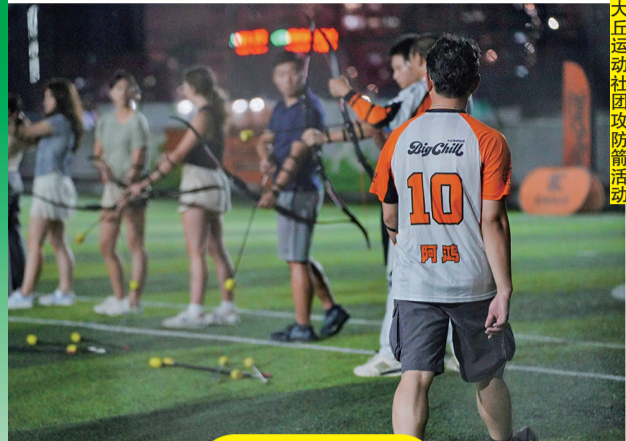


攻防箭·激情与策略并存



攻防节奏超快

近排刚爆朋友圈攻防箭运动,堪称“射箭+野战”创意mix,结合紧张刺激闪避球、需要精准策略射箭运动元素。半小时内,两队队员手持泡沫箭头,划定区域内活动,以“射中对方箭靶或队员”为目标,但严禁跨越中间的“楚河汉界”。只要一上场,你就要打起十二分精神,为射中对方不断寻找机会攻击,同时要躲避对方的攻击,节奏快到停不下来!运动最大亮点,係玩得安全又容易上手。箭头比较柔软,就算击中身体都不会好痛,点到即止。箭尾弹性的设计,让新手能快速掌握发射技巧,无论大朋友定小朋友,戴上面罩、摆起弓箭,即刻化身古战场上战士,玩到肾上腺素飙升。



游戏模式超多

攻防箭运动唔止考体力,更多要你嘅IQ、队友间默契!边个做“肉盾”顶住前线,边个负责兜底偷袭?除咗基础对战模式,仲有好多种“游戏模式”可以选择。“感染模式”,係让被射中者“叛变”加入对方阵营,睇下边个能笑到最后;“狩猎模式”,係让“猎人”围攻“猎物”,后者需要抢运“食物”到安全区,考验速度与胆量;“主题模式”,就有君王之战、“无间道”、三国鼎立等,真人版策略游戏现场开局!攻防箭适合多人组队,睇深圳的BigChill大丘运动社团,经常会组队举行唔同模式的大作战,变着花样嚟体验饥饿游戏的快乐。一场30分钟的对战,必定全身肌肉紧张,大汗淋漓。周末约上同事朋友来一场实战,感情升温,仲可以释放压力。



五孔数字来源:HUWAREN

潮玩新 Sports,好玩但唔简单!



全国第十五届运动会即将到来,掀起了全民健身热潮!最近,激情攻防箭vs朴素“动物流”,两大“人气王”运动正席卷全国,可尔君带大家体验下运动与潮流撞出嘅新火花!

饶楠/文 BigChill大丘运动社团,Clark、副照/图



动物流在热身环节使用



“野派派”街舞

睇过《热辣滚烫》嘅观众,一定对贾玲影片中模仿动物嘅动作印象深刻。呢种结合体操、霹雳舞、动物仿生学嘅“动物流”(Animal Flow)运动,早在十年前就开始流行,但无须器械,主要靠协调四肢、模仿四足动物嘅自然动态,係一种新潮嘅自重训练体系。运动的时候,可以将自己想象成猫,背脊弓起伸展到尽,拉伸背部肌肉;学猴猴爬行,手脚并用,锻炼核心稳定性;学狗健狗猎豹,身体扭到S型,带动全身协调,体会用力嘅流畅度。爬行、跳跃、支撑等动作串成“野性flow”,重新唤醒身体原始的运动本能,好似跳一场“动物界街舞”。



适合自己练

“动物流”睇落动作“温柔”,实则对核心、肩背力量要求好高。作为初学者,可尔君体验的时候发现,看似简单的“熊爬”“蟹行”,都需要多组肌肉协同发力,冇足够嘅力量和技巧,动作就难做准确到位。跟住教练做完一整套动作,可尔君全身暴汗,更明显感受到自己身体边度更需要改善。曲词编唱作家协会副会长Clark亦係“动物流”的认证教练,但会经常带大家去沙滩、草地上,用唔同动作编排,感受每一次的力量与呼吸。呢个运动最大魅力在于,可以让人沉浸于自己嘅世界,专注于每次锻炼。睇模拟动物的过程中回归简单,隔绝外界干扰,放低心中烦恼,相当适合“i人”独自修行。不过要提醒各位初学者,一定要睇教练指导下开练,先掌握正确发力要领再自己玩;“动物流”的运动强度都几大,锻炼后记得充分拉伸休息,避免肌肉的过度疲劳。

动物流:「i人」社交返璞归真



《神秘的秦陵》实景



《广东梦华录》海报



《广东梦华录》实景



近年,全国各大博物馆纷纷拥抱数字技术,齐齐向游客“放大招”——沉浸式场景搭建“时空隧道”,让历史触手可及,文化鲜活可感。与古代“达人”们倾偻,陈列柜中嘅华服可以“着上身”拍写真,打破传统睇走马观花模式,带你开启一场跨越古今嘅视觉盛宴!

