

Wii 健身玩

用「任天堂」的 Wii Fit 健身遊戲機來體驗不一樣的運動感受（譯註：「任天堂」公司指出，Wii 命名是取其和 we 發音相同，以強調該遊戲機適合每個人玩，而且簡單的發音讓全球各地操不同語言的人都容易記，此外，Wii 中的 ii 則象徵「獨特的遙控器和玩遊戲者的形象」）

08-30

我發覺「任天堂」的 Wii Fit 健身遊戲機令我有點難堪，但也許只有我會這樣：因為我被判定「Wii Fit 年齡」是四十六歲，而我年方四十二而已啊。

Wii Fit 機測量了我的「身體控制度」，並直截了當地問我是不是很容易就會手腳不靈光，之後就大開金口吐出有關我年紀的資訊。

嗯，沒錯，我的確手腳有點不聽使喚。但重點是，Wii Fit 在行銷廣告中宣稱能讓人速度更快、更強體壯、更柔軟靈活、呃哼（譯註：ahem 是表示懷疑所發出的聲音，意指對緊接在後面的身體動作更協調一致的說法存疑），而身體動作更協調一致。

自 Wii Fit 問世後，店家根本就來不及補足 Wii Fit 套裝產品的存貨，因為每次只要有新貨上門，立刻就會在幾分鐘之內被搶購一空。Wii Fit 共包含了軟體和平衡器，而 Wii 主機則須額外單獨購買。

Wii Fit 包含了四種訓練模式：瑜伽、有氧運動、肌肉鍛鍊和平衡遊戲，而上述四大類共包含了超過四十種活動，像是呼拉圈、跳台滑雪、頂球、單足伸展、走鋼索、基礎慢跑、有氧踏板、深呼吸，以及做一些瑜伽姿勢，而使用者在做瑜伽時，要單腳在平衡器上站立幾秒鐘，雙手高舉過頭，雙手手心相碰觸。此外，虛擬教練還會示範肌肉鍛鍊的訓練以及瑜伽練習。平衡器甚至能感應到使用者在做某個姿勢時是否在發抖，然後教練就會傳授祕訣，教玩家透過深呼吸來讓自己平靜下來。

我踏上了平衡器，得知我的 BMI 值（譯註：身體質量指數）（結果正常），也做了身體控制度的測試（測試結果說我手腳不靈光），然後我選擇嘗試基礎慢跑看看。螢幕上有個男性的 Mii（譯註：Wii 遊戲中的虛擬分身），在離我的 Mii 有幾個虛擬碼以外的地方出現，然後開始跑步，並回頭看看我是否有跟上。

我有三次不小心在平衡器上絆倒了，踢到了大腳趾，導致健身房有好幾位客人一臉困惑地望著我，正如我先前所述，這真的有點難堪。