

国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》提出,推动线上和智能体育赛事活动开展,支持开展智能健身、云赛事、虚拟运动等新兴运动。近年来,线上运动不断提质升级,突破了空间限制,让大众参与体育运动变得更加便捷,丰富了群众的健身体验。

## “云赛事”打造全新体验

本报记者 顾 宁

最近,首届“国家奥体杯”自行车虚拟运动会在北京昌平拉开帷幕,吸引了众多骑行爱好者参与体验。随着第一位参赛选手签到,挑战赛正式拉开序幕。男女选手先后在1.58公里的虚拟赛道上展开激烈角逐,速度与激情的碰撞不断推热现场气氛。通过设备将体育竞赛的内容以虚拟、人机交互的形式呈现出来,云赛事突破了空间限制,让大众参与体育运动变得更加便捷,丰富了健身群众的赛事体验。深圳市光明区张先生每天都会到三月风楼村社区公园室外智能健身房,参加社区运动会“智行云上”室外智能竞赛车比赛。对于虚拟赛事体验,张先生感触颇深,室外智能健身房打破了传统的场馆思维,它们集运动、竞赛于一体,可以进行现场组团竞赛、线上跨时空竞赛等,创新了趣味竞赛模式。据统计,光明区日常竞赛场次累计已达12万,参与人数超过24万。借助2023年首批室外智能健身设施建设完成,社区运动会入场创新推出室外智能竞赛车比赛,已成功举办8站赛事,吸引近千名群众参与。

## “云健身”让家成为健身房

本报记者 轧学超

你是喜欢落日斜晖下的公园、人声嚷嚷的体育场、设备齐全的健身中心,还是更倾向于足不出户,跟着线上视频课程进行一次“云健身”?近两年,运动渠道愈发多元化,除了线下运动场地,互联网健身、居家健身等概念正在人们的生活中渗透。一个人、一台手机,戴上虚拟现实眼镜,参加一场线上健身聚会……随着大数据、物联网、虚拟现实等科技在全民健身领域中的应用,人们参加健身活动的场景更丰富,个性化健身需求正在不断得到满足。

把头摆正,把腿伸直。来自上海的王悦正在根据手机中老师的提示纠正自己的动作。每隔一会儿,对面还会传出系统发出的声音:“老师给你点了个美丽赞”“老师给你点了个力量赞”……40分钟的瑜伽课程结束后,王悦在手机中收到了自己的课程报告和刚刚练习瑜伽的照片。“即使不到线下门店,一个人在家练习,也可以和老师互动。”王悦说。

像王悦这样喜欢居家健身的人不

今年58岁的李丽萍和她的广场舞姐妹们近几年一起参加了很多比赛,参赛最多的就是“云”上赛。“近年来,线上赛特别多,属于我们的舞台也增多了。”李丽萍说,小到区县赛,大到全国赛,但无论是什么级别的比赛,她们都特别重视,从服装到动作,都在不断进步和创新。“现在很多曲目能有比较好的完成度和表现力,也离不开准备线上比赛时的‘抠细节’。线上比赛我们对自己要求更严格。每一次参赛视频都会反复录制,每一遍都会更加注重状态、动作和表情等细节,希望做到最好。”李丽萍说。

“云赛事”打破了时间、空间的束缚,降低了参赛门槛,最大限度地贴近群众,实现了全民、全域、全时参赛,各地结合自身特色和资源,打造了不同风格、特点的赛事,带动了更多群众加入到全民健身的行列中。2024年全民健身线上运动会7月20日正式启动,办赛形式更具多样化和创新性,借助虚拟技术和人工智能打造一批虚拟赛事和智能赛事,带动更多群众尤其是年轻人参与、体验线上虚拟赛事活动,打造多维度健身空间。目前已有30项赛事上线,超过166.5万人参赛。

在少数,通过互联网技术,促使健身行业不断变化。近两年,互联网健身行业快速扩张,“平时工作太忙”“健身房离家太远”“喜欢在家里运动”……这些让不少健身爱好者头疼的问题都在互联网上得到了解决。还有一些小程序通过智能设备增加了户外运动课程,以及为会员组织的桨板瑜伽、滑板、城市骑行等新鲜有趣的直播健身活动。

