

# 健身好拍档,让锻炼更有科技范儿

本报记者 李伟

由春入夏气温不断攀升,人们的健身热情随之高涨,各种名头的“全民健身活动”此起彼伏。健身,俨然已成为现代人的生活时尚。健身达人告诉你,“不是红颜易老,是你流汗太少”。好吧,其实延缓衰老只是我们运动的客观效果,而真正想达到的目的是“平时多留点汗,关键时候少受点罪”。

因为,肌肉不仅能用来炫美,还能保护骨骼。尤其对于需要长期伏案工作的现代人来说,运动对于缓解腰酸背痛有着长期的积极效果。

当然,并不是所有人都有合适的时间去健身房训练。不过,没时间去就想放弃运动?多虑了!极客们怎么会给你这种偷懒的机会和借口呢?下面就来一起看看这些号称“健身必备拍档”的设备组合吧。

## Move It 迷你健身房

Move It是一款集成式家庭健身设备组合,可以拆分成四种不同的健身器械,包括跳绳、滚轮、举铁和俯卧撑支架,方便进行心肺、肌肉耐力等多种训练。它可以通过蓝牙连接到你的手机,通过App软件你不仅能够直观地查看自己的训练数据,还能获得预设的训练指导,并把锻炼数据上传到云端存储。

如果觉得一个人练得太孤单、太枯燥,Move It同样为你准备了社交渠道,通过App软件向同伴发起挑战,进行运动PK,是单挑还是打团体战,随你挑!

除了体积小、使用方便之外,Move It还有一大亮点是有个像跳绳手柄一样的传感器,通过它可以把这几款健身设备连接起来配合使用,更好地收集运动数据。

每个Move It套装中只包含两个手柄。在所有的训练器械中,也只有这两个手柄内内置了传感器和监控设备,包括3D陀螺仪、压力传感器、频率感应器、红外线传感器等,能够准确监控16种不同的运动。手柄充满电后,能够支持10个小时的使用时间,每天健身两个小时的话,也能用一周时间。

有了Move It,很多项健身基础运动都可以在家里完成啦! Move It整合之后的体积只有40×38×21(cm),占地非常小,重量轻仅



为3公斤(6.6磅),你只需要一间9平方米左右的房间就可以打造一个迷你健身房。

## Gyro-Fit 智能“贴身教练”

如果说Move It能帮你实现家庭内部操练的话,那Gyro-Fit就是一位智能型“贴身教练”。

Gyro-Fit能为用户提供3种健身方式:跳绳、转呼啦圈和跑步。

先说跳绳这种方式。你既可以根据自己的身高来调节跳绳的长度,也可以选择

“无线跳绳”的功能,就是让跳绳在中间断开,双手分别摇绳来适应跳绳的节奏,从而达到运动效果。这项功能比较适合还不太会跳的小伙伴。

呼啦圈的玩法就更神奇啦:你只用一只Gyro-Fit,把绳拉出围着腰绕一圈,就变成了一个“呼啦圈”,再设置好应用参数和设备就可以扭动腰部健身啦!所以,即使是在办公室,只要坐累了,随时都可以站起来放松一下。

至于最后一种玩法,主要是作为跑步时的监测设备。不过有人可能会觉得手握两个棒棒跑步不舒服,那你可以选择一个腰包配件,跑步时就把它装进去,跑完了再跳几下。

Gyro-Fit最大的特点就是灵活便携,因此使用场景丰富。平时,它就是两根小棒,装到包里毫无负担。无论何时何地想运动了,就把前端突出的部分一拉,合并,就变成一根跳绳;或者,也可以踩住绳进行深蹲等运动,拉伸臀部肌肉,因为绳子是有弹性的。

