

“我现在戴着这款智能运动手表能检测心率、血氧等数据,它能帮助我了解自己的身体状况和运动效果,不断提升的运动表现数据让我更有成就感了。”家住山东省济南市千佛山附近的市民老张介绍,为了督促他运动,儿子给买了一款智能运动手表。他每天运动后都会在朋友圈里打卡,并分享自己手表上的运动数据,“手表里还有各种训练模式,能像贴心教练一样提醒我、督促我坚持下去”。(摘编自《济南日报》《光明日报》)

你我的运动正科幻起来

智能装备,让运动更便捷

像老张这样,使用智能体育装备的运动爱好者越来越多。时下最火的一款购物App“得物”后台工作人员介绍,现在智能手表和智能手环已成为运动标配,在“得物”社区,网友讨论和分享的相关内容达20万



智能乒乓球拍

篇,运动爱好者还自发组建了“运动健身”交友群,方便日常交流运动装备的使用心得。

受欢迎的智能运动装备还包括智能跑鞋、智能瑜伽垫等。智能跑鞋可以通过传感器记录跑步数据,包括步频、步长、落地角度等,然后将这些数据通过蓝牙发送到手机上进行分析,进而提供更为准确的跑步建议。智能瑜伽垫可以检测

瑜伽姿势,再根据瑜伽专家的教学视频,提供个性化的瑜伽姿势指导和健康建议。

北京体育大学博士后、原山东体育学院教授毛永表示,随着人们健康意识的提升,运动锻炼的需求也增多,越来越多的人愿意为了保持健康付出更多“代价”,包括时间、金钱等。智能化科学健身设备让健身更加便捷,还能够促进健身效果,值得肯定与推广。

特别提醒:智能手环可以记录运动数据,包括步数、距离、卡路里消耗等。它价格相对便宜,适合入门级用户使用。智能手表不仅具有智能手环的基本功能,还拥有更为丰富的应用和功能,如步数排名、导航、语音控制等。它价格相对较高,适合追求更为高端的用户使用。在相关产品销量榜中,苹果、华为、小米等品牌的产品位居前列。



可购华为手环



线上运动,便宜且有趣

“平时没有太多时间外出健身,况且健身房的价格也比较高,我都是在家里跟着健身App自己练。”济南市民李亚龙介绍,其实好多动作都是重复的,跟着线上课程运动效果也不错。

线上健身平台Keep曾推出乐队随性音乐跑、灵感生肖线上跑、时令节气跑等项目,网友小麦热衷于参加这些活动,她说:“我是‘奖牌控’,这些活动的奖牌做得很精美,每一个我都想拥有。线上跑有许多赛程可供选择,不会超出自己的能力范围,跑完还有漂亮的奖牌做纪念,何乐而不为?”

马拉松爱好者韩红军每次结束训练,都会通过手机App提供的指导拉伸放松。正在减肥的宋先生则在线上平台订制了“燃脂跑”课程,每天跟着手机进行训练,他说:“线上平台根据我的年龄、身高、体重和运动习惯设定每天的运动量和时长,还会在运动时不断给我发出指令、进行指导,挺有意思。”

为了进一步吸引健身用户,线上健身平台频出新招。例如,增加趣味性、游戏化的设置,让用户运动更有沉浸感、互动感;在智能硬件层面,推出更加智能化、科技化的产品,让用户运动更简单、更易操作。而且线上运动App为吸引用户,都提供了高质量的免费课程,即使是收费课程,也比健身俱乐部和健身工作室便宜很多。



在家练拳的设备

特别提醒:目前比较流行的运动App有Keep、咕咚、乐动力、悦跑圈等十几款,这些App不仅有种类丰富的专业运动课程,还有打卡、社区等互动功能。

组队拾荒慢跑,我们等您来晒

如果在路上遇到这样一群人,他们戴着手套、拿着垃圾袋,一边跑步,一边捡垃圾,请不要惊讶,他们正以风靡全球的健身方式“Plogging”在锻炼。

所谓Plogging,其实是瑞典语中“捡垃圾”(plocka)和“慢跑”(jogga)两个单词的合成,意思即为一边跑步,一边捡垃圾。这项最先由一名喜欢跑步的瑞典人发起的运动,在最近两年席卷全球,甚至一些本来不喜欢跑步的人,为了捡垃圾让自己的生活环境变得更好,也纷纷加入了Plogging的队伍。而跑步者也挥别了以往用“公里时数”作为分享的成绩,网友们兴高采烈地上传自己跑完后的丰富成绩,即一包满满的垃圾袋。这项运动让他们觉得比单纯跑步还要快乐,除了身体在燃烧卡路里外,还能使健身运动更具公益意义。

