

## 居家健身成为疫情期间 身体锻炼的重要手段

# 2022年全球健身 趋势解读

2021年12月30日,ACSM(美国运动医学学会)发布了《2022年全球健身趋势调查》,调查结果包含了排名前20的大众健身行为,全球健身趋势2022版的问世也是该报告的第16次发布。COVID-19(新型冠状病毒)的全球大流行对健身行业的影响显著,例如去年的调查新增了在线培训和虚拟培训等新趋势(2021年的第一大趋势)。到2022年,在线直播和点播训练课程下降到第9位,今年排名第一的趋势是可穿戴技术(2021年的第二大趋势)。家庭健身2022年为第二大趋势,户外运动是第三大趋势。下面就让我们具体看看2022年的健身趋势变化。



### 2022年热门健身趋势解读

#### 可穿戴技术

可穿戴技术自2016年首次在调查中引入以来,一直处于第1位,除了2018年(第3位)和2021年(第2位)外。这一趋势包括健身或活动追踪器、智能手表、心率监测器和GPS追踪设备。这些设备可以用作计步器,可以跟踪心率、体温、卡路里、静坐时间、睡眠时间等。最初,可穿戴技术的准确性存在一些问题,但这些问题似乎得到了很好的解决,目前估计是一个价值约1000亿美元的产业。目前的创新包括血压、氧饱和度、体温、呼吸频率和心电图。

#### 家庭健身馆

随着COVID-19的全球大流行,居家造成每日体力活动下降并可能造成体重等其他健康风险的增加,为避免或降低居家期间体力活动的降低,居家健身成为疫情期间人们身体锻炼的重要手段。因此,家庭健身房将成为去健身的流行选择。这是家庭健身房作为健身趋势出现的第一年。同时,在线直播与点播训练课程也列入健身趋势第9位。人们将继续通过待在家里并利用现有的设备以及有效的在线课程来隔离自己。家庭健身房可以使用最少的设备或昂贵的跑步机和

### 2021年及2022年全球健身趋势对比

排名	2021 年全球	2022 年全球
1	在线训练	可穿戴技术
2	可穿戴设备	家庭健身馆
3	自重训练	户外运动
4	户外活动	自由重量力量训练
5	高强度间歇训练	减重运动
6	虚拟现实健身训练	私教训练
7	运动即良医	高强度间歇训练
8	自由负重力量训练	自重训练
9	老年人健身计划	在线直播与点播训练课程
10	私人训练	健康指导
11	健康指导	老年人健身计划
12	移动设备运动 App	运动是良医
13	雇用认证健身专业人士	聘用专业认证的健身专家
14	功能性健身	功能性健身训练
15	瑜伽	瑜伽
16	减重运动	移动健身应用
17	团体训练	在线私教培训
18	生活方式医学	健身专业人士的认证
19	健身专业人士的许可	生活方式医学
20	灵活性和肌筋膜设备	团队训练

自行车,家庭健身房也可以是个人的活动或家庭活动。

#### 户外运动

也许是因为COVID-19大流行,更多的户外活动,如小团体散步、团体骑行或有组织的徒步旅行团变得流行。2021年,户外活动排名第4。户外活动可以是短期活动、全天活动或计划的为期一周的徒步旅行。参与者通常会当地公园、远足区或自行车道上与朋友会面。健康和健身专业人

士为客户提供户外活动的趋势始于2010年,那一年户外活动在年度调查中排名第25位。

#### 近年全球健身趋势对比

从2020年调查中跌出前20并一直持续到2022年的是循环训练、工地场所的健康促进计划、儿童和运动。今年排名第24的循环训练在最近几年有两次进入前20(2018年和2020年排名均为第17)。工地

场所的健康促进计划排名高达第15位(2019年),此后下降至第18位(2020年)、第27位(2021年),在2022年排名第28位。2007年,儿童和运动是全球的头号趋势,但慢慢失去了优势,到2020年降至第20位。在过去的两年里,这一数字进一步下降,在2022年排名第29位。在线训练从2020年的第26位到2021年的第1位,这可能与COVID-19的流行有关,到2022年下降到第9位,但疫情仍然存在,而从居家及在线训练相关项在前20名中占据了7项来看,相对于2021年的5项,大众在疫情期间的健身选择更加多样。

与2019和2020年一样,可穿戴技术再次占据全球排名第一的位置。针对老年人的健身规划在2017年跌出了前10的位置,而后出现一些提升,在2018年排在第9位,在2019年排在第4位,在2020年排在第8位,2021年排在第9位,2022年排名第11。

