



因疫情断货的除了口罩,还有它——火爆全网的健身环征服“肥宅”人群

本报记者 梅杰

游戏替代健身房靠谱吗? 健身达人: 熟悉频率后效果下降

本报记者 梅杰

对于游戏迷来说,哪款游戏既有趣味性,又能让人动起来,已经成为各大游戏厂商策划的焦点?此次任天堂推出的“健身环大冒险”便能满足此类需求。

因此,健身环不仅在游戏圈里火了,也受到了健身圈的广泛关注。有网友表示:“买了这款游戏可以甩掉健身卡。”然而,这款游戏的健身效果真的堪比健身房吗?

杭州健身达人陈冠全既拥有健身卡也拥有健身环,他告诉记者,自己玩了一段时间健身环,确实能让人通过运动出汗。用游戏来增加运动趣味性,这会让人觉得时间过得比在健身房更快,但依旧与真正的健身有一些差距,力量训练方面也难以达到要求。“这款游戏更适合女生或日常完全没有运动量的游戏达人,可以说是基础款运动。如果作为真正的健身训练,该游戏缺少负重,对肌肉的刺激较轻,并不能达到真正的健身目的。”

此外,陈冠全指出,如果多次玩这款游戏,随着身体对于游戏频率的熟悉,心率提升将会变得缓慢,达不到健身的实际效果。因此第一次玩通关,是健身效果最好的阶段,之后会逐步降低。



自新冠肺炎疫情暴发以来,除了口罩,任天堂 Switch 的“健身环大冒险”也成了“硬通货”,甚至被游戏玩家戏称为“2020 年最值得投资理财产品”。

“健身环大冒险”是任天堂推出的一款基于 Switch 游戏机的角色扮演游戏,于 2019 年 10 月 18 日发售。疫情期间,这款游戏曾在国内电商平台上卖出三倍的高价,甚至在很多电商平台热卖到断货。

既是游戏,能打发宅家时间;又能健身,响应“运动抗疫”的号召。这一个小小的健身环,征服了一大批“肥宅”人群,甚至影响一部分人从此养成健身习惯。

“90”后陈晓军是一名游戏爱好者,早在“健身环大冒险”上市前他就关注了,所以去年 10 月一经发售,他第一时间在某海外购物平台上购买,加起来不到 600 元。

陈晓军说,自己购买健身环的初衷并不是看中它的健身功能,而是因为由自己喜欢的日本明星新垣结衣代言。“谁知道,我买了之后不断有博主曝光这款游戏的健身效果,价格也不断水涨船高。”陈晓军在感叹自己“赚大发”的同时,也表示,健身环的确有健身效果,玩的过程中很消耗体力,而且因为有趣,所以容易坚持。

他介绍,一套“健身环大冒险”设备包括游戏卡、健身环、腿部绷带(使用者需要先购买一台任天堂 Switch)。健身环大小适中,作用类似于日常健身器材中的阻力环,被玩家戏称为是“哪吒的乾坤圈”。其顶端有连接 Joy-Con 设备(Switch 配件)的控制器,只需将 Joy-Con 插入卡槽就可顺利连接。腿部绷带则设有一个外部口袋,用于放置另外一个 Joy-Con 作为腿部感应器,腿部绷带尺寸可根据使用者需求自行调节。两个设备相互配合,可以监测到玩家各种部位的活动,实现体感功能。在使用中,健身环会通过震动来提示健身进度。

“健身环大冒险”的游戏模式分为四种:冒险模式、轻松模式、自定义模式和背景执行模式,通过游戏情节循序渐进地增大难度。陈晓军介绍,要想最终通关,基本上需要花费数月时间。“像我这样特别爱玩游戏的人,都用了 2 个多月,因为过程实在太艰难了。”

原来,“健身环大冒险”在指引用户完成一个个任务的同时,融入了跑步、划船、悬挂滑行、连续下蹲、瑜伽姿势等动作。“有时要持续慢跑的同时挤压和拉伸健身环,有时要做上 10 个深蹲或者平板支撑后才能打败敌人,每次都是刚玩一会儿就大汗淋漓。”陈晓军说,玩的过程很虐心,但完成关卡后的小细节很暖心,“完成每个关卡后,可以把拇指指放在 Joy-Con 的红外传感器上测量心率,保证运动时的安全性。”

此外,用户每天打登陆游戏时,“健身环大冒险”都会询问玩家上一次的运动感受如何,是否需要降低或提高强度。在每次开始运动前,游戏都会提示用户进行一些热身,最终结束时则会提示使用者进行拉伸放松。

痴迷“健身环大冒险”的还有“95 后”女生李青,但她不像陈晓军只花了 600 元那么幸运,李青购买健身环用了双倍的价格。“我的春节假期本来到 1 月 31 日就结束了,但受疫情影响一再延长,每天宅在家里也无聊,想动一动,就干脆买了一套。”她说,自己购买健身环还是托朋友帮忙,花了 1200 多元。

自从有了健身环,李青宅家期间每天都会玩一两个小时。3 月正式复工后,她每天下班吃过晚饭也会抽出半小时的时间在游戏中健身。“算是养成了健身习惯吧,打算疫情结束后去家附近的健身房办张卡,再请个教练,好好塑造自己的身材。”她笑称,小小的健身环算是买值了。

健身环真能减肥 有人靠它瘦十斤

见习记者 汤晨阳

你想过“一夜暴瘦”吗?太难了。

有些人说好出门跑个步,却被路边的烧烤摊勾去了魂;说好一周去健身房“打卡”4 次,最后干脆连教练的消息也不回了。说到底,还是跑步、健身房健身太乏味,没乐趣。

然而“健身环大冒险”的横空出世,让体验者直呼健身不再痛苦,减肥不再是梦。足不出户,沉迷游戏,还能健身,这波操作实在有点“香”。

有位游戏玩家叫李烨,曾经体重 165 斤,去年 11 月入手健身环后,如今降至 155 斤。最近他把游戏心路历程发到了论坛上——

我去年 11 月入了健身环,刚开始玩的时候“欲仙欲死”,没玩几天就到外地工作了。

这个游戏我老婆孩子非常喜欢,特别是我儿子,每天都会缠着我们玩,结果它变成督促我们健身的教练。

1 月放假回家,突然想把这个游戏通关看看,就开始疯狂地玩,最多一天玩了 500 多卡。玩到后期,越玩越轻松。后期技能上去了,配合加攻击的药,针对属性攻击,小怪 boss 都能轻松搞定。唯一要回去刷的是双倍经验和双倍金币的药,刷得最多的就是胡萝卜。

腹肌系列的技能是通关神器,但腿部技能实在太可怕了,深蹲的都被我取消了,做几个都吃不消。

这个游戏玩下来,在春节暴饮暴食期间,我不但没胖,反而瘦了 10 斤,现在体重 155 斤。

健身环玩下来,我 30 多年没见过的腹肌终于隐隐约约出来了一点,现在使使劲的话有点肌肉。对于我这种当了 30 多年的胖子来说,简直感动得想哭。