



新华社资料图片

智慧步道

轻装健身成为可能

本报记者 李金霞

随着物联网、AI智能等新技术快速发展，智慧步道成为全国各地公园建设和全民健身公共服务设施改造的新主题。智慧步道拥有的人机互动、健身打卡、运动数据记录等功能，有助于人们轻装健身，提供了更好的健身体验，也提升了城市智慧化全民健身公共服务能力。

去年8月正式投入使用的北京奥森公园智慧跑道通过实现信息化、运动过程在线陪伴、运动监测及陪护指导等科技场景的应用，来提升跑者的运动体验。在智慧设施的建设上，园区内设多个电子屏幕，用于日常园区动态及智慧跑道信息显示，并在跑者服务站设置人机交互装置，用户可以通过屏幕获取运动热身提示等专业指导。

江苏盐城市响水县去年底正式投入使用了东鸣湖公园智慧健身步道，这是该县首条AI智慧健身步道。该智慧健身步道全长2.1千米，全程设置2块智慧大屏和6个智慧采集点、2个心率检测仪。通过人工智能、大数据、5G等高新技术的运用，开展全天候、自助式的健身活动，为跑步爱好者提供科学的运动指导。同时，无接触不聚集的运动方式，让这条步道不仅能满足群众日常健身需

求，还能为跑者提供专业的赛事保障。

南京玄武湖环湖路全长约10公里，被评为南京最美健身步道。去年，环湖步道全面升级为智慧步道。智慧步道是依托景区内原有的环湖路绿道升级改造而成，步道一圈总长约10公里，共设置11个多功能信息数据智慧屏，能帮助运动爱好者及时、准确、全面了解自己的运动状态，具有“全天候、自助式、智能化”的特点。

智慧步道的核心配置主要由AI智能识别互动大屏、AI智能识别杆、小程序、智慧步道综合管理平台组成。拥有运动排行榜、多人PK、组建战队等多种运动形式。AI智能识别杆在步道沿途设立，用于运动过程的数据记录，AI智能识别互动大屏用于注册和运动数据查询。在智慧步道无需佩戴任何电子产品，人们可在运动健身记录数据的同时，感受到高科技带来的酷炫体验。

跑步爱好者冯舟每逢周末都要去奥森公园跑步，从前是因为这里环境好、运动氛围足，现在吸引他的是科技赋能的魅力。“智慧化升级对健身爱好者更友好了，提升了人们的运动兴趣，也符合我们的期待。每次进入奥森跑道开启APP，不仅可以听到运动音乐和语音包，一路上还能听到对路段的实时介绍，以及针对该路段跑步应该注意什么。贴心的是园内有多个补给站，站点设有大屏幕，可以跟着做热身、拉伸等动作。”

科技让全民健身玩出新花样

智慧健身路径

提升智能健身体验

本报记者 軋学超

“智能健身路径离我家不远，这些日子，我天天都会和老伴儿们一起来体验。”正在甘肃张掖中心广场智能健身路径锻炼的居民王惠春高兴地说，“以前，我认为运动就是简单地活动筋骨，从来没想到锻炼身体有这么多讲究，更没有想到还可以通过科技设备进行运动数据监测。智能健身路径来到家门口，我和朋友们不仅随时可来健身，还能通过数据检测了解自己的锻炼状况。”

王惠春提到的智能健身路径是在全民健身大背景下，整合城市健身广场、体育公园等公共资源，一体化推进公共体育设施科技化建设，打造城市智能社区健身圈的生动实践。张掖中心广场健身区域新增的智能健身路径，已经成为不少市民健身的热门打开地。智能健身路径的建成，填补了张掖市区智能健身场所的空白，使社区体育生活圈更加触手可及。

张掖中心广场智能健身路径充分结合居民的运动喜好，重视群众体育健身、休闲娱乐等，能够满足各年龄层次群众的健身需求，还可以增强群众之间的交流，提升身体素质，享受美好生活。“这里的健身设备非常先进，器材自带的语音播报功能，还



能给予健身提醒，这让运动变得更有意思，我们全家经常来这里锻炼，享受健身快乐。”正在健身的居民关振说。

据了解，张掖中心广场的智能健身路径把运动健身与智能体验相结合，配备有液晶显示屏、蓝牙音响等智能化设备，还采用了太阳能供电照明。而与其他健身器材不同的是，市民运动结束后，智能健身路径还能自动语音播报运动的时间、次数、消耗热量等数据，可以让锻炼者了解相关健身数据，使健身更环保、更智能、更科学、更有趣。

