

智慧健身,让运动更“聪明”更便捷

科技观察 智慧体育公园、智能运动场馆、智能健身器材、运动APP……

智慧健身,给锻炼带来满满科技风

科技新生活

中国妇女报全媒体记者 张铮

“听说小区新建了一个智能健身驿站,我立马过去试试,发现功能挺多,不仅能健身,还配有手机充电桩,能通过蓝牙连接设备播放音乐,晚上还能照明,真是新颖又实用。”最近,因为这个智能健身驿站,家住山西太原老军营小区的任女士健身更积极了。

中国妇女报全媒体记者近日从国家体育总局科教司了解到,这是太原市首批建设的3座全民健身驿站之一,集健身、照明、娱乐、景观于一体。整个驿站配置了椭圆机、划船器、健身车等9个锻炼器材和1个休闲棋盘桌。每个健身器械上都配有电子显示屏,能实时显示健身时长和消耗的卡路里,同时监测心率等身体健康数据。使用者只需用手机扫描器材上的二维码,打开蓝牙,开始运动后,手机与器材就可自动连接成功。屏幕上的运动数据可实时传输在手机上,同时还配备了USB充电口。驿站所有供电均来自于太阳能,让户外健身更环保、更智能、更科学、更有趣。

中国体育用品业联合会发布的《2021年大众健身行为和消费研究报告》显示,大众对体育健身智能化需求强烈并愿意为其买单,中国大众健身年均总消费为5670元,实现了35%的同比提升;女性平均总消费更是高达6362元,增幅接近50%。有89%的受访者认为,体育健身智能化是必要的,近1/3的受访者购买过智能运动设备,而在健身器材购买或升级决策中,智能类功能已上升为主要因素。

智慧体育公园、智能运动场馆,运动健身开启“智能时代”

近年来,随着人们对于健身需求更多元,专业的健身指导和健身服务成为了刚需。记者了解到,不只是在太原,智慧体育公园目前已在全国多个城市落地,“智慧健身”正逐渐走进我们的生活。

在江西赣江的市民公园,有一条总长约800米的智慧跑道,能自动记录运动者的步数、速度,并实时监测运动里程及消耗的卡路里。同时,该跑道安装了智慧屏幕、人脸识别、智能存取包柜等智慧设备,为健身爱好者带来更舒适便捷的体验。人们在这里健身、跑步,可实现随时刷脸打卡、生成个人小视频,科技感十足。

在沈阳,多座公园近来添置了智能健身器材,还安装了顶棚,为前来锻炼的人们遮阳挡雨、提供照明,让户外运动既不会被糟糕天气“打扰”,也不会因为夜幕降临而“打烊”。智能太空漫步机、智能划船训练器、智能双位推举训练器……健身者运动时可以欣赏音乐、给手机充电,通过手机扫码,还能获取自己的运动数据,掌握自己的锻炼情况。可视化的教学指导,让初学者也可快速“解锁”新技能。



本版插图:小丽

武汉一家体育产业发展公司的智慧体育公园解决方案,除了通过大数据收集运动信息、实现智慧管理,还能通过智能检测设备,检测人们不正确的运动习惯,并结合检测报告,针对性提供专业运动指导矫正,帮助人们科学健身。该产品因此获得了第39届中国国际体育用品博览会(以下简称体博会)室外智能健身器材组银奖。

同时,不少体育运动场馆也变得更智能化。在浙江杭州、绍兴、南昌等地,想去体育中心运动,打开手机就能预订场地、完成支付,并根据场馆定位导航前往;室外场地无人值守,根据预订信息就能自助出入;健身可以直接刷脸进门,游泳前自助领取手环不用排队;智能照明系统让球灯光随着人流开启关闭,用电更加节能环保……这种智慧运营手段,提升了场馆使用效率,让健身者享受到更便捷的服务。

业内专家表示,“智能化+科学健身”已成为落实全民健身国家战略的重要抓手。随着智慧体育公园、智能运动场馆等的不断涌现,专业的功能配置、智能化的健身体验,给人们

的锻炼增添了新鲜感,有利于让更多人爱上体育运动并学会科学健身。

筋膜枪、瑜伽垫和魔镜,家庭健身“三大件”变身智能“三小件”

一场新冠肺炎疫情让很多人的健身活动从健身房转移到了家庭。据《2021中国运动健身行业报告》统计,2021年家庭智能健身设备消费支出同比增速创下近三年来新高,达32.9%。记者通过对业内人士的采访了解到,近两年,家用健身器材的第一选择,已经从原先的“三大件”——跑步机、单车、划船机,悄悄变成了“三小件”——筋膜枪、瑜伽垫和魔镜。

