



秋风起,此前由于夏季高温、天气闷热导致的食欲减弱、胃口欠佳通通消失不见。进入秋冬季节,胃口佳、食欲强,养膘的同时,脂肪和赘肉也会随之而来,如何在为身体补充能量的同时又不囤肉呢?当然是要运动啦! 运动形式多种多样,选择一种适合自己的,赶紧操练起来吧。

运动好时节 应用伴身边

●跑步

在各类运动用品厂商的推动之下,跑步成为时下最时髦、最热门的运动之一。跑步的技术门槛不高,对场地、服装以及装备的要求有限,不管是在健身房的跑步机,还是城市的马路、乡村的田野或是山林的小路,都可以进行跑步锻炼。每个人可以根据自己的情况,掌握跑步的速度、距离和路线。

●平板支撑

平板支撑是一种类似于俯卧撑的肌肉训练方法,在锻炼时主要呈俯卧姿势,可以有效地锻炼腹横肌,被公认为训练核心肌群的有效方法,而且能够帮助维持肩胛骨的平衡,有助于肩颈的健康。这项运动对于场地、装备都没有太多的要求,随时随地都可以进行练习,加上众多明星、名人在社交网站上分享自己练习平板支撑的效应,使得平板支撑成为时下相当热门的一种运动类型,越来越多的人加入到了“平板一族”的行列。

应用推荐:挑战 Plank

这款是比较专业的平板支撑训练软件,提供完善的锻炼计划,让用户的日常练习有章可循,还可以了解今天有多少人完成了任务,完成比例有多少,有集体练习的参与感;能够记录用户每次坚持的时间、每天总共完成的时间,并且通过圆形图标直观呈现用户的进步情况;与其他的平板支撑练习应用不同的是,这款应用的社交功能拥有百万人的社区,可以交流平板支撑练习的技巧,分享自己的经验,挑战更高的记录,让平板支撑训练不再单调枯燥。

软件性质:免费软件
软件大小:15.0MB
系统要求:需要 iOS 6.0 或更高版本,与 iPhone、iPad、iPod touch 兼容,此 App 已针对 iPhone 5 优化。

●健美操

健美操这种融体操、音乐、舞蹈等于一体的运动项目,有着相当广泛的群众基础,从小孩到老人都可以跳不同程度的健美操,能够改善体质、增进健康、塑造体形、控制体重、愉悦精神。一般健身房都有跳操的项目,事实上,不管是家里还是广场,只要有场地和音乐都可以进行健美操的运动。

应用推荐:郑多燕健身操全集

郑多燕是时下最热门的健身明星,来自韩国的她,通过运动从曾经超过 70 公斤的体重恢复到 49 公斤的健美身材,因而受到追捧。郑多燕健身操是郑多燕为了拥有完美身材而创作的,因为具备动作简单,任何人都看得懂,对空间、地点要求小,用时少,减肥速度快,适合亚洲人体质等诸多优点,健身减肥效果突出。这款应用就提供了郑多燕的健美操训练计划,包括有氧操、哑铃操、舞蹈操、曲线伸展操等,用户可以选择任意小节动作进行锻炼,并解答训练过程中常见的问题,此外还提供郑多燕一周饮食日记,帮助用户雕塑完美身形,保持健康状态。

软件性质:收费软件
软件大小:1.90 GB
系统要求:需要 iOS6.0 或更高版本,与 iPhone、iPad、iPod touch 兼容,此 App 已针对 iPhone5、iPhone6、iPhone6 Plus 优化。

应用推荐:咕咚

这款应用能够通过 GPS 定位追踪运动路线,监测距离、速度、海拔以及运动步数、距离、卡路里燃烧、运动强度等,实时查看运动所处位置以及运动图表;在跑步过程中,软件每公里会有语音提示距离、用时等信息,用户可以随时了解自己的配速,减少训练的盲目性,提供精确的训练计划;用户可以设定时间,跟随计划完成每天的任务,不断提升自己;具有竞赛功能,可以发起竞赛或者参与竞赛,

获胜者可以获得“卡币”作为激励;具有多种可自定义的运动模式,目标、挑战任意选择;运动风景随手拍,无需停止运动,选择上传的照片会出现在路线位置上,形成地理标记。

软件性质:免费软件
软件大小:27.3 MB
系统要求:需要 iOS 6.0 或更高的版本,与 iPhone、iPad、iPod touch 兼容,此 App 已针对 iPhone5 优化,另有安卓版本。

●瑜伽

这种来自印度的古老运动形式,如今已经相当流行和普及,尤其是瑜伽在养生、保健方面的功效,吸引了众多上班族女性加入到瑜伽的行列。据了解,坚持练习瑜伽能够加速新陈代谢,修复形体,调理养颜,尤其是能够增强身体力量和肌体弹性,让身体四肢均衡发展,促进内分泌平衡,调节身心系统。

应用推荐:每日瑜伽

每日瑜伽是目前市面上最专注的瑜伽导练软件,涵盖不同时长、不同等级的动态瑜伽课程,搭载高清视频、语音指导、舒缓音乐和社交功能,让用户乐享瑜伽,轻松交友,这款是去年 App Store 下载量第一的瑜伽应用产品。应用内置有超过 45 堂瑜伽课程,超过 300 个瑜伽体式以及 18 种高品质的背景音乐,每一个课程动作都有教练的演示动作,所有动作都是以视频的形式展现的,每一个动作都设有定时,能够语音提醒自动切换到下一个动作。全新的课程计划模块,能够帮助用户规划每天的课程,实时监督和记录用户的瑜伽练习,课程也分为三种不同的难易程度以及 5 分钟到 45 分钟不等的时长,满足不同程度的用户需求。

软件性质:免费(但部分课程需要付费)
软件大小:73.7 MB
系统要求:需要 iOS6.0 或更高版本,与 iPhone、iPad、iPod touch 兼容,此 App 已针对 iPhone5 优化,另有安卓版本。

●力量训练

对运动的需求不仅仅是保持健康状态,同时希望身材更为健美的人士来说,除了跑步等一般的运动之外,还需要针对肩关节以下、髋关节以上,包括骨盆在内的核心区域进行针对性的力量训练。因为这部分的核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用,是整体发力的主要环节,对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用,而强有力的核心肌肉群对运动中的身体姿势、运动技能和专项技术动作起着稳定和支持作用。

应用推荐:Calistix PushUps 专业版

这是一款针对臂肌、胸肌和肩部肌肉进行训练的专业应用,这款应用能够根据用户的不同需求,调整合适的难度级别设立目标进行训练,为用户量身订做以达到最佳的训练结果。所有练习都可以单独进行选择并带有细节描述,从动作、目标到技巧提示都配有声音指导,仿佛私人教练就在身边。内置的 BMI 计算器及热量消耗显示,通过 20 种统计数据显示训练效果,并形成图表让用户追踪自己的每一次进步,方便保持个人体质指数及热量消耗,让锻炼更有动力。

软件性质:收费软件
软件大小:45.3MB
系统要求:需要 iOS5.0 或更高版本,与 iPhone、iPad、iPod touch 兼容,此 App 已针对 iPhone 5 优化。

(南方)