本报记者 王子纯

“购买10元保险后，预约时间就能免费入场，还有些站点直接设在地铁站附近，简直太方便了，下班后直接来这里做无氧训练是我的常态。”家住厦门的罗倩对“家门口”的智慧健身房格外满意。近年来，厦门市坚持因地制宜推进体育设施建设，积极推动社区治理，创新建设的智慧健身房秉承公益原则，依托“互联网+大数据”的实时洞察，让社区健身服务更便捷、更高效、更精准。

目前，厦门市共有36家智慧健身房面向市民免费开放。特别是在思明区，不断提升健身设施建设

和健身服务能力，全力构建“15分钟健身圈”，先后打造了一批具有鲜明特色的智慧健身房，极大满足了基层群众和不同年龄层人群的健身需求。“我们一般在微信公众号‘厦门i健身’上预约智慧健身房，同时在平台内还可以查询站点位置和入场人数，总体数量思明区排首位。”罗倩说。

两个月前，福建省首家公园中的智慧健身房在位于思明区的金榜公园健身中心落户。公园内林木葱郁、古道幽静，游客可以在“天然氧吧”享受运动健身和亲近自然的双重乐趣。在智慧健身房内，健身器械区、力量训练区、智能储物区等一应俱全，崭新的11台健身器械安装了全套智能设备，扫描器械即可实时获取运动数据，为健身人群在运动时提供更为精准的参考。智慧健身房还配备了社会体育指导员和志愿者，为市民提供更加科

学的健身指导。

此外，位于思明区梧村金祥站的智慧健身房还融入了“体医融合”的元素。站点依托梧村社区卫生服务中心，设立了科学健身门诊，推广运动康复、常见慢性病运动干预项目和方法。群众还可以在此免费进行11项国民体质监测。除了政府投建的智慧健身房，思明区内的健身游泳文灶店、健体无极瑞景店等经营性健身房也加入了智慧健身房行列，市民在场地闲置时段可以免费入内锻炼，这种方式既充分利用了社会资源，也造福了更多健身群众。

智慧健身房在厦门广受欢迎，市民李乐乐表示：“我家楼里就有一个智慧健身房，不出单元门就能健身。但有时候，椭圆机和跑步机有些难等。”如今，智慧健身房已成为运动爱好者的热门打卡地，不断增添新站点成为市民的新期待。

科技运动装备

运动可以更有意思

本报记者 冯 蕾

穿上内置高精度传感器的运动鞋，可在光影跑道跟随众多专业运动员的虚拟影像一同跑步，这让跑步爱好者在运动时不再孤独。

该运动鞋厂家负责人介绍：“LED跑道的设计灵感来源于这款跑鞋的鞋印，这个跑道就是把鞋印放大了100倍。跑道的内侧，是由LED屏幕构成的墙壁，我们采集了众多专业运动员的虚拟跑步影像，以光斑影像的形式出现在显示屏上。”

据介绍，在跑步前，跑步者还可以先在运动鞋上安装一个高精度射频识别传感器，它会通过射频信号识别一圈跑步的时间、运动状态等信息，当跑完一圈进行下一圈时，会在LED墙壁上看到自己身旁有一个影像，并出现自己的名字和跑步成绩。

喜欢新奇时尚运动的王琦体验了传感运动鞋，他说：“运动鞋真的非常智能，让跑步变得充满乐趣，让原本长时间枯燥的跑步变成了一种享受。在跑步的同时，还可以跟着影像学习正确的姿势，并且提升运动水平。”

近年来，大众对滑雪运动热情高涨，室内滑雪模拟训练器让滑雪爱好者有了科技新体验。

张小军今年25岁，酷爱双板滑雪运动。张小军说：“每年冬季都会去各大雪场打卡，但室外寒冷的温度和厚重的雪服是一种束缚。如今，有了室内滑雪模拟训练器，终于能畅快滑雪了。”

据工作人员介绍，室内滑雪模拟训练器跟室外滑雪场完全不同，是在类似于加长版横向跑步机上进行运动，爱好者通过把脚固定在专用的雪板和雪鞋中，开始来回运动，同时，训练器还能自动纠正滑雪动作，对练习滑雪技巧和健身都非常方便。

“穿短袖运动服也能滑雪了。”张晓军说，“在模拟滑雪机上滑雪，能摆脱掉厚重的雪服和护具，在温暖的室内就能体验滑雪，少了几层束缚，滑雪动作更加灵活舒展，让爱好者足不出户也能感受到在雪山上自由自在滑雪的乐趣，而且保证了运动的安全。”



