

你專屬的虛擬跑步教練

如果覺得缺乏運動的動力，這些機件也許能助你一臂之力喔

06-01

吉姆·史提金格之所以開始跑步，只有一個原因，純粹只有一個原因而已。他說，不是因為買了新跑鞋，也不是因為想瘦身，更不是因為想遠離電腦，而是因為他鞋子裡一個小小的感應器。

現年四十五歲的史提金格是個健身狂熱者，而現在有愈來愈多像他一樣瘋狂熱愛健身的人，紛紛利用無線科技來監測自己的鍛鍊情形。運動儀器一度是由計步器稱霸，但如今虛擬運動搭檔迅速流行起來，而且還添加了更多新功能。

蘭斯·阿姆斯壯大聲鼓勵

史提金格在人行道上邁著步伐，一面聆聽播放清單裡的樂曲，耐吉+的感應器則把資訊傳送到他的 iPod 應用程式裡，讓他能聽到語音更新訊息，好知道自己究竟跑了多遠，以及速度有多快。另外還有一項額外的好康喔：那就是每當他需要再加把勁時，iPod 裡就會傳來蘭斯·阿姆斯壯的大聲鼓舞。

「我還和我兒子開玩笑說，我今天和阿姆斯壯一起跑步喔，」史提金格說：「說實在的，阿姆斯壯一旦出聲叫我賣力一點，我真的就會跑得更起勁呢。」

從二〇〇八年三月起才開始認真跑步的史提金格，現在每週跑四十哩，而且計畫參加二〇一一年波士頓馬拉松的資格賽，而他唯一需要做的就是穿上鞋子（感應器裝在鞋墊下），帶著 iPod。他一旦準備好了之後，就會把 iPod 裡的資料同步傳送到耐吉的一個網站上，這個網站會分析他的鍛鍊情形，鼓勵他接受進一步的挑戰——包括虛擬和真實的活動——也提供鍛鍊諮詢以及社交網絡。

「我在世界各地都有跑步夥伴，」他說：「我和他們從沒見過面，但我們常常互相溝通。此外，我每完成一次跑步訓練，我的 iPod 就會自動傳送推訊到推特網站上，並且在我的 Facebook 網頁上發布進度報告。」

「其他人就會傳送即時訊息給我，向我道賀，還說我激發了他們鍛鍊的動力等等之類的話。」

06-02

簡單的儀器也許就已足夠

不是每個人都是為了訓練自己參加波士頓馬拉松而運動，也不是每個人都想要對自己的運動情形獲取那麼多的資訊。

曾在體適能研究翹楚的庫柏學院擔任院長的史帝芬·布雷爾，只要有個計步器就已心滿意足了。不過，這不表示他不懂得新式器材的吸引力。身為南卡羅萊那大學的運動科學教授，布雷爾目前正在生活型態干預科技應用中心著手一項研究，以了解科技如何才能協助大眾做出有益健康的生活型態抉擇。

「這個領域的研究已經開始開花結果，」他說：「所帶來的影響將會非常大。」

但布雷爾也表示，大多數人並不需要繁複的儀器，只要觀察自己呼吸有多喘，或是能不能在健身的同時還一邊和人交談，即可判斷自己鍛鍊的劇烈程度。

獲取成果

他的女兒安·布雷爾·甘迺迪現年三十七歲，曾經嘗試過幾種不同的儀器，現在則是一天二十四小時都佩戴著：「寄身蟲」，她把感應束帶纏在左臂的三頭肌上。一旦她達到健身目標，這具儀器就會發出嗶聲，並且在她腰帶上的小螢幕顯示她燃燒了多少卡路里。

她喜歡這種儀器的「誠實以告」，她必須把自己的服裝尺寸從女性的廿八號縮小到了十四號，一年

半就減了七十五磅的體重。她還在十二月跑完了生平第一場半程馬拉松。

「我精力旺盛，活力暴增，」她說：「而且我爸爸的研究也顯示，只要擁有健康的體適能，就能夠活得更久。」

以史提金格的例子來說，還可能會跑得更遠喔！

「我剛開始時，並沒有把參加馬拉松當成目標，」史提金格說：「當時覺得自己只要能跑個五公里就算幸運了。」