



“节日3天休闲计划”之 **酷玩**

玩着练 乐着健

那么多人，不想出门，真的不想出门，那就宅在家里，有了他们宅在家里一样让你动起来！

小小手环促我健身

科技运动达人：壮壮

初次接触fitbit flex智能手环是一次聚会看到朋友手腕上带着一个鲜艳的手环，轻轻敲两下还能有漂亮的LED显示。经朋友介绍得知是运动手环，它虽然只是一个佩戴在手腕的手环，但可以在无形中监控我们日常运动情况和睡眠情况，通过分析后将数据呈现现在我们眼前，让我们可以非常直观地了解到最近身体状况的变化。

首先我要定位一下自己，我是个懒人，特别特别懒那种，能坐着就不站着，能坐车就不溜达那种。当时我真的不知道这个小家伙有这么神奇，然后找评测，感觉这个手环非常适合自己，能起到很大程度督促我运动的作用，并且真的会像文中提到的那样为了达到目标走一站地或更远。手机下载App客户端就可以随时随地监测自己每天行走的步数、消耗的卡路里、行走里程以及睡眠时间，如果在电脑上同步，还可以更直观地给出运动线状图，让我更直观地监测自己的身体健康程度。

自从佩戴了运动手环，我平时上班很少乘坐电梯，在忙碌的工作节奏中起到了变向运动的作用。面对不少人的质疑，我感觉Fitbit flex确实是一个非常实用的生活伙伴，而并非一个样子货。



►BKOOL室内自行车训练系统

▲SmartMio

▲Virtuix Omni

藏在家里的运动利器

利器出现请回避啦！要知道这些东西都是响当当的酷感十足，充满未来感，看到他们我们可以想象一下未来的健身会是什么样子。

Virtuix Omni——跑步也可以这么酷

被称为“Oculus Rift最佳拍档”的Virtuix Omni，本体为一款全方位跑步机，配合特制的鞋子，可以在游戏中实现各种奔跑转向。除了可追踪基本如跑步、走动的动作，Omni还能检测包括蹲下、跳跃、扫射在内的其他动作。固定玩家身体的也不是手扶而是安全带，这样就可以解放玩家的双手来进行游戏。若要享受到Virtuix Omni的最大乐趣，相信还需要很多其他游戏产品来辅助，成本还是比较高的。

SmartMio——男人的梦想简单了

拥有八块腹肌是多数男性的梦想，然而锻炼腹肌则并不一定必须在健身房挥汗如雨。日前一款名为SmartMio的运动肌肉刺激器被正式发布，它可以通过智能手机给体育爱好者和专业运动员带来电子肌肉刺激，从而辅助肌肉锻炼。在设计上，SmartMio由两个电极和一个含有蓝牙设备和智能系统的小盒组成，使用时你只需将两片电极贴附在你想要锻炼的肌肉群上，通过智能手机调节锻炼模式，SmartMio便能够释放少量电子刺激到目标肌肉组织来提升肌肉锻炼效果。

BKOOL室内自行车训练系统——科学骑车科学锻炼

这是一套包含计算机软件、GPS卫星定位、iOS和Android应用等多个组件的室内自行车训练系统。通常情况下，用户可利用该系统进行事先设定好的训练程序。而其真正独特之处在于，当运动员进行户外骑行时，可将速度、距离、路线、热量消耗、总强度等数据保存起来，上传到生产商网站，以便日后在室内训练时重复模拟。

Ciclote动感单车——且艺术且运动

Ciclote是什么？它很酷，别具动感，甚至称之为艺术品也不为过。Ciclote动感单车根据人体工程学设计，采用碳纤维材料打造，看起来很像19世纪末期单轮自行车的改造体。Ciclote小巧轻便的车身，能够允许使用者将它放置在房间里的任何地方，十分方便。除了自行车简单实用的健身功能外，这款健身车自身的时尚元素也大吸眼球：座椅和把手上均以豹纹图案修饰，整个系列共分为6种款式，包括紫红、金黄、银白等颜色。



◀Xbox360+kinect

Xbox360+kinect——想运动很简单

如果你没有健身卡没有跑步机，喜欢打网游还想踢足球，又不想出门，来一个Xbox360+kinect。依靠高科技视频动作捕捉技术，让人身体的活动能够反映到游戏系统中去，运用感应运动推动游戏，体感游戏机的发明提供了室内运动的另一种可能。微软的Xbox360+kinect很多人都十分熟悉，识别率高准确度很好，不必手持手柄，运动和娱乐起来都更加方便，站立游戏也为想运动的人提醒着不许偷懒。无论是自己还是和家人一起，挥汗如雨的周末健身效果必定不凡。

科学锻炼离不开它们

在这个讲究科学的时代，锻炼自然也要讲究精确科学，每天走了多少路？消耗了多少卡路里？随时监控你的健康状况。统统交给它们吧！

Flyfit
相比于那些戴在手腕上的健康监控设备，这款戴在脚踝上的健康追踪装置或许更具有“骑行范”。Flyfit能够给用户不同提供不同类型运动的健身数据，包括：游泳、骑车、踏步以及跑步等。在骑行时，Flyfit能够准确捕捉到你腿部的运动情况，行驶速度、距离、时间以及卡路里消耗的数据都能如实反映在专属APP上。作为一名忠实的骑行爱好者，这样一款独具创新设计的健康追踪设备是否更让你中意呢？

LG Lifeband Touch

LG公司最近对外发布了首款智能穿戴设备Lifeband Touch，将打开运动穿戴设备的新市场。Lifeband Touch配备一块OLED显示屏，能够显示手机的来电、短信及应用通知等，能够与多数Android手机及iPhone蓝牙配对使用。在与手机配对的智能基础上，Lifeband Touch同样重视运动体验。Lifeband Touch通过耳机Heart Rate Earphones与传感器连接，能够提供

用户血压、心率、行走步数、运动消耗卡路里等健康数据，支持部分运动类APP监测数据，跟普通智能手环相比在运动体验上十分具有优势。

Le Chal智能鞋

世界上首款真正意义上的智能鞋。“Le Chal”意味“Let's Go”，它由来自印度的科技达人Anirudh Sharma和Krispian Lawrence设计，这款智能鞋的厉害之处在于能够与智能手机相连接，通过地图App能够为你提供触感导航，让你在路口知道该往哪个方向走，具体操作也非常简单，通过内置GPS模块，当需要进行转向时，鞋子就会发出振动，例如左脚振动表示需要左转，右脚震动代表右转。虽然Le Chal并不是万能的，但如果你不至于太过于路痴，那么它能完全为你免去在路口掏手机判断方向的苦扰，并且它还极具科技范，为你的形象加分。



▲Flyfit



▼Le Chal智能鞋

◀LG Lifeband Touch