挥动科技“魔棒”：运动成全民上头新风尚

本报记者 陆英健

杭州西湖区蒋村街道意渡广场配备了AR运动设备

赛场上，机器狗如灵动精灵，为赛事增添别样精彩；健身房里，智能穿戴设备似贴心伙伴，实时记录运动数据……这些，皆是科技与体育深度交融的生动写照，是中国体育蓬勃发展的鲜活注脚。当科技不再只是冰冷的钢铁与代码，而是化作人们运动生活中的欢声笑语与切实便利，体育强国的梦想，正借科技之翼，轻盈地飞入寻常百姓家。

在浙江，一场科技与体育的“梦幻联动”的热潮正悄然掀起。运动不再受限于专业场馆的高墙之内，而是融入百姓生活的每一个角落。从热闹非凡的城市广场，到宁静质朴的乡村小院，科技为全民健身注入澎湃动力，助力居民健康管理。

休闲广场变身运动“游乐场”

在杭州西湖区蒋村街道的竞渡广场，一场“变形记”悄声上演。曾经，这里只是一片平凡无奇的休闲广场，如今却宛如被施了魔法，智能体感屏幕与AR运动设备熠熠生辉，摇身一变成为充满未来感的“露天运动乐园”。

午后阳光洒下，广场上热闹非凡，欢声笑语此起彼伏。“快看，切这个大西瓜，别让它溜走啦！”“我超过你咯，我赢啦！”63岁的宋阿姨正和双胞胎孙子玩得不亦乐乎，孩子们兴奋得手舞足蹈，宋阿姨脸上也洋溢着幸福的笑容。她兴奋地告诉记者，自从广场升级改造后，这里就成了她和孙子们的欢乐天地。在这里，不仅能体验紧张刺激的“切水果”PK游戏，还能感受AR太极的行云流水、AR舞蹈的灵动活泼，多种运动方式让人目不暇接。

“这背后可藏着大秘密呢！”竞渡社区工作人员温正力揭开了谜底。原来，智能体感设备运用了先进的人脸捕捉和骨骼算法技术，能精准捕捉体验者的动作，并与视频中的标准动作进行细致比对，实时给出评分。这一创新举措，让运动变得趣味十足、互动性满满。如今，竞渡广场已然成为社区居民健身的“网红打卡地”，让更多人领略到科技带来的运动魅力。

社区里的“一站式”运动天地

“我家就在附近，来这儿健身简直太方便啦！有时候蹬蹬功率车，感受速度与激情；有时候在律动仪上放松放松腿部肌肉，一天的疲惫都烟消云散。在这儿锻炼一小时，一整天心情都很好。”正在锻炼的方萍满脸笑意地说道。

在宁波市鄞州区东柳街道，一座嵌入社区的智慧运动健康中心宛如一颗璀璨明珠，成为居民家门口的运动乐园。自2022年起，东柳街道独具匠心，将社区党群服务中心两层楼近800平方米的场地精心规划为居民运动场所，创新打造出集长者运动健康之家、百姓健身房、青少年体适能中心、自强健身中心于一体的全龄段、全人群智慧运动健康中心。

不少周边老人都是这里的常客，为确保老人运动安全，每次运动前，工作人员都会为老人量血压，并佩戴心率手环，实时监测运动心率，子女还可以通过微信亲情账号，实时了解老人运动状态。年逾七旬的陈大爷和老伴就是这里的会员，“锻炼了一段时间，不仅感觉身体好了，精神状态也更好了。”

作为一个功能齐全的“一站式”运动健康服务平台，健康知识普及讲座、丰富多彩的文化活动、温馨惬意的休闲社交，一应俱全，为居民提供“家门口”便捷、精准的全民健身健康服务。中心还配备了先进的智慧化管理系统，居民只需轻点手机，就能实时掌握自己的体测数据、专属运动处方、详细的锻炼情况以及全面的健康档案数据，从而制订出更具针对性的锻炼计划，让健身更加科学高效。

AR体感游戏让全家动起来

在嘉兴南湖，市民老李家的客厅在“五一”假期期间上演了一场家庭运动会。老李巧妙借助AR体感游戏，将原本平淡无奇的客厅变成了一个充满欢声笑语的祖孙健身房，让枯燥的跳绳作业变得妙趣横生。

“今年‘五一’假期，儿子和儿媳都在外地出差，照顾孙子和孙女的重任就落到了我和老伴肩上。”老李笑着回忆道。面对两个不爱运动的小胖墩，老李没有采取强硬手段，而是别出心裁地引入了AR体感游戏。从激情四溢的“动感骑行”，到活力满满的“原地跳箱”，孩子们在游戏中不知不觉地完成了运动任务，还玩得乐不可支。

“老伴看到我们玩得这么开心，也忍不住加入进来。”老李笑着说，老伴还体验了AR太极和AR舞蹈，动作略显生疏，系统给出的“鼓励”评分让她信心大增。假期里，老李家成了小区里的“打卡点”，邻居们纷纷前来“取经”，体验这种全新的家庭健身方式，感受科技带来的无限乐趣。

事实上，浙江在科技赋能体育方面的探索远不止于此。在温州，智慧体育公园成为市民休闲健身的新宠，智能步道、智能健身器材等一应俱全，让运动变得更加科学、高效，仿佛为运动爱好者打造了一个科技感十足的“运动王国”；在嘉兴，部分社区引入了社区运动家、智能健身路径，居民只需刷脸即可进入，系统会根据个人运动数据提供个性化的健身建议，仿佛每个人都有了专属健身教练。

体育锻炼屏互动作为一种新型的运动方式，正逐渐改变着人们的生活方式。

短评

科技激发运动潜能

从智能体育助力奥运备战，到百姓家门口便捷使用智能健身器材；从以大数据为运动员日常训练精准把脉，到虚拟运动为百姓日常健身添趣……智能化技术在提高竞技体育水平、丰富全民健身产品等方面发挥着重要作用。

智能体育在继续拓展竞技体育领域应用的同时，也在逐步应用服务于百姓日常，让曾经的观众从“旁观者”变为运动“参与者”，“如何提升全民健身质量”也有了更多答案。

无论是在家中想玩就玩的虚拟现实健身游戏机，还是在全省各地不断落地的智慧体育公园，抑或是社区广场或健康中心配备的附带运动指南和锻炼建议智能运动设施，都标志着“智慧健身”正在走进人们的生活，正在唤醒人类基因中的运动本能，提升全民健身的效果和生活质量。

科技与体育的融合已超越竞技范畴，提醒我们：体育的价值不仅在于打破纪录，在于科技赋能下，每个个体都能更安全、更科学地探索身体潜能，重新定义属于自己的运动人生。

（洪 漩）