王悦告诉记者,线上训练了一个月,自己感觉和健身房效果差不多。她也在社交平台上认识了许多和她一样的“居家健身族”,交谈下来王悦发现,许多人都是抱着“只想宅家”的心态,选择将家作为自己的训练场地,而这种健身的“平替”方式,也被人称为“练家子”。

现如今,随着“练家子”越来越多,也让一些健身房开始做起“宅”生意。记者了解到,很多健身房现在都可以根据学员的需求,让教练为大家进行线上授课,这种线上课程以“互联网+体育服务”模式运行,人们在小程序注册成为健身房会员后,就可以通过小程序在线上观看健身教学视频、预约课程、加入运动社群等。

# 线上健身提质 群众生活增色



国家奥体中心供图

## 线上AI健身科学智能又有趣

本报记者 傅潇雯

AI健身作为一种结合人工智能技术和健身运动的方式,正逐渐改变着传统健身模式,使人们线上健身更加科学、有趣,更加个性化和智能化。

线上的AI健身教练为健康生活注入了新的活力,让更多人不用去健身房就能科学高效地健身。“AI教练在画面上直接显示,身体的每个部位运动轨迹应该是什么样的,并且还会判定动作是否做到位、准确。”自从在家开始跟着AI教练健身,刘莉莉不用再再去健身房练瑜伽,准备一个瑜伽垫在家就能练习。“使用AI教练还能即时记录每次运动消耗的卡路里,

并给出有针对性的训练建议。”刘莉莉说,AI教练还会根据她的身体状况、健康目标、运动偏好及时间安排,为她量身定制个性化的训练计划,帮助她保持健身热情,同时还能提供健康饮食建议和睡眠管理等方面的指导。不仅仅是瑜伽,线上的AI教练还会教团操、太极拳、少儿体适能等丰富课程。“有时孩子在家也会跟着AI教练进行体能训练,看电子产品的时间也少了许多。”刘莉莉说。线上AI教练可以指导人们在运动中调整动作,提高训练效果,同时也能避免因错误姿势导致的运动伤害。

“刚接触这些AI健身设备时觉得很有趣,健身成果可以通过数据体现出来,看到效果更有成就

感,也更有积极性持续锻炼。”在北京朝阳区某健身房中,周廷正在使用AI健身设备进行弹跳力、灵敏度、肌群柔韧度测试,测试后数据写入智能手环,与智能健身器材进行连接,实现自动化的调节。旁边还有通过全触控的墙屏和地屏,对锻炼者实现心率监测、运动检测、AI评分、墙地屏互动等的设备,还可以利用线上AI健身平台分享运动成果、交流健身心得、参与挑战赛等。这种社区互动不仅增强了人们运动的归属感和动力,还促进了健康生活的传播和普及。

“AI健身平台上通过设置积分、勋章等这些激励机制,让我更有动力持续参与健身活动,养成良好的运动习惯。”周廷说。线上AI健身方式为科学健身理念的落实带来了实质性的推动,促进了体育健身领域的创新,让健身更加便捷、高效。

## 线上线下结合 运动活力多多

本报记者 冯 蕾

线上健身平台的兴起,与线下运动健身优势相结合,共同绘制了一幅丰富多彩的健身画卷,为群众生活增添了无限活力。

一些健身平台推出了独特的线上线下融合模式,通过完成线下运动任务即可获得定制纪念奖牌的方式,激发了广大用户的运动热情,促进了全民健身的深入发展。

“这些奖牌不仅时尚新颖有趣,还融入了丰富的文化内涵和创意元素。我已经收藏了近30枚奖牌了,都是通过跑步达到一定公里数获得的,每当我看到挂在墙上的奖牌,都会想起自己为了它付出的努力和汗水。”来自上海的长跑爱好者王子瑛说。对于很多用户而言,这些奖牌不仅是运动成果的见证,也是一种荣誉和成就的象征。

线上平台的忠实用户王先生说,“这些奖牌让我更加珍惜自己的运动成果,也激励我继续努力,挑战更高的目标。”