近年来,这一运动也得到了国内越来越多跑步爱好者的参与和支持,街头上一边跑步一边捡垃圾的人越来越多,并且它有了一个很中国化的名字:拾荒慢跑。在我国一些一、二线城市,如上海、深圳、成都、天津、武汉、东莞等都成立了Plogging爱好者社团。



拾荒慢跑

跑步本来是一项很个人化的运动,但是“跑步捡垃圾”活动却把个人锻炼与社会公益进行了有机结合,赋予了跑步以全新的意义。

据健身软件收集的数据,“跑步捡垃圾”能让我们的跑步锻炼更有锻炼效果。普通慢跑平均每小时消耗热量235卡路里,而拾荒慢跑平均每小时消耗热量288卡路里。捡垃圾的动作,类似健身中最常练习的基本功——深蹲,让双腿肌肉和核心肌群都能得到很好的锻炼。(摘编自《成都日报》《北京青年报》)

征集 如果您也被“跑步捡垃圾”的理念所吸引,可以尝试组织边跑步边捡垃圾的团队活动,动员身边的亲友、同事或社区居民一起加入。我们将在《快乐老人报》“体坛”版辟出专门的版面,展示读者的组队拾荒慢跑活动,吸引更多人参与,共同为环境保护出一份力。

“老男孩”冰球队迎来青春时光

头戴头盔,脚踩冰刀,手挥球杆,自由地穿梭在冰场上……在沈阳市铁西区劳动公园的滑冰场上,有一支队员平均年龄65岁的“老男孩”冰球队,每到冬季,只要湖面结冰,他们的身影就会活跃在这片冰场上。目前,劳动公园的冰场已经开放,“老男孩”们说:“一年之中最快乐时光到了。”

作为“老男孩”冰球队队长,74岁的王大明从小就痴迷冰雪运动,年轻时还曾在沈阳举办的速滑比赛中,拿到过男子甲组全能第一名。谈到“老男孩”冰球队的由来,王大明介绍:“刚打冰球那会儿,来劳动公园玩冰球的只有三五个人,后来,不少冰球爱好者都聚到这儿,随着队伍不断壮大,成立一支球队逐渐成了大家共同的愿望。”在王大明的张罗下,2018年初,“老男孩”冰球队正式成立,如今已经发展到了30多人。队里年龄最小的队员56岁,最年长者已经接近80岁了。

每天上午9点到11点,队员们都会来到劳动公园切磋一番。“相比速度滑冰,冰球趣味性、技巧性更强。在拼抢的时候怎么躲闪,怎么过人,都得瞬间作

出判断,既锻炼身体也锻炼大脑的灵活性。”王大明讲起冰球,难掩兴奋。但冰球毕竟是一项对抗性激烈的运动,平均年龄65岁的“老男孩”们身体吃得消吗?王大明解释道:“球友们的护具装备都很齐全,从护膝到头盔一应俱全。大家每天在分组对抗之前,都会进行热身,避免受伤。比赛中,大家也尽量避免身体冲撞,身体健康才是第一位的。”

受到自然条件和场地因素的限制,不能四季都打冰球,但“老男孩”们的锻炼却是全年无休的。王大明介绍,每年开春后,都会定期组织大家打旱冰球,许多队员也会通过骑自行车、轮滑等方式锻炼身体,保持状态。王大明说:“因为喜欢冰球运动,所以感觉沈阳的冬天特别短,但是,每一天都是我们这些‘老男孩’的‘青春时光’。”(摘编自《沈阳日报》)



穿梭在冰场上的“老男孩”们