

从“体育外卖”到“镜中私教”

泉州人健身玩出新“花样”

在全民健身热潮持续升温的今天,一批新颖、有趣的体育“新玩法”正悄然兴起,它们打破了时间、场地与形式的限制,为不同年龄、不同需求的人群提供多样化选择。从像点外卖一样预约教练上门的“体育外卖”,到借助AI等智能技术和设备实现居家运动;从跨界融合的匹克球,到线上销售的各种居家锻炼“小玩意”,新创意降低了运动门槛,让体育锻炼变得更加便捷、有趣且个性化。

□融媒体记者 李菁 庄丽祥 文/图(除署名外)

教练上门: “体育外卖”送到家

不用跑培训机构,手机上约个教练就能上门授课——健身跟点外卖一样方便。“体育外卖”这种新兴服务正在成为体育消费的新潮流,在泉州市场悄然走红。这种通过预约让教练携带器材上门,或在就近场地开展教学的服务模式,正成为家长为孩子报体育培训、上班族利用碎片时间健身的新选择。

市民王女士为即将中考的孩子点了一份“游泳外卖”。由于孩子1000米长跑成绩始终不理想,她决定让孩子改练游泳。王女士说,为了找合适的教练,她特意在家长群和本地体育服务平台做了“调查”,最终选了一位口碑好、脾气温和的教练。“教练会带着浮板、水袖这些器材来。孩子初三学习紧,教练上门能为我们省下来回接送的时间。”王女士说,自己曾经也是“体育外卖”的受益者。当时体重飙升到135斤的她,就是靠着“外卖”教练每天早晨上门叫醒、陪着晨跑,才成功减重。

“体育外卖”的核心竞争力在于便捷性,能够“送课到家”“随时开练”。市民通过社交媒体联系教练,确定课程内容、时间和地点后,教练便会携带专业器材赴约。鲤城区中山公园附近有多所中小学,因此“点外卖”的孩子不少。每天放学后,都能看到不少教练带着

孩子们进行体育锻炼。这种模式尤其受到繁忙家长的青睐。“不用专门请假接送,孩子放学直接去训练点,我下班过去刚好能接上,省时又省力,比跑培训机构方便太多了。”陈女士说,她给儿子报了体能“外卖”课,自己有空时也会跟着跑两圈。

“体育外卖”的灵活性也让她觉得“安全”,上门的教练按次收费,不用办年卡、次卡,能有效规避风险。“之前办过健身房年卡,没去几次机构就跑路了,损失了好几千。”陈女士说。

目前,“体育外卖”的订单主要集中在儿童青少年领域。一位从事相关服务的教练透露,儿童减肥、中考体测相关课程约占平台订单的八成,尤其是中考项目的需求量很大,家长希望孩子能够通过培训拿到满分。此外,跳绳课程也深受幼儿园家长欢迎,“很多同小区的幼儿园家长一起拼单,请一个教练教三四个孩子,既能分摊费用,孩子们一起练也更有动力”。这位教练表示,除了青少年群体,也有部分上班族选择“体育外卖”,预约教练上门教瑜伽或陪跑。

不过,这一新兴业态也面临教练资质参差不齐、安全保障不足等问题。某体育培训机构负责人告诉记

者,目前行业缺乏统一标准,教练水平差异较大,直接影响教学质量。此外,安全责任划分尚没有明确规定,机构和教练普遍没有为客户提供运动意外险,一旦发生意外,消费者维权难度较大。

“我们选教练主要看的是他在家长群里的口碑,没有要求他出示学历或者相关的资质证书。希望未来能有平台统一认证,让我们更放心地点‘外卖’。”陈女士说。

在泉州,匹克球运动正迅速升温。据悉,鲤城区总工会后续还将在每周一、三、五晚开放专属场地,免费提供培训。与此同时,老年人群体也成为推广匹克球的主力。8月30日,泉州市首期老年人匹克球教练员培训班在晋江落幕,70余名老年学员多为网球、羽毛球基层教练或骨干运动员。今后,他们将作为泉州首批专业老年人匹克球教练员,在基层推广该运动,进一步推动全市老年人体育事业多元化、高质量发展。校园推广也同步发力。此前,泉州鲤城教育管理集团有限公司与同奕程(福建)文旅产业公司签约,将匹克球纳入中小学课后服务“2+3”课程体系,通过趣味教学激发孩子运动兴趣,培养团队协作精神。

匹克球能在短时间内吸引大量参与者,得益于其低门槛和强社交属性。匹克球场地灵活可改造,不用再特别开辟新场地;运动强度可控,兼顾休闲与竞技;双人或四人对打的模式,适合亲友聚会、同事团建。“打羽毛球太费体力,网球不好上手,匹克球刚好平衡二者,玩起来既有趣味性,又有参与感。”张玲说。

