

全方位指導+數據 功能貼心便利

居家健身好幫手

B1
副刊

大公報

2022年4月19日
星期二責任編輯：張佩芬
美術編輯：劉子康

品味生活

香港新冠肺炎疫情第五波疫情放緩，4月21日起進入第一階段放寬社交距離措施，包括重開室內外體育處所以及健身中心等。惟疫情仍未完全退去，處所內限制最多4人一組，場地容量最多為25%，對於部分市民而言，相信仍然會選擇以居家健身結合外出運動。而今越來越多例如以KEEP為代表的互聯網+健身APP，憑藉人性化的使用感受、豐富的功能類別以及專業的健身指導方案，成為居家健身的得力助手。

作為一款互聯網+健身的APP，KEEP從2015年發展至今，已經收穫3億用戶和400萬「日活」（每日用戶活躍數量），從教學、跑步、騎行、交友及健身飲食指導，到裝備購買，為用戶提供一站式運動解決方案。

相較於健身房而言，運動APP的優勢在於靈活性和便利性，令用戶可以隨時隨地都可以做運動。一方面，用戶不必特意預定時間去健身房或者體育館，在碎片化的時間中也可以滿足健身的需要；另一方面，APP中提供的戶外跑步、有器械/無器械等不同的健身方式，使得健身的空間也不再是問題，用戶可以在室外「想跑就跑」。除此之外，這類APP通常會提供免費課程，而即便是付費內容，也在絕大多數用戶可以接受的範圍之內，如KEEP的月費僅23港元，相較於健身房動輒萬元的年費而言十分之低廉，一張簡單的瑜伽墊加一個APP，就能享受大汗淋漓的居家運動時光。

