

# 20年中国人的 身体现



## 健身从少数人的爱好 变成全民参与的活动

1980年-1990年,简·方达健美操、瑜伽等健身项目开始在中国城市流行。

最近一项调研显示,全国健身场馆已超过3万家,包括商业健身房、健身工作室、智能健身房、酒店健身房等,门店数量超过或接近100家的健身品牌达12个。

◀ 2017年秋季,北京马拉松赛。

## 上海居民健身热情高

《2016年上海市全民健身发展报告》数据显示,上海市经常参加体育锻炼的人数比例从2015年的40.8%,增加到42.2%。跑步、快走(健步走)、骑自行车、羽毛球、游泳、篮球、力量健美、徒步登山攀岩、乒乓球、舞蹈类位居市民参与的体育项目前十名。



▲ 健身房已成为时下女性白领工作之余光顾的首选场所。



▶ 哈尔滨举办广场舞大赛,迎接2017年全民健身日。