值得一提的是,Gyro-Fit内置陀螺仪和动作传感器,配合手机应用可以进行运动监测,这样你就可以自行控制圈数和运动量,对自己的运动状态了如指掌。

## U-GYM Pro 健身“按摩师”

好吧,各种花式都玩遍,结果健身太猛导致肌肉酸痛,怎么办?没关系,这里还有一款“便携式电疗器”,专门用于按摩运动导致的肌肉酸痛,通过中频电疗,有效刺激和舒缓神经与肌肉,减轻酸痛感,提升运动效率。

这款名叫U-GYM Pro的产品还属于初创版本,看上去其貌不扬,类似音乐播放器的黑色机身,上面拥有一个物理按键和LED屏,通过按钮,可以轻松调节对肌肉的刺激强度。本质上,它是一款中频电疗治疗仪,使用起来非常方便,只需要将贴片贴在疼痛部位,启动设备就可以了。U-GYM Pro适用的部位包括各种肌肉群,比如腹部、大腿、手臂等等,男女均可轻松使用。

事实上,U-GYM Pro不光能缓解运动造成的肌肉酸痛,对于久坐的上班族来说,它同样能针对下背部、肩部的紧张和酸痛进行一定程度的刺激和按摩。美国Mayo医学中心数据显示,超过80%以上的美国人一生中至少会经历一次下背部和肩部的疼痛困扰。因为从医学角度来说,U-GYM Pro使用了非常宽泛的频率结构——从几十赫兹至10000赫兹——能够更有效地刺激神经,引起肌肉收缩并改善血液循环,甚至起到一定消耗热量的辅助作用。并且,相对于昂贵而费时的针灸和拔罐来说,U-GYM Pro确实是算得上方便有效了。

此外,U-GYM Pro也内置了陀螺仪和加速度传感器,可以在进行肌肉训练的同时使用,还能够记录运动效果。

图片来源于网络等



Move It



Gyro-Fit



U-GYM Pro

## 潮流指南

### 儿童节快到了,给娃选个特别的礼物

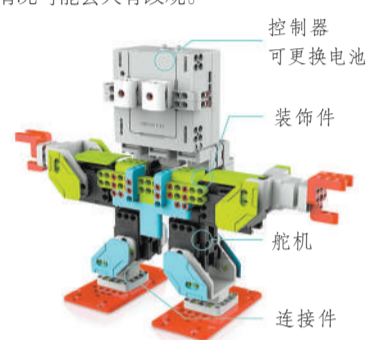
马上就要六一儿童节了,不管平时工作再忙,“祖国的花朵”要过节了,作为爸爸妈妈可不能不上点心呀。如果你正在挖空心思,想给孩子挑选一个特别的礼物,希望小编的推荐能够为你提供点儿灵感——

#### 如果孩子玩腻了积木 换个积木机器人试试

扮潮指数★★★★★  
扮潮成本★★★★

对于从小就玩着积木长大的小朋友来说,你若再送一套积木,恐怕难以对人家的胃口。但换成积木机器人,情况可能会大有改观。

积木机器人可不是会堆积木的机器人,而是你把模块像积木一样搭建好后,它就变成了机器人。这个机器人有配套的App,可以演示模块的搭建方法。App还能通过蓝牙与机器人连接,让孩子在智能终端上操控机器人的动作。听起来是不是比积木更有趣?



#### 会讲故事的投影仪 让睡前故事梦一样奇妙

扮潮指数★★★★★  
扮潮成本★★★★

如果宝宝到了缠着你讲故事的年龄,恭喜你,绞尽脑汁的时刻到了。不过也不用刻意去恶补童话故事,让自己变成“故事大王”,因为会讲故事的投影仪CINEMOOD,比你更能胜任讲故事的角色。因为它不但内置了多个故事,还可以将动画或视频投影到平面上,真正做到绘声绘色。除了睡觉前,投影仪也可以在旅行或户外玩耍时随身陪伴孩子,再也不用担心宝宝玩平板电脑伤眼睛了。