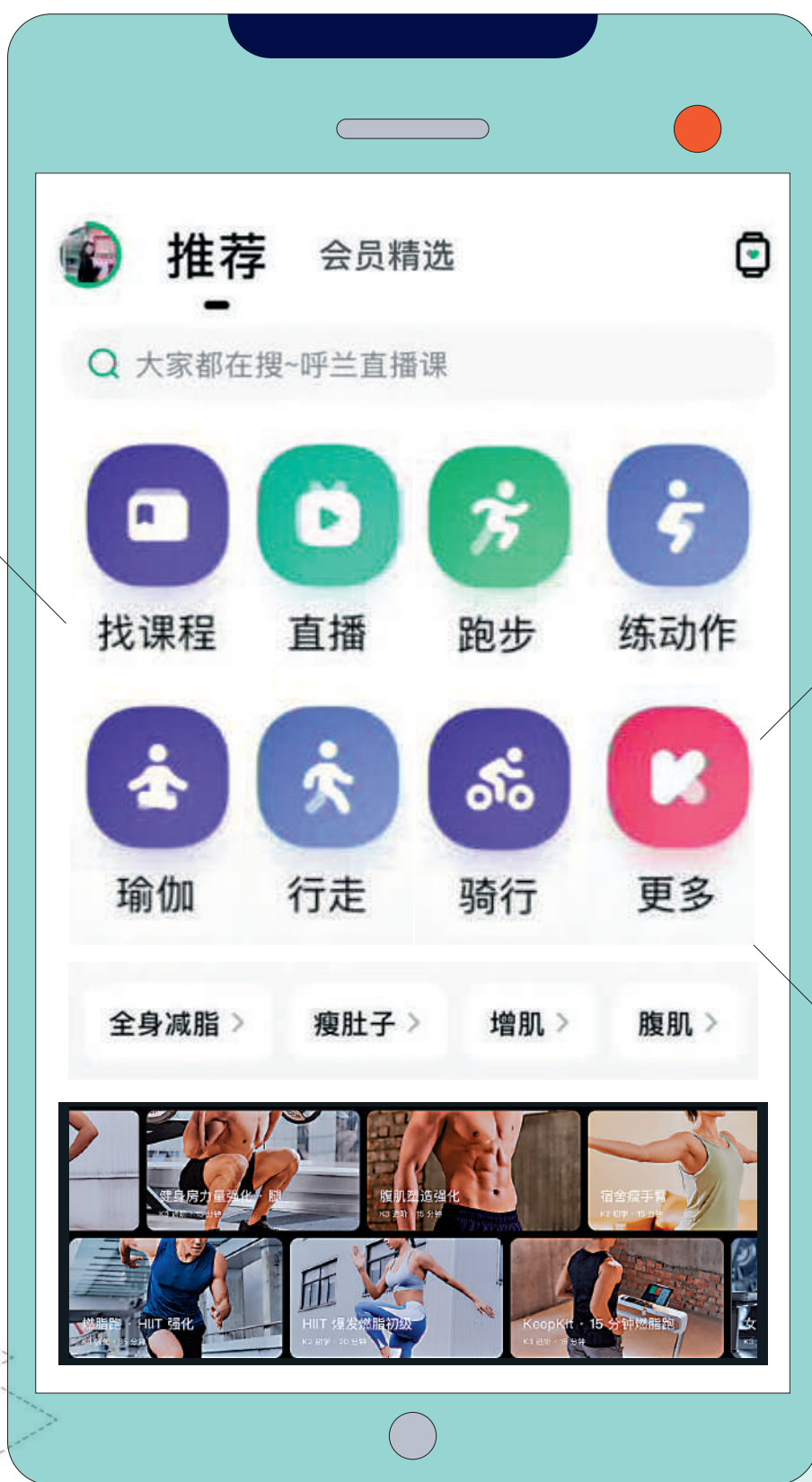


一站式方案

亮點 2

熱門跑步路線

跑步功能是運動健身類APP的必爭之地，KEEP的跑步功能在近年不斷完善，在戶外跑方面開發出了路線推薦功能，為用戶定位附近的優質跑步路線，比如香港的熱門路線包括維港沿線的「西環步道」，其推薦理由為「人不多，可以從頭跑到尾2公里，很安全，也很安靜，適合夜跑」。而如黃金海岸海岸線、科學園到元洲仔等路線，則會給出「晚上光線較黑暗」「注意防曬，只有一小段有樹」等提示。



亮點 1

個性減脂計劃

作為一款運動健身APP，KEEP的核心功能自然是關於運動健身的課程。它不僅擁有400+訓練動作，以及包括「帕梅拉」「周六野」「HIIT核心訓練」「TABATA 4分鐘燃脂」等在內的40多項專業真人課程，類別涵蓋塑形訓練、健身操、心肺訓練、瑜伽、HIIT訓練、戶外跑步、跳繩燃脂、舒緩冥想、舞蹈練習、健走燃脂、尊巴舞、室內跑步、普拉提、單車燃脂、太極等，涉及K1至K5五個難度等級，更在此基礎上延伸出其核心產品「個性減脂計劃」。

該計劃根據用戶當前的身高、體重，計劃達到的體重目標、計劃運動的周期、每次訓練的強度，以及對於減脂、增肌、塑形三方面的傾向性和想要重點訓練的部位，再配合一個簡單的關於用戶運動承受能力的問卷測試調查，為用戶生成一整套個性減脂計劃。這幾乎相當於一整套私人教練課程，成為KEEP相較於當前市面上的其他APP而言，在用戶體驗方面最有口皆碑的功能。

亮點 3

記錄+語音督導訓練

運動APP的一大優勢在於記錄功能，KEEP也不例外。它可以即時記錄每天的運動量和每天的食物熱量，將健身、跑步、騎行，每天計步的數據等統統向用戶展示，並以勳章系統形成一定的獎勵機制，督促用戶保持住運動和飲食的習慣。

此外，KEEP的訓練過程全程有語音督導，自動同步進度，用戶不必背動作、記錄組，可謂健身運動的「懶人包」。

未臻完善之處

(1) 飲食熱量記錄

KEEP的飲食熱量記錄是近年新開發的功能，與MyFitnessPal以及專業飲食熱量記錄APP相比，其食物庫的數量明顯相對較少，很多食物在數據庫中沒有記載，需要用戶自行查閱其熱量數值。

