



正值夏天,去健身房“撸铁”是不少人的选择。办张健身卡,再买上私教课,一套操作下来,往往花费几千甚至上万元。最近,健身圈刮起了“健身镜”的新风潮,通过一面镜子,在家就能锻炼,镜子中的“虚拟”教练,还能检测你的运动姿势是否标准,在线纠正。“在家健身”“便捷智能”……健身镜的价格从2000多元到8000多元不等,开会员可以解锁更多课程,相比在健身房锻炼的传统模式,你会为健身镜买单吗?

现代快报+/ZAKER南京记者 于露 马壮壮

◀种草平台上的一款健身镜 网络截图

分析

市民健身意识提高 居家健身或成为趋势

根据国家体育总局官网信息,中国体育用品业联合会与市场监测和数据分析公司尼尔森IQ合作发布了《2021年大众健身行为与消费研究报告》(以下简称《报告》)。《报告》中提到,2021年大众健身年平均总消费为5670元,相比2020年提升35%;女性体育消费显著增长,平均总消费达到6362元,相比去年增幅近50%。

值得一提的是,《报告》显示,89%的受访者认为体育健身智能化是必要的。健身器材智能化的具体需求主要是“软件+内容+饮食+健康”管理,合计47%的受访者期望健身器材搭载健身指导、智能健身和智能健康管理功能。作为普遍的智能健身方式,70%的受访者借助运动软件App锻炼。此外,《2020中国健身行业数据报告》显示,国内健身人口渗透率为5.02%,同欧美的差距在逐渐减小,市场增长潜力巨大。

江苏省生理科学学会理事、南京体育学院运动健康学院副教授徐凯认为,健身镜的出现,为使用者增加了一个运动的途径。“使用者可以跟着健身镜做动作,健身镜也会对动作进行识别与评估,这样增强了使用的趣味性,但趣味性持续多长时间,还要看使用者主观的意愿。”

那么在健身房练习与对着健身镜练习有什么区别呢?徐凯说,健身房的器械比较多,AI互动和真人互动也有所区别,健身房1对1提供的专业指导,效果更好,花费也更多。居家对着健身镜运动,时间比较灵活,解决了部分忙碌上班族的运动需求。“使用者要自己进行一个性价比的权衡,是否选择居家健身,因人而异。”他还说,现在越来越多的人加入到健身的行列中来,居家健身也许会成为一个趋势,居家健身的器材也会越来越多。

几千元买面镜子回家锻炼 你会为智能健身镜买单吗

走上“云端”的健身镜,最高8000多元

从“云旅游”到“云看展”,如今,健身锻炼也走上了“云端”。7月7日,现代快报记者在网络平台以“健身镜”为关键词,搜索到几款智能健身镜,售价在2000多元至8000多元不等。

现代快报记者注意到,从外观上来看,健身镜和普通试衣镜没有太大差别。在使用时,镜面就像一个电

子显示屏,可以跟着“虚拟”教练的动作进行健身。当你对着镜子健身的时候,镜子同时也在“观察”你,如果动作不标准,就会自动纠错,看起来像是请了一个私教回家。

针对智能健身镜这种使用特点,商家在宣传中大多用“智能交互”“明星私教陪练”“镜面教学”等字眼来介绍。

想解锁更多功能,需要开通会员

其中一款家庭智能健身镜,月销量达到了1000+。在产品介绍中,商家提到了产品可以通过智能AI,实时指导,让使用者不受伤,帮助纠正动作,让每一次都练到位。商家还罗列了产品的其他优势,例如在家就能轻松练,课程花样多,还有1对1健康顾问陪伴指导等。

一名客服向现代快报记者介绍说,该产品的购买者大多是健身人士,同时送朋友的也很多。如果没有时间去健身房,可以选择这款产品。记者注意到,购买该产品时,商家会赠送3个月的会员。会员权益主要包括专属训练计划、健康顾问1对1服务等,到期后可以根据自己的需求选择续费。“购买12个月的会员,需1188元,非会员可以使用免费课程,供日常锻炼使用,会员享受的课程和权益更多一点。”

在产品评价中,有消费者反馈了自己的使用感受,“不到20分钟的课程,就已经大汗淋漓,肌肉酸痛,燃脂效果很明显,省了线下请私教的费用。”还有消费者评论:“很适合家里有娃不能出去锻炼的人士。”也有消费者提出,使用必须配合手机App,站立动作还可以,但瑜伽等需要躺下的动作,镜子照不全身。还有人吐槽AI纠错功能不太灵敏,感觉有点鸡肋。

另一款智能健身镜售价在3000元左右,介绍了真人1对1镜面教学、AI智能分析、量身定制健身计划及卡路里数据可视化的功能。一名客服介绍,产品每周都有线上直播课,让消费者有更好的运动体验,不过前提是要开通会员。“前期会赠送VIP会员权益,到期后,可以低至69元/月起的价格续费。”

真人教练和“虚拟”教练,你站谁?

健身一族怎样看待流行起来的健身镜呢?南京市周先生在今年年初报了健身私教课,花了6900元,一共90天的课程。他告诉现代快报记者,私教课的花费虽然贵些,但是1对1训练更有针对性,效果也比之前自己锻炼要好。

对于健身镜这种新鲜事物,他有自己的看法。“我不会因为健身镜放弃健身房。锻炼需要器械,自己家中的一些设备肯定没有健身房齐全,所以即便有了健身镜在一旁‘指导’姿势,也弥补不了器材缺憾。”周先生认为,很多健身人士花了大价钱买私教课,就是希望动作标准,虽然使用健身镜可以不用出门,但他还是喜欢真人教练在一旁手把手指导。

市民王女士说,从健身镜的尺寸来看,大多都是普通试衣镜的大小,

而有的健身动作幅度是比较大的。她判断锻炼时身体可能会超出镜子的区域,而且做一些高难度动作时,眼睛可能都看不到健身镜上的提示信息。“健身镜就像一个健身App,配上了大屏幕。”王女士还认为,健身全凭自觉,就拿自己来说,没有了教练的督促,可能这面健身镜在家中只能沦为普通镜子。

在对健身人士的采访中,大多数人对健身镜持有不信任的态度,不过他们基本上都下载过健身App,用来辅助锻炼。其实也有消费者认为健身镜是方便大家锻炼的好产品。在一种种草App上,有博主分享了自己使用智能镜的感受,“对于长期健身的人来说,这个镜子能省不少钱。可以按照自身需求进行课程选择,非常适合刚入门的健身爱好者,不过不适合撸铁的专业健身者。”

