你的健康“脚”知道! 智能体脂秤来帮忙

本报综合报道

正在健身来减肥或者增肌的人们一定想了解自己近段时间的身体变化,但只显示体重的普通体重秤已满足不了需求,这时候一个合格的体脂秤就是你的利器。

那么体脂秤到底是什么?

体脂秤,外观与一般电子体重秤没有太大区别,但其除了能测量体重外还能测量出人体所含成分的比重,例如脂肪、肌肉和骨骼等。因此对于想要减肥增肌的人群而言,能更直观地知晓身体中的脂肪含量,从而调整健身的计划,使人们的健身更科学、健康。

这些数据又是怎么测量?

现在市面上用到的体脂秤大都采用BIA(bioimpedance analysis),全称“生物电阻抗分析法”。在秤的表面加入了导电膜或者导电金属片,当人体光脚踩上去之后会形成闭环电极,由于脂肪不导电而水分导电,所以可以通过计算电流值、电阻值配合体重值,来计算身体里脂肪的含量。因此要测脂肪率,就必须赤脚上阵。

很多健身房或医院都有专业的脂肪测试仪供测试使用,他们的测试原理其实是一样的,只是区别在于电极的多少,电极越多,可以测试的部位就越细化。通常家庭使用的高档脂肪秤是4电极,一般为2个金属电极。下面小编就给大家带来现在市面上评价较高的家用体脂秤。

●有品智能体脂秤

这款不足一百元的有品体脂秤性价比较高,基本功能一应俱全,外观看起来精致小巧。可通过蓝牙连接对应的APP,其APP界面设计也非常美观,使用也更符合中国人的习惯,非常适合热爱健身的女生使用。

指导价:99元

●Yolanda智能体脂秤

Yolanda的这款体脂秤基本功能较多,测量的准确度也比较高,采用双频技术。制作工艺也很讲究,底盘的四个支架非常稳固,防止在称量的时候侧翻。APP使用感也非常棒,还能在健身之余,根据你的身体状况为你推荐相应食物。

指导价:188元

●云悦智能体脂秤

这款带有十项基本数据的云悦体脂秤有4个金属电极点,主打体脂与水分的测量。APP能支持9人的用户数,数据可以在云端共享,非常适合人数较多的大家庭使用。

指导价:239元

●欧姆龙体脂秤HBF-214

欧姆龙的这款体脂秤能测量体脂率、内脏脂肪指数和肌肉率等,带有4个铝合金电极点,准确度在这个价位里非常高。粉色的外观并不多见,适合女性使用。

指导价:269元

●Withings Body Cardio 智能体重秤

功能强大,精准度高,它能对身体的肌肉、骨骼以及心血管等进行检测和跟踪分析,还能监测气温与空气中的二氧化碳浓度,整体厚度只有1.8cm,外观也非常时尚,与之兼容的APP也做的很棒。但是与之相对的价格较高,对价格没有要求的爱好者可以尝试。

指导价:1228元

新鞋速递

Air Jordan 31 Low PE

发售日期:2017.3.7

发售价格:$160

NCAA(美国大学体育协会)迎来“疯狂三月”,各式以此为主题的鞋款纷纷涌现,Air Jordan 31也借此带来五款低帮版本各大学配色的市售,包括北卡罗来纳、加州大学伯克利、乔治城、马奎特、密歇根这五所大学,分别以大学标志配色,后跟及鞋底图案呈现。据悉,五款球鞋都将在美国本土进行市售,其他地区暂无上架。

密歇根大学配色
货号:897564-425

马奎特大学配色
货号:897564-406

Nike Flyknit Racer“Goddess”

发售日期:2017.3.8

发售价格:$199

今年是Flyknit Racer诞生的第五个年头,Nike除了带来一大波经典配色2.0版本的复刻之外,也带来全新的Triple White纯白配色。这双名为Nike Flyknit Racer如其名“Goddess”一般,从鞋身、中底和各项细节皆以白色贯穿,就连Nike Swoosh标识一同隐匿在纯白之中,营造出纯洁无暇的视觉效果,丝毫不输即将发售的纯白Yeezy 350V2。

货号:526628-100

召集令

杭州小黑裙公益瑜伽

活动简述:小黑裙公益瑜伽这周末将开始,周末不用宅在家。释放身心,自由呼吸,从瑜伽开始。

时间:3月12日—5月28日,每周日早上8:00-9:00

地址一:滨江区文涛路一桥公园

地址二:宝石山山顶阳台

费用:免费

PS:若天气不佳,将改为室内地址:滨江江南大道3688号潮人汇大厦15B10(14楼)

联系方式:17051061738(可添加微信)

室内攀岩 让你周五不再落单

活动简述:在攀岩馆集合后,换好攀岩专用鞋,听完教练给大家培训攀岩知识后活动正式开始。岩馆现分难度区域、速度区域、抱石区域共计700多平方米,软硬件设施都可达到承接专业赛事标准。

时间:3月3日—4月28日,每周五19:00—21:30

地点:杭州西湖区教工路49号攀岩主义攀岩馆(浙江体育职业技术学院内)

费用: 40元(人均)

路线:可乘坐15路、221路、279路、307路、57路、58路、74路、b2路到花园新村公交站下(自驾者可在浙江职业体育学校内免费停车)