(2) 真人演示視頻

與到健身房鍛煉相比，運動類APP最大的缺點大概在於沒有真人教練的指導，導致用戶在健身過程中的動作標準程度可能受到影響，不標準的動作未經指正可能導致運動效果大打折扣甚至可能造成運動損傷。KEEP亦是如此。儘管它將動作都搭配視頻，希望以標準的動作演示和精確的語言描述，讓用戶對於動作有更加清晰、直觀的了解，幫助其掌握，但用戶作為非運動專業人士，難免會有理解不到位，以及在訓練過程中動作不標準之處，故而即便使用此類APP，仍最好需要健身教練在運動之處對於動作進行專業指導。

(3) 社交功能的兩面性

KEEP在其社區延伸出的社交功能十分豐富，用戶既可以分享自己每天的運動成果至平台，也可以建立「跑團」等，和同城的人士組隊戶外跑。

但目前來看，其社交功能依舊是一把雙刃劍，一方面同家人好友分享運動成果，可以互相激勵，共同進步，但平台的開放性和運動一定程度的私密屬性，令很多用戶在使用此功能時有一定的顧慮。另一方面，用戶可以通過平台認識志同道合、一起運動的夥伴，但對於陌生人線下的聯繫，平台難以實施監督，也使得這一社交行為有一定的風險性。

運動APP比較

APP名稱	KEEP	30天居家健身鍛煉挑戰	adidas Training	Nike Training Club
運動計劃數量	400+訓練動作 40+專業真人課程	暫無資料	超過190項示範操作的練習影片	超過190種免費運動計劃
飲食方案及熱量計算	有	有	無	無
階段性結構化課程	有	有	有	有
適合的健身場所	家裏、健身房或戶外	家裏	家裏	家裏、健身房
真人課程類型	包括帕梅拉、周六野等網紅課程	真人課程需付費使用	強調利用自身體重的無器械徒手訓練	由Nike專業教練提供指導教學，Serena Williams等明星運動員主持的一系列精心設計視覺化體能訓練
器械訓練	有	有，但很少	無	有
運動強度分級	5個級別	3個級別	不分級	3個級別
戶外跑步路線及數據記錄	提供	不提供	不提供	不提供
收費	部分課程免費，會員月費23港元	月費9.99美元	部分課程免費，會員月費9.99美元	免費

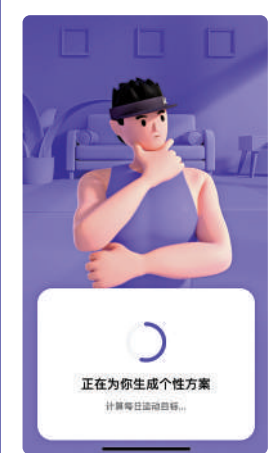


▲香港黃金海岸沿線風景優美。



▲數碼港海濱長廊是熱門跑步路線之一。

個性減脂計劃全過程



- 填寫當前身高、體重
- 選擇健身目標：減脂/塑形
- 選擇是否添加跑步訓練
- 填寫目標體重
- 選擇每日運動量
- 選擇是否存傷病困擾
- 選擇不希望出現的運動動作
- 進行運動強度及心肺測試
- 選擇每周運動的頻率
- 生成計劃

KEEP APP推薦跑步路線

- 西環步道（全長1.22公里，高度累積爬升44.1米）：人不多，可以從頭跑到尾2公里，很安全，也很安靜，適合夜跑。
- 數碼港海濱長廊（全長1.07公里，高度累積爬升0米）：港島西南端的一片淨土，海，濤聲，遠方有渡輪經過，這裏的落日很美。有較多人遛狗，怕狗者要注意，會有孩子嬉戲。偶爾有野豬出沒，留神。
- 科學園到元洲仔（全長3.2公里，高度累積爬升5.1米）：這裏是白石角海濱長廊的延伸，也是沿着海邊的道路。海風很大，很爽。適合野外跑。注意防曬，只有一小段有樹。
- 黃金海岸海岸線（全長1.76公里，高度累積爬升6.4米）：這條線路屬於海岸線，可將黃金海岸海景一覽無餘。當跑步時看着落日餘暉，聽着海鷗的叫聲，是多麼愜意。晚上光線較黑暗。

