

写字楼里夏天健身忙

静安区第十届楼宇职工运动会今开幕



■ “大力士”，看看谁的力气最大



■ “齐心协力”，比比团队协作精神 本报记者 周国强 摄

如果写字楼里因地制宜辟出运动场，开个运动会，忙碌的上班族们，你们会坚持运动吗？

今天上午，作为上海市“30分钟体育生活圈”建设的重要内容之一，2013年上海职工体育健身四季大联赛、虚拟运动会夏季赛暨静安区第十届楼宇职工运动会在静安区悦达889广场开幕，300余名上班族体验了一把楼宇运动的快感。

悦达889广场上，架起了攀岩

壁，装起了投篮机，白领张先生忙着一一体验。张先生坦言，大学毕业后，一度长胖了近30斤，后来通过每天走路上下班，才稍微减轻了体重。“这次参加楼宇运动会，让我在上班之余找到了新的健身方式，我很期待，我所在公司的大楼里，以后也能添置这些富有趣味性的健身器材。”

体育服务如何送进楼宇内？面对辖区面积狭小、体育活动面积相

对不足的实际情况，静安区利用区域内为数众多的商务楼宇，因地制宜、因楼而异，开设健身空间，提供健身器材。

在石二街道凯迪克大厦5楼，有一个近500平方米的露天运动场，铺上了塑胶跑道，装上乒乓球桌、划船机等设备，免费向楼内上班族开放。今天气温飙升至39℃，凯迪克大厦内的白领运动得不亦乐乎。“超级电臀”这个项目颇受欢迎，只

见杜先生在臀部绑一个纸巾盒，里面装了15个球，通过扭动腰腹，在24秒内就将所有的球从盒中抖落出来，赢得满堂彩。

静安区体育局副局长沈伟介绍道：“静安区共有100多幢办公楼宇，此次我们对各大楼宇进行摸底，已有38幢楼宇向我们递交了健身场所和器材的申请意向。”那么，在一些外资管理的楼宇内，若受条件所限无法建造运动场所怎么办？沈

伟进一步介绍，体育设施等配套服务可以设在大厦外的广场等公共场所，这样还可以服务到在周边楼宇上班的白领。

据悉，本次运动会将从7月一直持续至11月，共有30多项小型趣味比赛，比如保龄球、定向越野、滚铁圈，场地可以是地下室、空中运动场、大堂等，预计共有3000人参加。

本报记者 陶邢莹

静安

主要项目

- 钓鱼
- 乒乓球
- 篮球（投篮机或运球）
- 扑克牌
- 跳绳
- 飞镖
- 套圈
- 小足球射门
- 登高
- 桌球
- 两人三足
- 滚铁圈
- 拔河
- 羽毛球
- 空手道
- 游泳
- 室内划船
- 广播操
- 网球
- 攀岩

运动场所

楼顶花园	露天平台
物业多功能厅	大堂
活动室	地下乒乓球室

运动设施

台球桌	扭腰机
乒乓台	引体向上器
摆动式自行车	多功能健腹机
瑜伽垫	塑胶跑道
哑铃	健身篮球架
跑步机	电子飞镖
太空漫步机	迷你高尔夫

代表楼宇

悦达889广场	东方海外
静安寺街道1788大厦	现代产业
石二街道凯迪克大厦	旺旺大厦
恒升	

新民图表

制图 董春洁

SIMPLY CLEVER

专于智 慧于行

SKODA

旗舰丰采 耀世在即

斯柯达全新旗舰 New Superb

即日起接受预订

扫一扫，即可品鉴更多旗舰丰采

形象代言人 张学友

斯柯达全新旗舰New Superb，以全新家族设计语言，及优越同级的丰富配置，尽显尊贵丰采，为您晋升卓然境界。即日起正式接受预订，敬邀阁下浏览斯柯达官方网站或来电垂询。

斯柯达——真实感悟 真爱生活

400 820 1111 <http://www.skoda.com.cn>

璀璨水晶切割前大灯

全LED双扣式C型尾灯

17寸精车工艺轮毂

斯柯达全新旗舰New Superb，以全新家族设计语言，及优越同级的丰富配置，尽显尊贵丰采，为您晋升卓然境界。即日起正式接受预订，敬邀阁下浏览斯柯达官方网站或来电垂询。

斯柯达——真实感悟 真爱生活

400 820 1111 <http://www.skoda.com.cn>

斯柯达全新旗舰New Superb，以全新家族设计语言，及优越同级的丰富配置，尽显尊贵丰采，为您晋升卓然境界。即日起正式接受预订，敬邀阁下浏览斯柯达官方网站或来电垂询。

斯柯达——真实感悟 真爱生活

400 820 1111 <http://www.skoda.com.cn>

SKODA 斯柯达

百联沪北

西上海安达

西上海盛达

江湾五角场

201-56657979

021-59575050

021-36517800

021-51670666

云峰亚运

永达巴士

交运起成

(排名不分先后)

201-52810202

021-96818

021-64173030

东昌思达

绿地徐捷

松江佳网

201-68931000

021-50329669

021-67741199

青浦盛新

上海凌峰

上海众隆

201-59705333

021-67221111

021-37572999

上海大众汽车

SHANGHAI VOLKSWAGEN