跑步、健身不再寂寞

好玩有趣的运动APP成又一社交利器

□本报记者 郦琪琛

和往常一样,家住杭州朝晖社区的吴莉莉和朋友约好,打开手机上的“咕咚”软件,开始一天的运动。根据咕咚跑步热量记载,她往返一次,总共跑了6.3公里,消耗热量354大卡。这位朋友是她通过“咕咚”软件的“同城约跑”功能认识的,她们的共同目标,是把过年期间多出来的肥肉减掉。

在杭城,像吴莉莉这样的健身爱好者不在少数。随着户外锻炼的人数明显增多,手机成为帮助人们健身、交流的好帮手。画出你跑步的地图,和朋友畅谈一天的运动量和燃烧的卡路里……好玩有趣的运动app成为当下健身和社交离不开的“利器”。

Part1 “全新运动模式”

运动是枯燥乏味的,让很多人无法坚持下来。这个说法随着运动app的出现已经成为了过去。当人们的手机中出现运动app后,健身也可以变得非常时尚、有趣。

健身爱好者刘军被告诉记者:“一开始跑步时真的非常无聊,跟朋友们约跑,不是人家不喜欢跑步,就是时间凑不到一起,每次去跑步前都要打一通电话,最后还是只能自己去跑。年初我在跑友的介绍下,在手机上安装了一款运动软件,它能提前几天预约跑步时间、地点,现在只要我想跑,随时都有朋友陪同。”

事实上,从这些运动app的内容可以看出,它们都是针对某种运动方式进行了线上和线下的资源整合,给用户带来更加便捷的信息及更加快乐的体验。有了手机作为平台,加之与运动紧密结合,再有庞大的健身人群基础,运动app已经成为了健身运动中的一种时尚。“今天你走了多少步”,“你一周跑了几公里”,“跑步时最多消耗了多少大卡”,这已经成为了人们见面后的一种问候形式。

Part2 “跑步软件盛行”

80后白领小宇在一家事业单位上班,他曾办过健身卡,但之后去的次数非常有限。不久前,朋友给他推荐了几款手机运动软件。“我现在主要用手机自带的nike跑步软件,不仅好用而且还免费。”小余说,他的手机上下载了3个跑步软件。

记者在手机上输入了关键词“运动”,结果一下子搜索出数十款运动软件。这里面的健身APP主要分为几种。有的主要功能在于跑步和健步走,如“咕咚”、“悦跑圈”,也有的更侧重于运动社交类如“去动”、“约运动”。此外,还有不少应用侧重于减肥和健身指导。而这些软件的下载量也是相当惊人,少则1万多次,多的高达163万次。

杭州舒适堡的健身教练张卫健告诉记者,私人定制式的点对点个性化服务也是不少人愿意选择它最大原因。大部分训练app可以通过记录用户跑步长度、频率、心率等情况,为用户制定个性化的训练方案,使训练更高效,同时还能记录用户训练轨迹。而这种服务,是普通训练营无法做到的。

Part3 “新的社交平台,新的交友方式”

众多的运动app出现,不仅满足了运动者的锻炼需求,同时也为他们打开了一个全新的世界——试想一下,和志同道合的人一起运动、交流,是一件多么有趣的事情。

“运动是很好的社交利器,而运动app无疑是一个最好的平台。”运动达人刘昔雨分析道,“运动不仅能带来好身材、好状态,还是社交场上的好谈资。聊运动,正面、有趣、还能彰显格调,而我们相约最初的渠道就是从运动app中产生的。”

杭城媒体人张王沛则认为,运动app的出现,无疑给热爱运动的人一个很好的交流窗口。相比于微信、QQ等社交软件,运动app的的受众虽然小,但更具有实质性的内容。“人们通过运动app寻找身边的场地、参加跑者在线上发起的活动、与跑友约跑等等,众多的线下活动培养了一批兴趣相同的人,这成了运动app成为社交平台的最大依仗。”

装备推荐

智能手环哪家强?