#### 宝宝不好好睡觉? 让这款萌物陪陪TA

扮潮指数★★★★★  
扮潮成本★★★

很多年轻爸爸妈妈都抱怨,小朋友的作息太“任性”,该睡觉时各种玩闹,该起床时又叫不醒。如果孩子已经单独睡觉,可以给TA送个萌萌的睡觉伴侣REMI作为礼物,陪伴TA养成按时作息的好习惯。

REMI可以通过蓝牙与智能终端连接,你可以通过App设定睡眠和起床的时间、表情模式、睡前音乐、夜灯模式等等,REMI会陪伴宝宝入睡,并提醒TA何时起床。你甚至还可以通过REMI记录宝宝的睡眠日记。



图片来源于网络等

## 婴幼儿监控器: 帮你对付到处乱跑的熊孩子

### 最炫科技风

本报记者 李伟

年轻父母们都知道,照顾年龄小却已经能够到处跑的熊孩子简直分分钟就能被逼到抓狂的状态,别说做顿饭,就连吃顿完整饭的时间都要碰运气。有时候,你以为熊孩子睡着了,或者乖乖地坐在屋里看电视、玩玩具,其实他们早就偷偷溜出了房间,甚至已经爬到了阳台上。在这一点上,房子越大,苦恼越深。

那究竟如何应对长着腿又不能随时悬挂在身上的熊孩子乱跑呢?近日,国外极客又奉上了一款脑洞大开的“看娃小助手”——DECCO婴幼儿监控器。研发者称,通过与身边朋友交谈以及市场调研,他们发现很多父母都遇到过年幼的孩子偷偷溜出房间的问题,有时甚至会去一些非常危险的地方。他们为此非常苦恼却没有更好的解决方案。而这款目前正在Kickstarter网站进行众筹的科技产品就是一个可以让父母们随时知道孩子何时离开自己的房间智能保姆。



将Decco监控器挂在宝宝房门把手上,并使用配套App进行设置

如果宝宝离开房间,Decco会感知门的移动,并向你的手机发送信号

配套App会提醒你,这样你就知道宝宝离开房间了

用户可以使用苹果或安卓手机在应用商店下载配套App,通过蓝牙将手机设备与DECCO应用程序相连接,DECCO通过内置的运动感应器感知房门等物品的移动。用户通过手机即可激活监控状态,当孩子离开自己卧室或其他安全空间,DECCO就会通过手机及时发出“警报”(提醒信息)提醒父母及时查看。DECCO发出的蓝牙信号最大能够覆盖

370平方米的房间,一部手机最多可以同时连接三台监控器;或者一台监控器也可以同时向三部手机发出提醒信息,帮助监护人之间实现相互提醒,大大降低了没有及时听到手机信息而造成的风险。

当然了,DECCO尤其适用于国外那种动辄就楼上楼下的大House居住环境。当年轻父母在楼下客厅会客或是厨房准备宵夜、而熊

孩子一人在儿童房熟睡的时候,请出智能保姆DECCO替自己看管一会,父母们将会获得更多的自由支配时间而放心地去做一些事情。只要手机不离身,一旦孩子打开房门,就能第一时间收到DECCO发来的通知提醒。

DECCO除了适用于家中的儿童房,还可以放置在酒店、客厅、朋友家等多种场所用来防止宝宝的“擅自主张”。此外,研发者通过市场调研发现,那些有着自闭症和唐氏综合征儿童的特殊家庭对这类产品有着更为强烈的需求,因为那些孩子更需要贴心而安全的照顾。

DECCO的外观设计采用了卡通形象,小巧可爱又方便携带,就像一款迷你收音机,上面有一个弓形把手可以挂在各种类型的门锁上或其他移动物体上。在制作材料上,DECCO采用的是食品级不含双酚A的材质,坚固耐用且防水。面对环保要求较高的父母,DECCO也同样能够胜任。DECCO通过内置的纽扣电池进行供电,方便替换使用。当DECCO电量不足的时候,手机也会收到提醒信息及充电。

图片来源于网络等

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