林先生是一位居家“健身达人”,随着年龄的增长,他更注重安全性,如今跟着AI的指导“慢慢来”。

线上健身正成为覆盖各年龄段的全民运动新形式。日前,由国家体育总局群体司等主办的2025全民健身线上运动会成功举办。赛事持续一月,吸引超17万人报名,涵盖健走、跳绳、平板支撑、跳绳、骑行等8个项目,仅健走项目就有15.2万人参赛,6万人参与跳绳挑战。参赛者上传运动视频,AI系统自动计数评分,完成全部项目可解锁“全民健身”拼图。

近年来,人们比以往更加重视以家庭为场景的运动健身,除了AI智能产品,“小而美”健身器材同样受宠。例如,可折叠跑步机、智能跳绳、迷你力量器械等产品销量攀升,它们占地小、功能专,适合碎片化锻炼。此外,消费者也更偏好兼具娱乐与健身功能的设备,如带APP互动的瑜伽垫就受到了不少女性的青睐,还有年轻人喜欢上了曾在“80后”群体中风靡一时的跳舞毯,居家运动变得更有趣。

充分热身10—15分钟,可以提高心率、增加身体温度和肌肉弹性。这时,应做腿部摆动、手臂绕环、躯干转动、高抬腿、开合跳等动态拉伸,也可以进行与即将开始运动相关的低强度动作。运动后,同样需要科学放松10—15分钟,帮助身体从兴奋状态平稳恢复,缓解肌肉紧张。可以进行5分钟的慢走或低强度活动,让心率慢慢下降。之后,对运动主要使用的肌肉群进行拉伸,每个动作保持15—30秒,感受肌肉的轻微牵拉感。例如,跑步后重点拉伸大腿前后侧、小腿和臀部;挥拍运动后拉伸肩部、手臂和背部等。

全民挥拍: 匹克球掀起热潮

“40岁的‘老阿姨’不懂什么叫匹克球,今天让00后的同事带我开开眼界。”在泉州一家运动场馆里,市民张玲(化名)攥着“大号乒乓球拍”,完了第一场匹克球。原本以为会手忙脚乱,没想到十分钟后,她已能加入与同事的“对决”中。

匹克球,这项名字听起来新鲜的运动,是英语单词Pickleball的音译,实际上早已风靡北美。2025年澳大利亚网球公开赛首次增设匹克球大满贯赛事,让这项运动在全球热度飙升。它巧妙融合了网球、羽毛球和乒乓球的特点,场地与双打羽毛球场地类似,球网高度略低于网球网,球拍则像放大版的乒乓球拍,使用一种带有圆孔的塑料球,初学者往往5—10分钟就能掌握基础对打。

目前,泉州已有不少匹克球场馆,其中部分是由网球场改造而成。记者查询团购平台发现,泉州匹克

球的场地租赁费在每小时60元—70元之间。在一些新开的场馆里,一小时畅打只要39.9元,40分钟一对一私教也只要39元。另外,入门级球拍售价仅百元左右,价格相当“亲民”。

“本来怕自己没运动细胞学不会,没想到教练教得特别细,练十几分钟就能来回打两拍了。”“和同事一起学新运动,比自己健身有意思多了。”“平时下班就想瘫着,今天打完感觉浑身轻松,一天的工作压力都没了,已经开始盼着下次上课了。”……在鲤城区教育局(教师进修学校)匹克球场上,匹克球培训班已开办两期。课堂上,教练从匹克球的起源常识切入,细致讲解握拍姿势、发球技巧和基础步法,还特意用“慢动作示范+错误动作对比”,把“握拍力度”“发球落点瞄准”等易混淆的细节讲透。大多数学员虽是初学,但很快找到了节奏,并喜欢上了这项运动。

镜里镜外: AI让运动更“贴身”

随着人工智能技术的发展,智能AI健身正成为全民健身的重要补充,满足市民利用碎片时间锻炼的需求。

家住丰泽区的许女士,上个月跟风购入一台智能健身运动镜。这款设备外观时尚,类似普通全身镜,但内置了高清显示屏、摄像头和AI识别系统,可通过骨骼追踪技术实时分析用户动作。许女士只需站在镜前,设备便会通过摄像头捕捉她的动作,并实时生成骨骼模型,AI虚拟教练会根据课程内容提供语音和视觉指导。“这款镜子有瑜伽、普拉提、有氧舞、力量塑形、体态纠正等课程,不用预约教练,随时能练。以前跟着视频跳操时,总是不知道自己的姿势对不对,不够标准,现在就像请了个专业教练在家盯着你。”她