黄译萱/文 黄译萱、博物馆官方图

博物馆识玩! 上手段跨时空

Chill逛历史“元宇宙”

在国家典藏博物馆里,如果见到有人头戴“头盔”,凭空摸索,千祈唔好觉得奇怪——但咁正通过“时光隧道”,“穿越”到山西永乐宫嘅元朝壁画中。入行限时VR展“幻游永乐”,“人在画中行”成为现实。你可以骑着青龙游山玩水,跟住“吕洞宾”体验“神仙视角”,身体伸会因模拟嘅失重感而轻轻摇晃。靠VR大空间技术和3D建模技术,博物馆参观开启“历史文化元宇宙”新赛道。其中,XR影片《神秘的秦陵》已经睇各大博物馆巡展,20年来嘅“寻秦”成果汇集成“秦朝元宇宙”,打卡千年秦陵地宫,同逼真兵马俑“面对面”!广东亦有专属嘅“元宇宙”——《广府梦华录》数字文化展,睇广东海上丝绸之路博物馆可以睇到。同好朋友手牵手踏上“南海一号”,“返到”千年前嘅岐山渡口,帮衬下路边小贩,把玩象牙盒、丝绸扇等珍品,见证千年商埠广州嘅繁华。当千年前嘅生活场景清清楚楚摆在眼前,让人不自觉为呢片大地上嘅历史文化感到骄傲。



观众体验《神秘的秦陵》

同古代大咖倾偻

近排,李白、苏东坡这些名家化身“时空版KOL”,睇视频中边讲英文边为各地景区代言,跨越时空,直击人心。想知道佢哋八卦?不如去同“古人”面对面倾计。睇李白故乡安陆白兆山,“李白”机器人成为旅游区嘅金牌讲解员,1:1还原嘅“李白”仿生机器人施展“诗仙”功底,陪你吟诗作对,同你爆料李白嘅创作心得、逸闻轶事,虽然表情木讷,但反应够灵活,可以用英文同外国游客对答如流。另一边,三千年前嘅“女战神”妇好化身教智人“妇好”,现身妇好墓所在嘅安阳殷墟。但身着高代华服,一眼就知身份尊贵,作为拥有“王后”“女将军”“祭司”等多重身份嘅女性,带你回顾一场难忘嘅战争。教你如何身兼多职仍然保持情绪稳定,更会话你知商代边度有烟火气。借助AI大模型嘅实力、机器人等智能硬件嘅硬科技,让越来越多“老祖宗”富有个性、有智慧,同后人分享佢哋嘅所见所闻。



“妇好”数字人回答问题

安阳殷墟妇好墓复原

安陆白兆山“李白”机器人

文博会上的“李白”机器人

顶流首饰话戴就戴

每次入行古色古香嘅博物馆,个心就罗罗拳,想影返咗古风写真。依家有咗AI算法,一块屏幕就可以搞掂!睇中国国家博物馆,“衣”见如故嘅AI换装相机,帮你秒get皇后娘娘同款写真。这部换装相机收录从西汉到明朝嘅经典造型,明永乐皇后九龙四凤冠袂衣博物馆的“限定款”。“咔嚓”一声,顶流藏品“九龙四凤冠”就“戴”上身,仲会生成你行礼摆pose嘅视频。男仔仲有专场——一套套古代官服嘅公服或道袍,睇下自己“上朝堂”嘅look几chok!其实佢係通过采集面部特征,用AI算法“换面”,虽然成片未必似本人,但个样同表情绝对够靚。呢种男女老少都like嘅换装相机,嘅好多地方可以见到,佢仲会加入当地特色元素,成为“到此一游”嘅最佳纪念。譬如汕头的潮起英歌·AI数字空间体验馆,影张相等3秒,你就可以变身英歌舞嘅唔同角色。都话人靠衣装,先进嘅技术搭配上老祖宗嘅顶级审美,就算“到此一游”游客向都可以出片,让你成为朋友圈焦点。



“潮起英歌”AI换装过程

男仔体验“衣”见如故AI换装

“衣”见如故中的明永乐皇后九龙四凤冠袂衣