假日健身风靡
- 026 健身教练走入小城镇
- 028 家庭健身房
- 030 家庭健身的“半边天”

035 都市白领健身

- 038 “上班族”的幸福生活
- 040 午休锻炼串串烧
- 045 神秘瑜伽
- 046 塑形普拉提
- 048 活力健身操
- 050 芭蕾训练课

053 户外运动

- 056 人板合一
- 060 攀岩走壁
- 064 雪上狂欢
- 066 水底探幽
- 068 拓展运动
- 070 山高人为峰
- 072 赛车手？作家？
- 074 小小帆船纵横四海



077 校园健身运动

- 078 篮球——一个舞台绽放多人的精彩
- 082 足球——绿茵场上的青春
- 084 健美操——校园涌动健身健美青春风
- 086 拉丁舞——浓郁南美风情
- 088 垒球——运动中体验团队精神
- 090 校园一景——“教授篮球队”

092 老年人的长寿之路

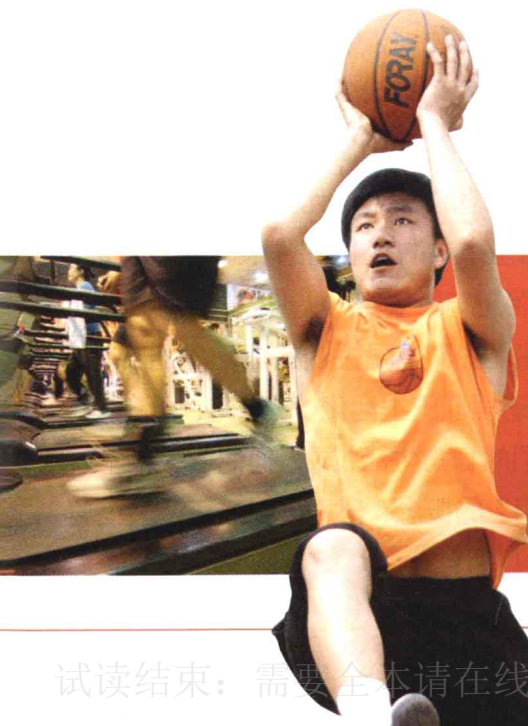
- 094 健身走——老年人最理想的健身运动
- 096 太极拳——养身健体的传统运动
- 098 门球——适合老年人的休闲运动
- 100 登山——最全面的健身运动
- 102 游泳——延缓衰老的时尚运动

105 崛起中的运动健身产业

- 108 花钱买健康，捧火健身房
- 110 “私教”新理念，健身找“专家”

112 福娃，把中国的祝福带给世界

- 116 小朋友——写给出征2008奥运健儿的一封信
- 118 年青人——健康运动庆奥运
- 120 老年人——太极舞奥运 单车游中国
- 122 成为北京奥运会志愿者——大家共同的心愿
- 126 东道主北京——唱响全民健身主旋律



北京2008年奥运会合作伙伴



导语



21 世纪的中国正处于飞速发展的时代，经济增长一直保持着强劲的势头。2005 年，中国城镇居民人均可支配收入达到 10493 元，比 2004 年实际增长 9.6%。物质生活水平的提高，余暇时间的增多，生活观念和方式的改变，使更多的中国人有精力、也有能力投入到运动健身的热潮之中。2005 年，中国的各类健身场馆已达 95 万个，健身场地面积达 13.2 亿平方米，经常参加体育锻炼的人口占可统计的 7 至 70 岁总人口的近 40%，面向社会大众的各类社会体育指导员已有 43 万多人。中国已经形成了一个具有相当规模的健身产业市场，健身产业经营性机构达 2 万多家，总投资额超过 2000 亿元人民币，年营业额超过 600 亿元。此外，每年中国各地举办的商业性比赛和体育表演的营业额达到约 8000 万元，体育产业的产值呈现出快速增长的趋势。北京成功申办 2008 年奥运会更是激发了中国民众的运动健身热潮。

近年来，中国人的健身运动呈现出生活化、多样化、休闲化等显著特点。健身活动逐渐融入人们的日常生活，成为他们日程中不可缺少的重要内容。百姓心中“健身”的概念，已不再局限于公园里溜



鸟、晚饭后的散步，其活动形式更加丰富多彩：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳等传统的运动项目，人们热情不减；一些新兴时尚健身运动，如高尔夫、保龄球、健身操、拉丁舞、滑板、斯诺克等，参与群体不断扩大；滑雪、登山、潜水、攀岩、赛车等户外运动也在中国悄然兴起，尤其受到年青人的喜爱。物质生活水平的提高带来人们生活观念的变化，百姓积极参与健身活动不仅仅是为工作和生活打下身体基础。现代社会工作所带来的压力、都市生活的紧张节奏，使人们感到必须注重健康。民间流行着这样的说法：“请人吃饭，不如请人流汗”，通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求。运动健身，代表着一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气，开始走进中国人的日常生活。





