

炫肌狂魔的装备“神器”

□本报综合报道

“

晒 A4 腰、马甲线、8 块腹肌什么的已经不新鲜了,你可知道炫肌狂魔们平时在健身房都穿什么用什么吗? 让小编为大家细数这些健身咖们的装备“神器”,不信你不心动!

”



一、能感知卡路里的健身手套

一双健身手套的作用,不亚于你的衣服和鞋子。健身手套用的很多,但是能感知你的心率、动作、力度甚至卡路里燃烧的健身手套你见过吗? 这样的健身手套或许早就成为这帮健身咖们的新宠。

Oxstren 手套是可穿戴装备之一,手套表面有丰富的传感器可以收集人体的各项数据,甚至可以计算你的卡路里燃烧量! Oxstren 由智能纤维组成,它采用了生物阻抗分析技术来分析你是否需要补充水分,戴上这样一双智能手套,你离健身大咖又进了一步。



三、黑科技:运动手表还能测体脂

各式各样的运动手表和手环见得多了,但你可知现在还有款运动手表甚至可以测你的体脂和肌肉含量? 对于不少朋友们来说,体脂率才是关心的重点。

三星 SM-R150 运动手环不仅可以监测常规的身体数值,甚至可以测量你体脂率和肌肉含量,它可以通过你的体表温度和身体的压力水平来分析你当前的健康状况。



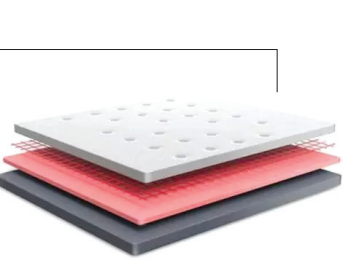
四、瑜伽垫也智能

瑜伽垫是最普通的健身器具,如果你还在用十块钱一张的便宜货就“out”啦,智能瑜伽垫 Smartmat 已经闪亮上市。

从外观上看 Smartmat 与其他瑜伽垫并无二异,可平铺也可卷放,如果从侧切层来看,Smartmat 共分为三层,在上下 PVC 层之间的是压阻式压力传感器。

Smartmat 可通过 app 向用户实时反馈姿势完成的准备度,并通过图像及音频指导用户如何调整到最佳程度。同时,它还会对每次练习进行跟踪记录,并于标准姿势进行对比评分。

瑜伽属于很好的过度项目,在跑步之后,一套瑜伽动作可以平复激烈的心跳,舒缓身体,适应接下来的运动。



二、专为肌友设计的肌友壶

大家可能在健身房里见过容易洒的解放牌大口杯,容易臭的乐扣杯,还有直接从单车上拽下来的骑行杯,也一直苦恼于怎么在健身时装水,锻炼完后想立即补充蛋白粉却无处携带。这不,北美的健身大咖们推出了一款肌友杯。

Blender Bottle 健身水杯带有粉盒和金属搅拌球,方便冲泡各种饮料和携带粉剂,它的密封性也很棒,不用担心漏水问题。同时它也有片剂存储盒,方便我们携带维生素和盐丸。



五、瑜伽垫进化版:瑜伽爪

Yoga Paws 瑜伽爪是专门用于瑜伽的一种防护装备,它非常便携,在健身房里你可以不再背一个笨重的瑜伽垫,一套轻巧的瑜伽爪可以让你随时随地做瑜伽。你可以把它看成专为瑜伽量身设计的运动手套,但对瑜伽运动来说,它更方便。

为你推荐

宜家要出自行车了

全球家居行业巨头瑞典宜家(IKEA)将要跨界推出自有品牌城市自行车,这款获得了设计界最高奖项 2016 年 RedDot-Award 的自行车名为 Sladda,将于 2016 年 8 月开始在全球部分宜家店内销售。

不必惊讶,其实早在 2014 年,宜家就已经在欧洲少数宜家店内卖环保型电动自行车,该款名为 FOLKVANLIG 的电动自行车采用了铝合金车架和隐藏式电池设计,视觉设计时尚前卫,车身重量为 27kg,一次充电大概需要五个小时,能提供 60-73 公里的路程。

时隔两年,现在宜家决定搞一个大动作,不但要卖自有品牌自行车,更要在全球销售。首款宜家自行车 Sladda 是由 Veryday 设计工作室的 OskarJuhlin、Jan-Puranen 和 KristianEke 设计的,这款铝制



自行车的一大亮点是“几乎免维护”,它不会生锈,也不用添加润滑油,至少可使用 12 年,打造一款简单易用、结实耐用的自行车是设计师们的初衷。

Sladda 的另一大亮点是,它可以配备一个自行车拖车,这绝对是户外爱好者和骑行旅游爱好者的福音,它的拖车和大容量车筐足以装下所有的户外装备,让你带着一个“家”旅行。

Sladda 城市自行车将于 2016 年 8 月中旬在全球 28 个城市的 328 个宜家店内同步销售。分为 26 寸和 28 寸两款,售价 699 欧元,宜家会员价 499 欧元。

召集令

荻浦探访古村,一起徒步逛花海

荻浦古村历史悠久,距今已有 900 年许,文化底蕴丰厚,有省级文保单位两处(申屠氏宗祠和保庆堂),咸和堂(明代)正在申报。孝义文化、古戏曲文化、古造纸文化、古树文化为村四大特色文化。

荻浦花海,从春天到深秋,种植不同花种:油菜花、九品莲香、格桑花、向日葵、虞美人、马鞭草、薰衣草,争相开放,应接不暇。据说这里要打造世界第六大花海,面积达数百亩,甚为壮观。

活动时间:5月15日

活动地点:荻浦花海

集合时间:5月15日上午8:30-9:00

集合地点:黄龙体育中心东大门

适合人群:18-50 周岁,身体健康,喜

好自然

活动类型:徒步、摄影类

联系人:牛顿(微信号):357207677

8:30 在黄龙体育中心集合后签到出发,上车后进行抢红包游戏,并且由小伙伴们在车上轮流介绍相互认识,欢声笑语,让旅行遇见爱。

10:30 抵达古村,开始徒步欣赏美景。鹅卵石铺就的小道,徽式的马头墙、精致而又生动的雕刻,就像是穿越了时光的隧道,荻浦村的每一处都充满了神秘与古朴。

16:00 起程回杭。

17:30 左右到达黄龙体育中心,结束一天愉快的旅程。

注:户外活动性质为自由结合、自愿参加、风险自担、责任自负,个人应自负其责或向造成损害的直接当事人索赔。选择参加活动,即表明同意自行承担户外活动中的所有风险。