

从客厅到通勤 微运动随时随地动起来

国家喊你减肥了！“体重管理年”三年行动持续推进，你选择用怎样的方式加入？

如今，体感游戏再升级，VR沉浸式舞蹈体验将客厅秒变健身舞台；办公室深蹲、地铁站姿训练等碎片化方案，已有科学数据证明其有效性；智能哑铃、自发电动感单车等设备通过实时数据追踪与环保设计，让家庭健身既专业又可持续。年轻人从娱乐化到智能化的健身方式，正在重新定义“随时随地动起来”的生活方式。

体感游戏增加健身乐趣

在家庭健身场景中，体感游戏通过体感交互、数据追踪与社交功能，构建出兼具趣味性、科学性的居家健身场景，是深受年轻群体追捧的健康娱乐方式。

在索尼PS5、微软Xbox、任天堂Switch多平台发售的《舞力全开》系列游戏以动感音乐与简单舞步掀起家庭健身热潮，每年更新的全球热门曲库覆盖各年龄段喜好，多人模式支持全家共舞，锻炼模式还能实时记录卡路里消耗。2024年10月，《舞力全开2025》及VR版本的推出，标志着该系列迈入第15个年头，不仅带来全新的游戏体验，还首次涉足虚拟现实领域，为玩家提供更加沉浸式的舞蹈体验。游戏支持最多6名玩家同时参与的本地多人模式，提供从简单到具有挑战性的多种编舞，满足不同玩家的需求。此外，游戏还包含挑战模式和健身模式，玩家可以与好友竞争，或者追踪跳舞时燃烧的卡路里，将游戏融入日常健身计划中。

Switch专属健身游戏《健身环大冒险》帮助玩家在趣味中燃烧卡路里。这款游戏以健身环和腿部绑带为控制器，玩家通过跑步、深蹲、拉伸等动作完成打怪升级，其冒险模式与定制健身计划可针对核心、手臂、下肢等部位进行专项训练，配合游戏内详细的热身指导，成为希望在家完成全身训练人群的首选。

对于偏好节奏训练的玩家，《有氧拳击》系列游戏通过虚拟教练指导拳击动作，将音乐节奏与力量训练结合，双人对战模式更增添竞技乐趣，特别适合需要燃脂减压的群体；经典的《Nintendo Switch Sports》提供网球、羽毛球、足球等6种运动项目，精准的动作捕捉系统让玩家在客厅即可体验真实运动感，本地与在线多人模式满足全家互动需求；热情奔放的《尊巴热舞》融合超过30首拉丁音乐，通过高强度间歇训练模式，不同难度课程适配新手与进阶玩家，实时卡路里追踪功能让运动效果可视化；对于碎片化健身需求，《跳绳挑战》通过游戏手柄模拟跳绳动作，每日目标设定与双人竞速模式让简单的跳绳充满挑战，轻量化设计尤其适合时间紧张的上班族。

碎片化健身风靡社交媒体

在线跟练健身直播已经成为许多人的健身日常。以刘畊宏为代表的健身博主掀起全民跳操热，然而随着线下健身房复苏与户外活动回归，高强度健身直播的热度出现消退之势。

行业生态的演变催生出更细分的健身直播模式。2024年以来，社交媒体涌现出针对不同人群的垂类博主：如面向办公室人群的碎片化拉伸课程、融合心理疏导的冥想瑜伽直播等。部分线下健身教练转型小班制线上私教，课时费较传统健身房降低。这些模式既保留了直播的便利性，又通过实时反馈机制弥补了大众健身的知识盲区。

碎片化健身博主的兴起呈现出鲜明的场景适配特征。在办公场景中，健身博主设计的“椅子深蹲组合”训练，将办公椅转化为健身器械，跟练者仅需利用接水、打印文件间隙完成每组12次、共计3组的椅子支撑深蹲；针对新晋宝妈群体，有健身博主推出“婴儿车负重训练”系列，利用抱娃动作设计“交替弓步”“深蹲推举”等复合动作，其每期5分钟跟练视频平均播放量达50万次；粉丝为大学生群体的健身博主，在宿舍这样的小空间内，利用矿泉水瓶开发出“肱二头肌弯举”“侧平举”等抗阻训练；对上班族来说，碎片化健身场景甚至可以涵盖坐地铁时间：“车厢站姿训练”利用通勤时段进行自重训练，包含“踮脚提踵”“靠墙静蹲”等低干扰度动作，无门槛实现健身目的。

专业化课程设计成为博主突围关键，一位前国家队体能教练转型的博主，依据《ACSM运动测试与运动处方指南》开发出七大模块课程体系，其“久坐修复”模块包含脊柱旋转、胸椎灵活性等针对性训练。

在社交媒体上，“5分钟运动快充”趋势挑战吸引大量年轻人参与：利用办公室碎片化时间进行5分钟跳操解压，在咖啡店等待期间通过5分钟拉伸唤醒一天的能量等。活动数据显示，午休时段的投稿量占比接近半数，印证了碎片化健身与工作场景的高契合度。