壹视界 / 社区健身



社区 健身

中国经济的快速发展，大大改善了城镇居民的居住条件，也对居民区的环境和服务设施提出了较高的要求。中国城市现有11万多个社区，每个社区平均有1500户居民。为便于居民就近参加休闲健身活动，政府、社区、业主三方都在积极加强和完善社区的体育活动设施这一“硬件”建设。

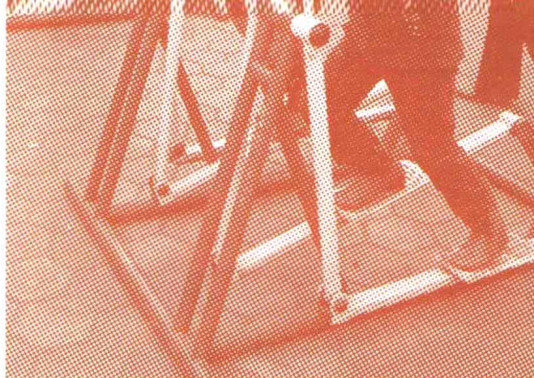


社区生活新风尚

在北京的大街小巷，常可见到一组组色彩明快、各具功能的体育健身设施。这是用体育彩票募集的社会公益金加上政府资助修建起来的“全民健身工程”。近年来，这一工程已在国内许多城市的居民社区落户。比起公园和专业的体育场馆，社区中的这些健身设施显得非常普通和简单，但是邻近住所和浓厚的生活气息使之别有一种吸引力。去体育场馆太远，公园散步也不是天天可以做到，何况这些地方的体育健身设施都需要一定的费用；而走出家门到社区健身点锻炼身体，方便、省时，难怪很多人对此情有独钟。

每天清晨和黄昏，分布在四川省乐山市各个社区、公园、广场、运动场的数百个健身点，总会迎来众多市民前来进行他们喜闻乐见、活泼多样的健身活动。身手敏捷的青少年习练武术、拳击；精神矍铄的老人在太极拳中凝神屏气；满脸喜庆的中、老年妇女们扭起了健身秧歌。每年，乐山市、区、县相关部门都组织开展社区之间的各种体育竞赛和其他健身活动，居民们踊跃参加，形成了群众体育健身的热潮。





目前，中国城市的大多数社区都建有露天篮球场、羽毛球场、乒乓球台和其他各类健身设施，如漫步机、单双杠、牵引器、压腿器、扭腰器、儿童秋千和跷跷板等，条件好的社区还拥有网球场、塑胶足球场、游泳池、室内运动馆和健身俱乐部。各种各样的社区健身设施为人们在家门口锻炼提供了条件，无论是刚学会走路的孩子，还是白发苍苍的老人，都能从中找到适合自己的游乐健身方式。



相关资料链接

● 目前，中国拥有辅导站、健身中心（室、站）、普通活动点、项目协会活动点等四类群众健身活动点。抽样调查显示，参与人数在30人以下的活动点，占26%；31~100人的占49%；100人以上的约占25%。健身活动点中参与者最多的活动项目依次是：气功、健身操、交谊舞和武术。活动点通常设在公园、基层社区场地、街头巷尾和学校、单位的活动场所。



农民NBA



运动健身并非只是城里人的事，农民们在田间劳作之余，也不忘去体验运动带来的乐趣。随着中国农村经济的发展与农民生活水平的提高，参与体育锻炼的农民也越来越多，农民强身健体的意识得到了进一步增强。即便是在中国海拔最高的雪域高原西藏，体育人口也已达60万，占全区总人口的23%，其中大部分是牧民群众。

与城市相比，目前中国农村的健身场所和设施建设相对滞后，但农民健身锻炼也有自身的优势，比如场地开阔、空气清新、群众易于组织等，这些都是城市锻炼所无法比拟的。中国农民更容易接受他们所喜闻乐见、与生产和生活结合紧密、具有农村特点的体育健身和竞技活动。