前不久在上海召开的体博会上,健身展区就是绝对的“主力军”。据体博会展览部负责人介绍,简便、自由度高,是瑜伽垫和筋膜枪热度居高不下的原因。“首先是价格便宜。其次,相比要占用不少面积的跑步机,它们小巧易储

存,居家使用场景更多。”得益于健身App或视频,人们可在瑜伽垫上随时进行简单可行的运动,也可与户外跑相结合,达到更好健身效果;运动后,再用筋膜枪敲击全身,使紧张肌肉得到放松。

该负责人还表示,魔镜因其兼具实用性和装饰性受欢迎。健身魔镜以穿衣镜的形式存在于人们的生活中,不占用空间,不破坏整体家居风格,还能提供有氧运动、力量训练、杠铃、拳击、普拉提等50种不同的运动模式,减小了用户因对某项运动感到

厌倦而放弃健身或闲置器材的可能性。业内人士认为,魔镜的问世让居家健身充满科技感,提升了人们的健身兴趣。

在体博会上,同样具有科技感、很畅销的还有“跑步机直

播课”。参与课程的健身者,可将手机连接到跑步机上,使课程和跑步机后台联通,从而实现跑步健身一对一指导。从“闷头跑”到“抬头学”,在专业人士看来,这在一定程度上规避了居家健身枯燥乏味、缺乏社交属性的劣势,也让日益落伍的传统跑步机焕发了新的生机。硬件+软件、内容+器械互相赋能,就是未来健身的科技化之路。

其实,早在2019年国务院发布的《体育强国建设纲要》就指出,要推进全民健身智慧化发展,运用云计算等新技术,推进智慧健身路径、智慧健身步道、智慧体育公园建设。2021年3月,国家体育总局印发的《2021年群众体育工作要点》又一次提到,“建设一批智慧健身中心,配置智能室外健身器材的体育公园”。专家认为,国家政策的引导为更好满足人们的健身需求指明了智能化发展方向,智能健身这个新兴领域正成为产业新风口,相信未来会有更“聪明”更“时尚”的体育设施、运动场所不断出现在我们的生活中,让人们练得更科学、玩得更起劲。

科技+运动,健身更「尽兴」

■ 晓想

随着“互联网+”的普及,新技术和体育健身相加相融,加出了新内容、新生态和新市场:触手可及的多样化智能穿戴设备、朋友圈中不时晒出的运动轨迹图、抖音快手等平台上日益火爆的健身视频,都将这种“智慧健身”的效应演绎到了极致。

比如笔者最近正频繁在各个新型健身房之间“踩点”。和传统健身房不同,在新型健身房里,一个手环就能“包打天下”——进门时,人脸识别后,智能手环即启动;用手环一感应,储物柜自动打开;用手环靠近跑步机、用手环启动智能淋浴……智能手环,已成为开启健身各环节的“万能钥匙”。

如果说,手环带来了呈现形式的智能化,那么随时在手机里更新的实时数据,则成为智慧健身的“记录仪”:使用智能体测仪的体测报告,运动中的距离、时长、卡路里等数据都会实时上传App。人工智能系统可以实时精准判定动作速率、重量等数据,从而实时更新训练方案。这样的新体验,让不少热衷体重控制、精准运动的女性朋友大呼过瘾。更轻松的是,这种智能健身房甚至推出了灵活支付方式:不再需要办卡,而是月付甚至是去一次付一次款。如此一来,去健身,犹如去了一趟便利店那样方便。

的确,科技不仅助力运动健儿在赛场上再创佳绩,也渗透进我们日常衣食住行里,并为体育健身产业发展注入更多力量。今年发布的《全民健身计划(2021—2025年)》中提出,鼓励体育企业运用“上云用数赋智”“运动银行”等手段,来推进体育产业数字化转型和数据赋能全产业链协同转型。同时,各地也在尝试利用App软件推广公共体育服务平台,甚至通过政府补贴来购买公共体育服务。这不仅盘活了一些体育场馆,更方便人们用手机预订运动健身场馆,从而享受更加便捷的健身服务。

随着国家新基建工程实施和5G物联网时代的到来,公共体育服务供给的科技化、智能化正在全面加速,“智慧健身”也上升至国家战略的高度。国家体育总局印发的《2021年群众体育工作要点》中提出“建设一批智慧健身中心,配置智能室外健身器材的体育公园”,就为更好满足百姓的健身需求指明了方向。