碎片化运动究竟是心理安慰还是真的有效？今年年初，在国家卫健委新闻发布会上，国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽建议，日常生活中科学运动最好做到3个层面，其中就

包括碎片化运动。她表示，久坐人群应至少每隔1小时站起来进行1到5分钟的碎片化运动，比如走一走、跳一跳，做做扩胸伸展运动，或者做几个蹲起、臂屈伸等。长期坚持碎片化运动，有助于改善体成分。

医疗领域的研究成果为碎片化健身提供了科学背书，《英国运动医学杂志》近期发表的一项研究显示，每天最低进行1.2到1.6分钟的剧烈间歇性运动，心血管疾病风险或降低30%；每天3.4分钟，心血管疾病风险或降低45%。

智能设备重塑健身场景

智能健身设备的快速迭代正在重塑年轻人的运动场景。2024年下半年以来，多个科技品牌推出智能创新产品，通过数据追踪与场景适配，降低居家健身的门槛，并提高运动吸引力。如智能哑铃结合配重块，可轻松调节哑铃负重，以匹配不同的健身需求。机身屏幕能够显示抬举数、消耗卡路里量等等，还可以通过手机App自动记录每次锻炼的数据，并获取教程等。

智能健腹轮内置高精度传感器，捕捉每一个动作的强度及准确度，配备隐藏式数显屏，可显示训练个数、训练时长、卡路里消耗等数据。用户还可以根据运动目标及身体状态，自定义运动模式及强度。产品配备了从入门、基础到进阶健腹轮视频课程，支持专业教练讲解、语音激励指导，为初学者提供了极大的便利，使他们可以在专业教练的指导下，逐步提高自己的训练水平。

边运动边给手机充电？自发电技术为家庭健身注入环保理念。智能动感单车自发电版通过踩踏动能转化电能，骑行30分钟产生的电量可充满两部智能手机。其不到半个立方米占地面积搭配可移动底座，使阳台、卧室等多场景训练成为可能。为了鼓励人们动起来，系统还开发了“骑行供电挑战赛”，参与者可通过累计发电量兑换健身课程。

行业数据显示，智能设备的沉浸式体验显著提升运动依从性。运动平台Keep联合人民健康发布的《2024国民健身趋势趣读》显示，科学减重成为全民追求健康的核心目标，通过绑定体重秤、使用AI体型分析等技术手段，越来越多的人实现了科学瘦身，并改善了体态功能；智能互动则通过智能手表、智能跳绳等设备，为用户提供实时反馈和个性化运动指导，让健身更高效、更有趣。

“古法运动”从翻红走向普及

在养生群体逐渐年轻化的趋势下，节奏慢、门槛低的太极拳、八段锦等“古法运动”成为年轻人的新宠。门槛低、节奏慢的“古法运动”逐渐成为长期处在快节奏生活下的Z世代人群的情绪“特效药”。

“八段锦”博主以科学且新潮方式教练八段锦，在社交媒体进行“打卡”分享……年轻人以全新的方式为曾经专属于中老年人的“古法运动”注入活力，他们的积极加入也拉动了中式练功用品的消费增长，京东数据显示，2024年太极棍、太极服的成交额增速均超50%。

2024年10月10日，亚洲群众体育协会（ASFAA）在第54届执委会上正式确立每年3月21日为“亚洲太极拳日”。近日，以“健康人生 太极同行”为主题的第一届“亚洲太极拳日”太极拳展演活动在北京市丰台区园博园举行，全国多个分会场联动，吸引约五万名太极拳爱好者参与。北京展演现场的参与者年龄跨度从16岁大学生至78岁退休教师。部分高校还将太极拳纳入日常早操内容之中，让学生在强健体魄的同时，领略传统武术的独特魅力。

八段锦的普及则通过赛事体系加速渗透职场人群。自2024年年初，八段锦登上春晚舞台后的一年时间里，全国多地举办八段锦比赛，吸引大量高校师生、企业职工参与。同时，科学化教学体系助推传统健身术年轻化。仅B站的《健身气功八段锦完整版》和《八段锦国家体育总局口令版》就斩获近5000万播放。在5万条弹幕中，不乏年轻人坚持打卡的留言记录，成为大家互相监督的有力见证。

北京青年报
本版图片为资料图片

本期推荐特色商家

天视立眼镜
营口眼科视光中心

电话：13940701931

天视立眼镜

地址：站前区市府路八一小区外门市



GREBORN 格瑞邦·系统门窗

电话：13604176566

地址：老边区居然之家营口店五层



格瑞邦系统门窗

KBB客必堡

电话：15104178057

客必堡汉堡

地址：西市区五矿铂海湾东北角



正宗德式汉堡，亲子欢乐餐厅。

节目介绍

《玩转营口》播出频率：FM95.1营口交通文艺广播
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00
主持人小峰、嘉叙、肖肖
每天都会准时准点和各位分享快乐
记得关注我们哦



扫码听广播