#### 新冠肺炎疫情下 健身趋势有变化

2019年首次引入了虚拟在线训练,2021年将“虚拟”从标题中删除,取而代之是更具体的在线训练,由于COVID-19的全球大流行,健康健身行

业发生了巨大变化,导致全球各地的俱乐部暂时关闭,迫使人们改变上课形式。在线训练是针对家庭锻炼经验而开发的,这种趋势使用数字流技术在线提供团队、个人或指导性锻炼方案。2021年,在线训练是第一趋势,在2022年的调查中,在线训练被更具体地定义为在线直播和点播训练课程,可以是现场课程(实时流媒体锻炼),也可以是预先录制的,该趋势为2022全球健身趋势中位列第九位。在2022年全球健身趋势中,居家及在线训练相关项在前20名中占据了7项,分别为可穿戴技术、家庭健身馆、自由重量力量训练、自重训练、在线直播与点播训练课程、移动健身应用、在线私教培训。而2021年此相关项占据了5项,由此可见,在新冠肺炎疫情全球大流行背景下,全球线下健身用户正在快速转向家庭健身及线上健身领域。

随着新冠肺炎疫情的暴发及控制,更多的人开始有为健康而运动的认知觉醒。现有的研究证据表明,肥胖与COVID-19并发症之间存在联系,越来越多的人已经开始更加积极地参与体育锻炼,并开始为改善健康而锻炼。

本报综合

# 大寒将至 “冬藏”走起 “春发”安排

每年1月20日前后,太阳到达黄经300°时为“大寒”,这也是二十四节气中最后一个节气。今年大寒节气,将于周四10点38分来到。大寒,是天气寒冷到极点的意思。一年四季,春发、夏长、秋敛、冬藏,大寒是冬天结束、春季到来的转折点,养生在注重“冬藏”的同时,我们也该准备着“春发”啦。

#### 一起“猫冬” 为开春打基础

在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病。冬季,我们的起居适宜闭藏阳气,为来年春天的生发做好准备。

**早睡晚起。**大寒时节,周围寒冷,应顺应冬季闭藏的特性,促进自身的储藏和物质的积累,这时应“早睡晚起”。睡得早可以养护人体的阳气,起得晚可以养护人体的阴气,最大限度地吸收太阳的温暖,规避彻骨的寒冷。

**适宜运动。**冬季锻炼可以进行一些有氧运动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳等。大寒时节,气候一冷一热很容易感冒。建议如果运动的话,可以等到太阳出来以后。

**勤开窗,多喝水。**如果长时间不开窗通风,病毒、细菌繁殖就会增加很快,易发生呼吸道疾病的感染。而多喝水有利于氧气供给,人体呼吸通畅,身体保持良好的状态。

#### 这三个健康问题 最易趁“寒”而入

大寒时节除了需注重防寒保暖之外,还要谨防以下三个健康问题:

**预防心脑血管疾病** 早晨及傍晚尽量减少出门。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺多,导致全身血管收缩。寒冷能使血液黏稠度增高,易导致血栓形成,中老年人易产生血压波动,从而引发心血管疾病。所以大寒时节,老年人应注意保暖,外出时一定要加穿外套,戴上口罩、帽子、围巾。

**预防消化系统疾病** 由于寒冷刺激,人的神经系统兴奋性增高,致使胃肠功能发生紊

乱,刺激胃黏膜或溃疡面,容易引起消化系统疾病。日常膳食应以温软、易消化为主。

**寒气侵体** 俗话说“寒从脚起,冷从腿来”,寒冬护脚护腿尤为重要,建议大家睡前可以用温水泡脚,水温最好40℃左右,水淹没脚踝关节处,每次浸泡20至30分钟,泡脚后用手按摩足趾和脚掌心。温水泡脚可以促进血管扩张、血流加快,改善睡眠质量。

#### 进补别过头 8类能量美食推给你

大寒是“进补”的好时节,能提高人体的免疫功能。大寒进补宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,不妨多食用以下8种

食物。

芡实,补虚,具有滋补强壮、补中益气、固肾涩精、开胃进食之功效;核桃,具有强肾补脑之功效;萝卜,具有很强的促消化功能,还能清热化痰、缓解衰老、增强免疫力;牛羊肉,牛羊肉二者性温,能补气养血,驱寒暖身,有助于缓解冬季手脚冰凉的症状;冬菇,有助于儿童身体及智力发育,还能开胃健脾、益气补虚,对防治高血脂和强身健体都有好处;红薯,有补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴之功效,煮粥可以和胃补脾,润养肺燥;甘蔗,拥有滋补清热、通便解结的作用;柑橘类水果,适当吃一些可以防治鼻炎,消痰止咳。

据《北京青年报》