说。

对于市民来说,AI健身的魅力在于其个性化与精准化。通过先进的AI技术,智能健身设备可以深度学习并识别姿势,判断动作标准度并给出纠正方案,让用户如同拥有“电子私教”。与传统线上课程不同,它可根据用户心率、动作完成度动态调整训练强度,还能结合体质检测数据制定长期计划,提供更为专业化、个性化的健身方案。据业内人士分析,预计2025年中国智能运动健身规模将达820亿元。随着技术完善,人机协同模式将进一步提升健身体验,使AI成为不可或缺“智能教练”。

“以前跟着视频深蹲,总觉得很伤膝盖。AI一眼就能解析出你的动作,还会放慢示范正确姿势。”市民

量力而行: 科学运动最重要

“匹克球”“AI健身”等新型运动逐渐普及,不少人享受便捷健身的同时,却容易忽视身体适配性与安全防护。泉州医高专附属人民医院康复科副主任医师陈宜阳表示,运动是促进健康的“良药”,但也应遵循科学规律。不同年龄段的人群应选择不同的运动方式,才能达到事半功倍的效果。

“无论选择哪种新型运动,都应做好风险防控。”陈宜阳说。选择“体育外卖”时,切勿仅凭口碑选教练,避免无资质人员指导导致动作偏差,引发肌肉拉伤、关节错位等问题。参与匹克球运动,需先确认场地合规性,球场地面防滑性不足易导致脚踝扭伤,球网高度不标准也可能增加误伤概率;建议初学者佩戴护腕,减少急停急转时的腕关节压力。AI健身设备虽便捷,但首次使用前应完成体质检测,若跳过这一步盲目挑战高难度课程,可能因身体耐受度不足引发运动损伤。运动中出现头晕、胸闷、心慌等不适,哪怕AI数据显示“正常”,也应立即停止。

并不是所有人群都适合新型运动,不同年龄层的生理特点不同,运动方案应量身定制。3—6岁的儿童建议以跳绳、趣味体能为主,单次时长不超过40分钟,避免影响骨骼发育。6—17岁是身

体的全面发展关键期,需要重点强化肌肉和骨骼,推荐每天进行不少于60分钟的活动,每周至少3天进行高强度运动,如慢跑、骑自行车等中等强度运动,以及跳绳、各种球类、游泳等高强度运动。此时应让青少年接触多样化运动,培养一两项运动爱好,但避免过度消耗体能的极限运动。18—64岁的人群运动的目的是保持体能和防止肥胖,建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动,也可以加入全身肌肉强化训练,推荐快步走、游泳、交际舞等中等强度运动,跑步、有氧操、快速骑车等高强度运动,以及弹力带训练、引体向上等力量训练。65岁以上的老人,运动应以安全温和为主,注重保持身体功能,防止退化,适合选择步行、跳舞、游泳等中低强度运动,以及哑铃、园艺、瑜伽、太极拳等力量训练。老年人应根据健康水平调整活动强度,在制定新锻炼计划前最好咨询专业人士。

陈宜阳强调,无论哪个年龄段的人群,运动前都应充分热身,运动后科学放松,才能保证运动效果、预防损伤。运动前



许多运动爱好者选择到泉州滨江公园运动

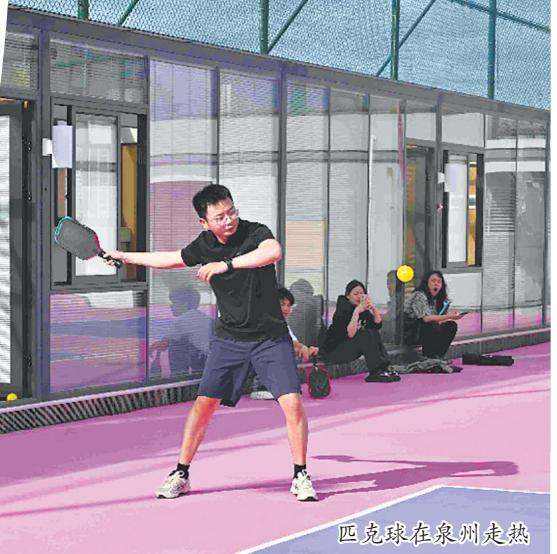
运动是促进健康的“良药”,但也应遵循科学规律。



年轻人运动喜欢“上科技”(CFP图)



智能AI健身满足了市民利用碎片时间在家锻炼的需求



匹克球在泉州走热



幼儿运动建议以趣味体能为主,单次时长不超过40分钟,避免影响骨骼发育,图为幼儿园课间操运动锻炼。