

# 夜上海

意无涯

“答应我，疫情结束后，谁都不要嫌弃谁，好吗？”摸着自已的小肚腩，看看旁边胖了一圈的家人，“疫情肥”不是不可能。

为了严防新型冠状病毒感染肺炎的疫情扩散，在这个史上最长的春节假期里，大家都自觉呆在家里，能不去就不出去，彻底成为了“宅男宅女”。但是，好吃的东西天天往肚子里送，活动范围却是卧室—客厅—卫生间—阳台的循环，微信步数更是少得可怜，恐怕疫情结束后，不少人都会胖上三五斤。

怎么办？在家锻炼。上海市教委日前发布了中小学生在家庭体育运动指南，通过亲子配合来开展运动，让全家蹦蹦跳跳动起来。

但对于成人来说，抬抬腿、投投球、跳跳格子的运动强度显然有点小。想要把过年时吃下的大鱼大肉消耗掉，把肥肉变成肌肉，可以在家做更多运动。毕竟，现在的积极锻炼，不仅仅是为了形体上的美观，更是为了强健身体，增加免疫力，抵御病毒。

## 居家锻炼好帮手 宅在屋里也能动

◆ 张钰芸



新民晚报  
11  
2020年  
2月1日  
星期六

SAT 买手

SUN 影音

MON 流连

TUE 潮店

WED 格调

THU 悦动

FRI 味道



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明  
本版编辑：王蕾

申之魅

你的微信步数是多少？如果看到别人的步数超过1000，别急着和他“拗断”，也许人家是在家运动呢！疫情当前，宅在家里就是为国做贡献，但这可不等于让你真的“一动不动”。在家可以做哪些运动？考虑到安全性和场地问题，踢球跳绳也许不太合适，但瑜伽、乒乓球、拳击却可以发挥，用一些小巧的运动器械，就能更有趣味地动起来。为了确保你能宅下去，本次推荐的产品均能在电商平台买到。



弹力带



普拉提环



呼啦圈



智能哑铃



智能拳击

健腹轮



乒乓球用具

### 简便型 一根弹力带练遍全身

只需要两三平方米的空地，就能施展开来的运动是什么？瑜伽应该是最好了。对于一些没有专业学习过的人来说，标准的瑜伽动作可能很难做到，但使用一些简单的工具，再下载配套的训练视频，还是能够舒展久坐的身体的。

卷起来可以塞进口袋的弹力带是一种简单方便，而且高效的小型体能训练工具，配合着音乐，就能在家做起修身塑形、加强心肺功能的有氧训练。迪卡侬的弹力带带有刻度和8个抓点，通过手脚并用的不同练习方式，就能锻炼身体主要的肌肉群。

相比常见的瑜伽球，你知道普拉提环吗？它也适合初学者使用，可以开背瘦大腿。普拉提环的两侧都有手把，抓握更加舒适方便。它

的运动场景也很多，站立、坐卧时，都能用手臂或双腿按压，训练肌肉张力和耐力。

同样在瑜伽垫上，还能买上一个健腹轮或者泡沫轴来运动，前者是对腹肌的训练，后者更适合舒缓压力。健腹轮虽然只是小小一个，但却能练遍全身，肩、胸、腰、腹的肌肉群都得到。别小看这种锻炼方式，不怎么运动的人可能一滑就趴在了地上，所以建议大家购买支撑力更好、回弹稳定的产品，如果一时用力不当，还能安全刹车。

如果平时不怎么锻炼，则建议购买泡沫轴。它的表面有凸起设计，放在身下，从肩颈、腰部、臀部再到腿部，根据自己的快慢节奏来滚动，过程中也要用力绷紧自己的身体，带来指压式按捏的感觉。

### 技术流 智能加持练出新花样

如果你想要运动得更酷，可以在器材上加点智能化的元素。

跑步机一直被吐槽是闲置品，在有些家庭甚至成为了挂衣服的架子。如果它变得更轻便时髦和智能，你会不会重新选择呢？

WalkingPad 折叠式跑步机可以180度对折，运动完毕后可以直接收纳，大幅度降低了占用空间及占地面积。它的颜值也很高，造型简洁，线条流畅。说到功能，扶手向下收纳可以变成R1的走路模式，扶手直立则可开启跑步模式，速度上限为10km/h。你还能把它和运动APP连接起来，通过手机来操控，制定专属的日常训练计划，定期参加运动比赛。

Move it beat 智能哑铃的亮点在于颜值高和智能化。马卡龙色调和圆润的造型，看着就

很可爱。跟着电视APP端的10余种课程，可以在街舞、搏击等多种模式里切换，享受有乐趣的负重有氧运动。此外，你还能自己定义课程，自由搭配出你喜欢的运动模式，玩出节奏新高度。

如果觉得上述两种运动都有点“弱”，试一试在家打拳击吧！小米智能拳击速度球占地面积不大，却能锻炼人的反应能力，打出一身肌肉。它的特别之处在于智能击打识别，拳击球含六轴感应智能识别，实时获取击打速度、方向，球体状态灯指引外加APP音效反馈，还有线上教学课程能在手机APP上看到。APP上还有趣味拳击模式，你可以上传照片，把“他”切换为打击对象，实现虚拟被打的效果。拳击球的高度也可以自由调节，从134cm到173cm，全家都能上阵练一练。

### 亲子派 全家上阵一块动起来

独乐乐不如众乐乐，运动这件事全家总动员会更有乐趣和氛围。下面几件器械就适合全家一起玩。

还记得你上一次蹦蹦跳跳是什么时候吗？入手一个迪卡侬蹦床，你就能体验小时候的感觉。全家老小在上面蹦一蹦，似乎就把不好的情绪全甩掉。事实上，蹦床还能带你做起减肥塑形的全身运动，如果跟着音乐一起跳，更加欢乐。

国民度最高的运动是什么？当然是乒乓球啦！没有乒乓台，怎么在家打呢？马上给你提供两种商品来选择。首先是网红神器，弹力软轴乒乓球训练器，不用桌子就能打乒乓。一根弹力软轴带着乒乓球四处弹跳，只有眼疾手快

才能击中它。除了让身体动起来，还能调节小朋友的视力，训练反应能力。第二种则是便携式的乒乓球桌，两头一拉，往长桌子的桌面一夹，就能把餐桌变身成乒乓球台，上菜前全家老小打上一局，胃口会更好。

曾经风靡一时的呼啦圈是男女老少减肚子的神器，但也有人总是转不起来。如今，变身的呼啦圈回来了，使用上也更为友好。“不会掉的呼啦圈”已经在抖音上火了，它的尺寸更小，可以根据使用者的腰围来调节大小，再通过重力锤来增加运动的强度。半径更小的呼啦圈在家的各个角落都能转开，坚持锻炼就可以把春节吃胖的小肚腩减回去。

本版图片除署名外  
均来自采访对象