当体育产业插上科技双翼,也为赋能全民健身寻找到了新的突破口。我们相信,随着科技手段的不断加入和智能化探索的继续深入,未来健身器材越来越“聪明”,健身场所越来越“智能”,健身服务越来越“智慧”,也会让全民健身越来越“尽兴”。

科学真伪辨

■ 六月

关机状态下,它就是一面普通的穿衣镜;开机后,镜面上会出现一个虚拟教练。当你跟着虚拟教练进行健身、跳舞或跑步等运动时,不仅可通过镜中自己与教练的影像同步对比动作,系统自带的AI摄像头还能捕捉你的动作并进行智能纠正,堪称是把一个AI健身教练请回了家。这就是目前健身市场上十分火爆的健身魔镜。数据显示,在6·18期间的薇娅直播间,一款FITURE健身魔镜当天就售出1484件。而智能健身镜品类6·18期间在天猫整体的成交量已达到大机械行业Top5的水平。

魔镜“看上去很美”,目前实现功能像“鸡肋”

健身魔镜,商家宣称其为“随时随地的专属运动教练”,相比于健身房,它是一次性投入,又可以随时在家锻炼。据了解,2020年,FITURE在国内

健身魔镜,“真智能”还是收“智商税”?

市场率先推出了AI人机交互体验课程和7800元的智能健身镜,此后咕咚、乐刻等互联网健身平台也相继发布智能健身镜,目前市面上还出现了J&J Mirror、迈族等十余个品牌的健身镜,价格从2000多元到9000多元不等。那么,智能健身镜是否真的如厂商们宣传一般,成为既为人们节省往返于健身房的时间,又能让健身一族们畅快运动的“魔镜”呢?

据销售人员介绍,健身镜最大卖点在于AI人机交互,可以实现动作纠正和调整节奏等多个功能。但有使用者觉得这一交互功能并没有那么智能,由于没有屏幕触摸功能,除了选课、暂停都必须借助手机外,AI纠错功能也存在一些不便。比如,健身软件肯定不能实时纠正使用者的动作,也无法给出进度条。

一位健身达人在购买健身镜使用两周后表示,当自己做一些无法看向屏幕的动作时,健身镜依然只是在屏幕上给出类似“左臂垂直向上伸直”这样的文字提示,而不是语音提醒。此外,系统给

出的运动测评结论和建议也过于程式化,“对于耐力、核心肌力、下肢灵活性等每个类目的测评结论几乎都一样,并没有根据我个人进行个性化测评。”另一位拥有近50万粉丝的健身博主也直言,这类产品的课程与功能相比健身房而言过于基础。另有一些网友则认为,该类产品仍旧没能解决用户在家健身的持续性和积极性的问题。

一位科技从业者认为,从目前实现的功能来看,健身镜颇有些“鸡肋”。还有网友坦言,健身镜就是在大型屏幕上投放App的健身课程,“你买一面全身镜,再买个手机支架,把手机架在镜子前,打开健身APP,不就得到了一个简易版的健身镜?”因此有不少网友认为,花几千元就为了买个能当镜子用的播放器,似乎是在交“智商税”。

魔镜还需仔细“打磨”,内容服务也需不断提升

有业内人士认为,智能健身镜仍处于市场“培育期”,高售价是阻碍其打开市场的主要壁垒

之一。同时,不少消费者对健身镜的产品功能也存在疑虑,尤其是作为该产品卖点之一的AI识别技术,并不是所有课程都覆盖该功能,识别的精准度也有待提高。FITURE联合创始人坦言,“用户不会只为一面镜子买单,只有良好的体验才能打动消费者。”

乐刻运动不久前推出了市面上价格最低的智能健身镜LITTA MIRROR,乐刻运动创始人兼CEO表示,希望把智能健身镜的价格做到极致性价比,赚“用户动起来”的钱。“如果把健身镜理解为是居家健身服务的一部分,甚至只是其中一种解决方案中的一环,那么它可能是另外一种逻辑,即不依靠硬件赚钱,靠提供内容、服务赚钱。”

有专家指出,仅凭产品的“新”与“奇”来拓展市场,或许能“红”在一时,但终究无法“长红”。唯有用心聆听消费者心声,对消费者的痛点与需求做到及时识辨、精准把握,使产品与服务精益求精,这样才能真正赢得市场青睐,让智能健身镜既“叫好”又“叫座”。

