# Article information:

我和 3 个陌生网友组队健身，「被迫」拉高了三倍运动量 | 爱范儿
<https://www.ifanr.com/app/1402804>

# Article summary:

1. 文章介绍了一款名为“Challenges”的团队运动应用，可以与其他Apple Watch用户组队进行健身挑战，激励用户完成每日活动、锻炼和站立目标以赚取积分。

2. 应用中的积分规则包括每日最高个人得分为110分，需要完成活动圈、锻炼圈和站立圈的目标，并且团队成员也可以为彼此增加额外积分。

3. FitNow团队是该应用的开发者，他们之前推出过另一款成功的健康应用“Lose It!”，而“Challenges”则是在2016年作为“Lose It!”的附加功能推出的独立应用。

# Article rating:

May be slightly imbalanced: The article presents the information in a generally reliable way, but there are minor points of consideration that could be explored further or claims that are not fully backed by appropriate evidence. Some perspectives may also be omitted, and you are encouraged to use the research topics section to explore the topic further.

# Article analysis:

这篇文章主要介绍了作者参加公司内部挑战活动，与三个陌生网友组队健身的经历。文章中提到了通过使用苹果手表和一个名为“Challenges”的应用来记录运动数据，并通过比赛获得奖励。然而，这篇文章存在一些潜在的偏见和问题。

首先，文章没有提及任何可能的风险或注意事项。健身是一项重要的活动，但如果没有正确的指导或过度运动可能会对身体造成伤害。作者似乎只关注于比赛和奖励，而忽略了健康和安全方面的考虑。

其次，文章中未提供足够的证据来支持其主张。虽然作者描述了如何通过“Challenges”应用来记录运动数据并参加比赛，但并没有提供实际数据或案例来证明这种方法的有效性。缺乏客观证据使读者难以相信这种健身方式是否真的有效。

此外，文章似乎过分宣传了苹果手表和“Challenges”应用。虽然这些工具可能对一些人有帮助，但作者似乎忽略了其他健身方式和应用程序的存在。这种片面报道可能会误导读者认为只有使用苹果手表和特定应用才能进行有效的健身活动。

总之，这篇文章存在着潜在的偏见、片面报道和缺乏充分证据支持等问题。读者在阅读类似内容时应保持批判思维，并寻找更全面、客观的信息来源来指导他们的健身活动。

# Topics for further research:

* 健身风险和注意事项
* 健身数据记录的有效性
* 其他健身方式和应用程序的存在
* 健身活动的客观证据支持
* 健身活动的全面性和多样性
* 批判性思维在健身领域的重要性

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/3df8674d3d57053bf060b0e21f9a1102>