□本报记者 沈梦雪 综述

立春之后,天气将会转暖,新一轮运动风潮也即将到来,智能手环无疑是当下智能可穿戴设备中最炙手可热的产品,许多科技公司看中这个产业的巨大前景,也都开始在这个全新的领域深入探索,如:谷歌、苹果、微软、索尼、奥林巴斯、摩托罗拉等诸多科技公司。今天,小编为大家介绍几款功能强较强,跑友比较青睐的手环。

Jawbone UP 2

Jawbone Up 2可以配合iPhone或Android智能手机及对应的手机应用程序,就能记录你的日常活动、睡眠和饮食数据。可以自行规划生活作息,调节自我的生活状态,向着健康迈步。它一次充电可工作10小时,每天记得与手机同步,获取最新的个人健康数据。

推荐指数:★★★★★★

指导价格:669元

Nike+ Fuelband运动腕带

内置三轴陀螺仪和光线感应器,通过自动感应手腕的动作传导跑步、散步、跳舞或打球等不同的活动信息,并展示在LED点阵显示屏上。可测量四种数据:时间、卡路里、步数和NikeFuel。有别于一般的根据性别和体型不同而发生差异的卡路里计算方式,NikeFuel提供了一种标准化的计量单位,这样可以使得运动主体随时随地获得NikeFuel能量计数值,增强运动积极性。

推荐指数:★★★★★

指导价格:1080元

三星智能手环Gear Fit

Gear Fit从外观配置来看,其就像一款袖珍版Gear 2,外观更小巧精致,拥有弧形触控面板,显示效果好,操作也方便。Gear Fit除可显示时间、提供短信、来电、闹钟等振动提醒外,还可运动计步,并内置心率感应器,搭配三星GALAXY S5的S Health应用,堪称当前个人健康方面最强大智能穿戴设备。三星Gear Fit提供了黑、橘、灰三色腕带可选,满足用户个性需求。而其具备的IP67防水防尘级别,运动健身途中无需取下。

推荐指数:★★★★

指导价格:628元

佳明vivofit

Vivofit是目前智能手环领域续航时间最长的一款产品,1年不用充电,这使得Vivofit可以记录一整年的完整数据,不必担心因电量耗尽而断档。采用了质地柔软的防过敏材料,佩戴起来十分舒适,表带不仅可以随意更换,还可以用水直接清洗,非常人性化。此外,还支持50米防水等级,用户可以在洗漱、洗澡、游泳时使用,这是大多数智能手环所做不到的。

推荐指数:★★★

指导价格:669元

Fitbit智能手环

Fitbit是一家拥有多年历史的健身设备公司,其首款追踪器就叫做Fitbit(如今被称作Fitbit Classic)。能够追踪步数、行近距离、卡路里消耗和活动强度。此外,和近期的产品一样,这款设备还能够监控用户的睡眠情况,在Classic之后,Fitbit推出了Ultra,后者带来了一些新的花样,比如可监控高度爬升的高度计,以及秒表功能。

推荐指数:★★★

指导价格:1298元

小提示:运动手环并没有集合的实体店,建议有意向购买运动手环的跑友可以通过淘宝网、亚马逊等网站进行对比购买。

(以上指导价格来自中关村)

召集令

“荡客”喊你参加公益登高

新年登高乐无限,荡客即将举办一次全民徒步登高活动。

集合时间:2月27日早上10:00

集合地点:六和塔景区大门(见荡客·益路同行大旗)

活动规则:四个人为一组,(其中一人必须为异性),整个活动过程中必须以小组为单位,全组共进退,此活动不是单纯的竞技活动而是对每位参加者心理和生理的一种考验活动,追求的是团队精神。

活动路线:六和塔正门(望江楼百货超市前)—大华山—马儿岗山—贵人阁—上满觉陇(全程5公里)

报名方式:扫一扫二维码,认真如实填取信息。(报名截止日期2月24日 报满为止)

友情链接 荡客APP 荡客

微信号:dangkr

功能介绍:户外爱好者活动参与互动平台