

智慧健身器材、可穿戴设备、智能健身房、AI健身、线上比赛……随着全民健身公共服务体系日益完善，健身活动不断智能化。科技感“爆棚”的智能健身设施的普及，让群众更充分地享受到运动的乐趣，平添了参与健身的动力。

智慧健身正当时

可穿戴设备 从“盲练”到“智练”

本报记者 刘昕彤

晚上6时，北京朝阳区的杨婉准时出现在健身房，完成智能手表上提示的运动目标。“我每天给自己设定的活动目标

是520千卡、60分钟锻炼时间，现在还差154千卡，我去健身房参加一节杠铃训练就能达标了。”智能手表让杨婉每天的运动“可视化”，杨婉说，“手表就像我的监督员和健身教练，可以记录每周乃至每一天的运动详情，进而设定我自己的训练计划，做到心中有数。”

随着可穿戴设备的普及，这样的智能运动场景正在悄然改变着数亿人的运动方式。可穿戴设备通过集合多种传感器和算法，已能采集并分析多维度的生理、行为和环境数据，同时已经从基础运动指标扩展到医疗领域，实时监测心率、心血管指标、代谢和各类健康数据，成为人们日常健康的“好帮手”。

对于在西安工作的唐鹏来说，他最喜欢的智能手表功能是心率和压力监测。“运动时能看到实时心率非常重要，能及时掌握运动强度，不至于对身体造成伤害。”有一次，唐鹏工作比较累，在健身热身时手表屏幕突然弹出一条提示：“今日

疲劳指数较高，建议降低30%训练强度。”这是设备综合他过去一周的睡眠、心率和压力数据后给出的建议。他调整了原定的力量训练计划，转而进行舒缓的瑜伽练习。“有智能手表给健康把关，觉得给健康多了一重保障。”唐鹏说。

感受到智能手表带来的帮助，今年过年唐鹏给父亲也买了一块。“用了不到一个月，我爸最喜欢的功能是睡眠监测。因为老年人睡眠质量不太好，他能看到自己的入睡时间、睡眠、浅眠时间段，也经常用这个测自己的血氧、心率，他觉得比较安心。”

除了智能手表外，还有智能服装、智能头盔、智能眼镜、智能耳机等可穿戴设备也在不断进行功能迭代，提升运动爱好者的科技运动体验。业内专家表示，可穿戴运动设备的大规模使用不仅可以有效提升运动的智能化、个性化，还能保障运动安全，有效提升运动效果，增强运动体验，为运动爱好者带来更丰富多样的运动体验。



新华社记者 梁旭摄

张博宸

走进天津市奥体中心东侧的智能健身场地，一套集成体质测试系统和8台智能训练器材映入眼帘。正在场内进行锻炼的市民赵先生介绍，健身器材在锻炼时能实时显示各项健身数据，运动时长、消耗的卡路里、运动强度等一目了然。“更有针对性，效果也更好。在体质测试完成后，后台还能根据用户的各种运动数据，开具针对个人的‘运动处方’感觉很好。”赵先生说，目前，全市陆续推出了智能健身房，丰富了大家的运动体验。

据了解，在填补区域智能健身设施空白的同时，科技赋能下的智能健身房为群众提供了便捷、智慧又安全的运动空间，而群众在享受运动乐趣的同时，也进一步了解了身体状况和运动表现。目前，天津市16个区均已

智能健身房建成并投入使用。

天津市在岁末年初陆续上新的智能健身场地、健身房中，配套的设备运用了物联网、云计算、人工智能等技术，将智能健身器材与国民体质监测相结合，还支持跨地域、跨人群、线上与线下相结合的室外智能赛事。在智能竞赛区，记者扫码进入小程序，输入个人信息后，系统便开始匹配对手进行“云撸铁”的比拼，根据设备的留存数据显示，市民发起竞赛已达5000多场次。

天津市高校全民健身研究智库的研究员张晓艺表示，为训练者提供科学的运动指导之外，要让用户

AI健身 降低门槛和成本

对于很多喜欢在家健身的人们来说，利用手机里的AI健身应用，不出家门就能接受专业的健身指导。上班族王蕊说：“AI健身应用根据我的身体状况和我想达到的健身目标，为我定制了每天15分钟的健身计划，包括有氧运动、力量训练等。而且应用里的AI教练会一直鼓励我，监督我的动作，让我更有动力坚持下去。”

据某AI健身应用开发者介绍，该应用利用AI图像识别技术，能够实时监测运动者的动作是否标准。比如在进行深蹲、俯卧撑等常见动作时，一旦出

形成“测试—训练—测试—提高”的运动闭环，“在建设‘运动之都’的过程中，希望这些科技含量更高、配套服务更全、使用体验更好的全民健身公共服务内容，让更多人会到运动对体质提升的帮助，感受到城市对百姓健康的关怀。”

现姿势错误，应用会及时发出提醒，并给出纠正建议。

此外，通过AI语音交互功能，可以随时向“虚拟教练”咨询健身问题，就像身边随时有一位专业教练指导一样。据了解，一些AI健身应用还能通过与可穿戴设备连接，实时监测运动者的心率、卡路里消耗等数据，让应用能更了解运动者的身体情况，为他们进行更科学的指导。AI健身打破了时间和空间的限制，让健身变得更加便捷、高效且个性化。