动识别出摔车状态，并把求救信号发送给紧急联系人。”

在重庆两江新区星光学校的智慧体育课堂，孩子们满头大汗地在操场上奔跑的同时，一条运动心率带正在实时采集学生的心率，根据身体数据为每位学生定制不同的运动量，让每一个学生都达到适合自身的运动训练。可穿戴运动设备在学校的大规模使用不仅可以有效提升学校教育的智慧化、个性化，还能保障学生运动安全，有效提升运动效果，也为青少年体育训练开辟一条新的路径。

庞悦和朋友也会选择轻松模式，选择一些可以随玩随停的小游戏，还可以针对自身的某个部位进行训练。像硬币奔跑，游戏过程就是变速跑，遇到大金币需要双手上举控制屏幕中的人物跳起来“吃”，如果身体控制能力差、力量弱，游戏的通过速度和成功率就会很低。

庞悦觉得健身环等体感游戏不仅适合自己在家健身，也适合几个朋友一起互动，通过游戏的方式给运动增加乐趣，难度也可以灵活调整。“认真做起来真的不轻松，完全可以达到运动量。”



可穿戴设备

科学健身指导触手可及

本报记者 刘昕彤

随着科技的发展，可穿戴设备已经走进了生活，健康管理、运动监测、社交游戏、娱乐互动，戴在手上的智能手表既是运动的好帮手，也是生活的好管家。除了运动手表外，运动手环、VR眼镜、智能骑行头盔、科技跑鞋等多样智能穿戴设备也被人们所了解和接受，帮助越来越多人培养健康的生活方式和规律的运动习惯。

来自安徽合肥的小伙杨朔是一名健身爱好者，从2019年开始，他就戴着运动手表健身，“我对数码科技比较感兴趣，2019年入手了运动手表，一开始觉得智能手表是一个概念，并不会有很大用处，但是在健身时它可以计步、检测心率、记录配速、计算消耗热量，把所有的健身数据都清晰地呈现出来，运动一下子变得可以精准地量化，手表也在运动时发挥了最大功能。”

去年，杨朔又换了一块运动手表，增加了测血氧和

心脏预警的功能，杨朔说：“手表每天通知我体温、心率、血氧等信息，给身体多了一份健康保障。‘阳过’之后的恢复锻炼，也是依靠手表的反馈数据，做到适宜、适度。运动手表是值得入手的智能产品，方便、有效，一点也不会闲置，我现在仍然每天佩戴。”

除了智能手表外，对于广大骑行爱好者来说，骑行的标配头盔如果是智能头盔会给骑行安全带来更大帮助。来自四川乐山的吴国栋去年就给自己购入了一顶这样的智能骑行头盔，据他介绍，头盔配备有光学心率传感器，能够在骑行时提供准确的身体数据参考，在保证不超过身体最大负荷的前提下提升锻炼效果。“比较吸引我的是头盔对安全的考虑。”吴国栋说，“除了有基本的警示灯以外，配合固定在车把上的控制器操作，头盔可以有转向灯示警，如果摔倒侧在地上，它还可以自

上键盘鼠标控制变为通过身体控制，很有意思。为了追求更好的游戏体验，庞悦选择了新的健身搭档——健身环。“游戏健身环已经流行一段时间了，真的很好玩，怪不得那么多人喜欢。”

庞悦说：“健身环有不同的模式，我比较喜欢冒险模式，通过身上和健身环上的手柄识别身体各个部位的动作和力度，帮助自己和游戏场景产生互动。冒险模式有点类似角色扮演，需要通过动作打怪通关，利用健身技能同步游戏里面的主角打败敌人，动作越标准，伤害值越大。一个关卡通下来，已经很累了。”

体感游戏

寓体于乐有效果

本报记者 顾 宁

“每逢佳节胖三斤，假期结束，减肥开始。”庞悦说，“以前我作息很规律，每天下班后会去小区外面的健身房跑步，每周五上三节课。这两年，多方面原因，自己就开始‘偷懒’，会偶尔在家做一做拉伸，今年春节，购买了健身环作为礼物送给自己，让家里的健身角真正用起来。”

庞悦接触体感游戏是一次偶然的机会，朋友推荐她玩一款可以投屏到电视上的体感游戏《活力街》，非常适合居家健身。体感游戏就是把电脑