热闹的李BA不过才30支参赛队，而在河南的灵宝县农村，有一个多达73支农民队伍参加的灵宝篮球联赛，人称“农民NBA”。2004年开张的灵宝农民篮球联赛虽在赛制上颇似美国NBA，但参赛队数、比赛场次和时间都让NBA汗颜。该联赛采用主客场制，分8个赛区，“常规赛”设在各村庙会时间，各区第一名晋级“季后赛”。由于参赛队多，一个赛季总共769场比赛几乎贯穿全年，观众达到20多万人。为吸引更多眼球，比赛暂停时由农村姑娘组成的篮球宝贝时常也上场舞动一番。所有参赛者都是自己解决食宿，裁判也是义务的。正是源于农民对篮球的热爱，首届联赛总决赛总共才花费了11元：1元水泥钉挂横幅用，2.5元茶叶，5元纸张，2.5元蜂窝煤。11元办一个篮球联赛，这恐怕是世界上其他篮球联赛前所末见的。



根据最近一份关于农村体育的调查统计，中国农民较多参与的体育健身项目排在前十位的依次是：跑步、散步；羽毛球；乒乓球；棋牌；健身操；民间舞蹈；台球；足、篮、排等球类项目；游泳；太极拳。随着经济收入的增长和余暇时间的增加，越来越多的农民开始涉足更广泛、更有趣味的体育项目，有些经济条件较好的乡村还建有自己的文体俱乐部或活动室，农村居民参与体育活动呈现多元化趋势。2006年春节期间，河南省的一些农村就相继举办了农民登山赛、摩托车障碍赛，这些活动使农村体育健身的内容更加丰富多彩。





社区健身的助推器 —— 社会体育指导员

健身运动需要科学的计划和指导,尤其是在人们参与健身锻炼的愿望日趋强烈的今天。近年来,由于缺乏必要的科学锻炼知识,健身不成反受伤的现象屡有发生。如上班族双休日集中运动量太大造成身心疲惫,网球初学者打球幅度太大造成肘关节受伤,青年女性盲目练瑜伽造成身体肌肉韧带拉伤,中老年人做一些节奏较快的动作时间过长造成膝、踝关节受伤等。在这种情况下,社区健身指导员作为一个新兴职业,得到了社会的认可和人们的欢迎。

目前在中国,社会健身指导员可分为公益性和职业性,其中公益性的占了大多数。资料显示,在为大众提供服务的社会健身指导员中,义务服务的占88.1%之多。尤其是在公园、街道等公共场所进行指导的社会健身指导员,绝大部分都是无偿的,他们所得的回报,是大众的积极参与和社会的认可,主要是精神方面的奖励。



在晨晚练辅导站、休闲广场和各个公园，健身指导员会组织和指导人们进行一些球类训练，像健身球、羽毛球、乒乓球等。此外，这些指导员还会编排一些既优美又能锻炼身体的秧歌、扇子舞、交谊舞、民族舞、健身操等健身项目。这些动作别看简单，而且是自创的，但一招一式都能达到活动筋骨、健美体形的目的。爱好武术的人也不用担心求师无门，专门有一些精通太极拳、刀法、剑术等项目的指导员会为您指点迷津。如此丰富多彩的健身方式，自然会吸引人们热情投入到各种健身活动中去，并从中充分享受到运动的乐趣。

每日清晨，在天津市人民公园晨练场上，总能看到一位七旬老人在教大家习武打拳。这位老人就是天津市河西区优秀社区体育指导员孙家庆。70岁的孙家庆4岁开始习武，多年来他在全国大赛上屡创佳绩，以精湛的拳、棍、剑三绝技享誉武坛，并于2002年获得国家级体育指导员证书。孙家庆常到人民公园活动，吸引了许多习武者，于是他把这些人组织起来，义务教练太极拳、剑。由于孙家庆教武术不收费，又非常认真负责，慕名求教者越来越多。迄今，他已在天津市河西区12个街区组织了28个太极拳队，一些体弱患病者通过练武术增强了体魄，恢复了健康。



在中国各大城市的很多城区,人们都可以在家门口健身,参加各种各样的体育活动,同时通过社会健身指导员得到科学、专业的健身指导。目前,仅北京市的体育指导员就有1万多名,他们深入到居民小区、社区、公园、休闲广场,其中有5000~6000人分布在晨晚练辅导站,免费进行健身指导。



相关资料链接：

- 2006年5月18日至6月1日，经过北京市社会体育管理中心的严格培训，首批93名游泳项目的健身辅导员通过了北京市首批初级社会体育指导员的理论和专项技能考核鉴定，取得了中国劳动和社会保障部统一印制的国家职业资格证书。今后，北京市还将陆续在健美操、武术、棋类、滑雪等36个项目中开展社会体育指导员资格鉴定工作。
- 2006年6月29日，首届北京市社会体育指导员技能大赛在龙潭湖公园中心岛举行，来自北京市十几个区县的800多名以社会体育指导员为主体的健身爱好者参加了比赛。比赛设健身操舞、空竹、中华毽三个比赛项目。