智慧健身器材 “互联网+”新模式

本报记者 冯 蕾

走进北京柳荫公园健身广场，一旁的智能健身器材吸引了不少市民驻足体验。“每天从早到晚，来这里健身的人络绎不绝，人多的时候有些健身器材都要排队才能用上。”健身爱好者张琳一边踩着智能脚踏车一边说，“器材有自由模式和锻炼模式两种，可以根据身体最舒适的状态调整阻力和频率，在公园也能享受到健身房的待遇。”这些智能健身器材不仅外观时尚，还与智能系统相连，能实时显示运动时间、频率、心率运动消耗等数据。

“我经常在下班后跟同事一起来这里‘抢位置’。”运动爱好者王森笑呵呵地说，“智能化、个性化的健身方式，大大提高了用户的运动体验和效果。能够在户外锻炼，空气和环境都很好，是一种享受，还能有专业科学的科学指导和体质测试，真是



新华社记者 彭子洋摄



新华社记者 方喆摄

智慧步道 畅享高品质体验

本报记者 轧学超

随着气温逐渐上升，北京海淀公园成为周边市民休闲健身的热门去处，作为暗藏AI“黑科技”的特色公园，最令人关注的就是其中一条864米长的智慧步道，吸引着众多健身爱好者纷至沓来。

从东门进入海淀公园，右手边就是这条科技智能步道。起点处设立了使用说明牌，一个AI智能识别杆正在默默“站岗”，运用先进的人脸识别技术，无需人们手动操作，就能无感记录下运动信息。运动结束后，个人运动数据会实时同步到AI显示大屏上，排行榜、流量统计等信息一目了然，为健身增添了不少乐趣与挑战。“我可喜欢来这儿跑步了！”正在跑步的华煦兴奋地说，“这条跑道弹性十足，跑起来特别舒服。沿途风景美不胜收，晚上还有贴心的灯光照明，幸福感爆棚。通过健身小程序，还能和跑友们实时PK，把成绩分享到朋友圈，太有意思了。”

记者在体验时发现，跑道的设计非常重视互动体验，可选择适合自己的速度来挑战，包括竞走速度、小学生速度、大学生速度，还有博尔特的速度，而感应跑道灯光还可跟步伐进行色彩变化，跑完一圈后，在终点处的智能步道排行榜上，就会展示自己的单圈最快速度、累计运动时长、累计运动里程排行榜等数据。

“这条智慧步道已成为‘明星打卡点’，让前来散步、跑步的市民尽情享受运动的快乐。”据海淀公园工作人员周辉介绍，智慧步道系统是现代科技与城市公共空间的完美融合。它依托人脸识别、空间模型算法、大数据分布式计算等前沿技术，打造出便捷、智能的跑步体验，推动了公共服务的品质升级。

值得一提的是，海淀公园还有一处科技展示成果，“可发电”的互动自行车。这个设备可以将人骑车所产生的能量转化为电能，供给周边水景和照明设施。骑行的不同速度也会令水景的高度和灯光的亮度产生变化。

线上线下同发力 拓展大平台

本报记者 顾 宁

许悦然是一位资深的跑步爱好者，同时也是一位职场妈妈。她说：“平时工作和照顾家庭占据了我大部分时间，很难有机会参加线下的跑步比赛。云跑西城数字健康走跑活动对我来说太合适了。我可以在孩子休息后，在小区里跑上几圈，通过APP记录成绩，遇到确实无法去户外跑步时，还可以通过跳绳坚持打卡。”

如今，智慧健身已成为新潮流，很多赛事活动都将比赛场搬到了线上，线上健身比赛吸引了越来越多的健身爱好者参与。云跑西城数字健康走跑活动就吸引了众多跑步爱好者，比赛围绕健康西城、非遗西城、行走运河、幸福西城四大主题展开。活动地点可自行选择，比如公园、操场、街道、健身步道等不妨碍公共交通且活动安全有保障的户外地点。以走、跑为主要形式，通过微信运动自动抓取步数，同时增加AI跳绳运动体验，为参赛选手提供因极端天气、繁

忙工作等无法开展户外走、跑时的运动补充。多样化的走跑形式让群众在享受运动乐趣的同时，深入探索西城区的文化底蕴与自然风光。

除了职场达人，众多学生党也是线上赛事活动的忠实爱好者。“现在的健身科技感越来越强了。”参赛者苏瑞是一位大学生，他认为很多线上比赛都特别酷，不仅有记录数据的功能，还有虚拟的跑步场景，“让我感觉像是在不同的地方跑步，很有新鲜感。比赛期间，和同学们互相鼓励，一起参与，形成了良好的运动氛围。”

线上比赛作为智慧健身的一种形式，不仅为跑步爱好者提供了便捷的参赛平台，也让更多人感受到了科技与健身相结合的魅力。其实，现在很多线上跑步比赛还设置了线上打卡和分享功能。参赛者可以将自己的跑步照片和心得分享到社交平台上，吸引了更多人关注跑步运动。同时，主办方还邀请了专业的跑步教练进行线上指导，为参赛者提供科学的训练方案。