“我们希望通过这种线上线下相结合的方式,降低运动的门槛,让更多人感受到运动的乐趣。”平台的负责人李毅表示,“定制纪念奖牌就是我们激励用户的一种方式,可以让用户有更明确的目标和动力去坚持运动。”

据介绍,该线上健身平台不仅拥有超过10000个自研免费训练课程,覆盖跑步、骑行、瑜伽等多个运动品类,还通过智能穿戴设备和数据分析技术,为用户提供个性化的健身指导。此外,还可以让健身爱好者在家中跟线上直播课程进行锻炼,享受沉浸式的健身体验。

另一款线上健身直播平台推荐了各种直播课程,让运动爱好者能够跟随专业的健身教练进行锻炼。通过日历视图的模式展示课程,用户可以轻松选择适合自己的健身时间和类型。这种即时互动和个性化的服务模式,极大地提升了用户的参与度和满意度。

“以前我总是觉得运动很难坚持,但是有了这些线上健身平台之后,我发现运动也可以变得很有趣。”今年23岁的李心豪分享了自己的经历,“我喜欢参加平台组织的线下健身活动,和大家一起完成运动任务,感觉很有成就感,同时也结交了很多兴趣相投的‘运动搭子’。每次完成任务后还能够获得一些健身用品作为奖励,既实用,又能成为我坚持健身的动力。”

线上线下融合的新模式,让运动充满乐趣。日前,在首钢园区的虚拟体育项目体验区吸引了大量群众。今年55岁的运动爱好者刘阿姨在虚拟骑行区全神贯注地操控着自行车,仿佛真的在阿尔卑斯山脉骑行,随后又体验了一把虚拟赛艇后,兴奋地表示:“我真的从未想过在陆地也能体验到赛艇的感觉,这种新颖的体验让我觉得十分有趣。”

随着科技的不断进步和人们健康意识的提高,线上线下相结合的健身模式,既满足了不同人群的需求,又促进了健身社交的发展,让人们在健身的过程中享受到更多的乐趣和成就感。



北京市体育总会供图

## 虚拟体育丰富运动场景

本报记者 刘昕彤

当科技和体育相结合,即使足不出户,也能和全国各地的参赛者一起享受一场阳光运动跑。依托VR、AR等虚拟设备模拟运动环境,虚拟体育丰富了人们的健身选择,它不仅可以为大家创造多样化的运动环境,通过专业电子设备、网络,让相隔千里之外的选手同台竞技。

来自青岛的骑行爱好者王新近日入手了一台骑行台,在家就能享受不同场景的运动体验。“我刚入门骑行,平时没有太多时间出去骑车,所以骑行台比较适合我,可以随时随地运动,不用考虑天气因素和交通状况。骑行台有多元化的运动情景,石子路、木板路、鹅卵石路都能体验到,很有意思。”

戴上VR眼镜,以第一视角驾驭滑雪板,体验从高空飞跃的乐趣;坐在划船机上,看着眼前虚拟仿真技术模拟出的不同场景,仿佛置身大江大河中,不断变幻的风景享受划行的奇妙……虚拟运动突破了时间和空间限制,把传统

体育内容用虚拟的人机交互形式,以及人工智能(AI)、场景仿真等高科技手段呈现,拓宽了人们的运动半径,增加了不同运动形态,是运动形式的有效补充。

近日,北京举行了首届虚拟体育运动会,精心设置了数字高尔夫、智能定向、智能动感单车、智能划船、激光模拟射击、电竞赛车等6大竞赛项目,并划分为成年、青年、少年、儿童4个参赛组别,确保每位选手都能找到适合自己的舞台。“虚拟体育既保留了传统项目的精髓与魅力,又巧妙融入了现代科技元素,使得运动体验更加丰富多元,为市民提供了一个共同参与虚拟体育活动,体验虚拟体育独特魅力的交互平台。”活动参与者说。

活动当天,电竞赛车项目尤为引人注目,年仅10岁的参赛者们全神贯注地操控着设备,展现出超乎年龄的专注与技能。“第一次尝试这样运动,原来在室内也有赛车乐趣。”这种新颖独特的形式不仅让孩子们更加热爱运动,更在比赛中体会到了坚持与拼搏的乐趣与成就感。



北京市体育总会供图