

沒時間運動 這些動作讓你輕鬆動一波

整理／公關部 資料來源／World Gym 世界健身俱樂部



快速爬樓梯也有運動效果。

澳研究：每天 3 分鐘「隱藏版運動」 降 39% 死亡風險

別再說沒時間運動了！一篇發表於《自然醫學》（Nature Medicine）的研究指出，每天花 3 分鐘進行短暫的高強度活動，也就是所謂的「劇烈間歇性日常體能活動（VILPA）」，可以大幅降低死亡風險，幫助延長壽命。

這項研究追蹤超過 25,000 名平均年齡 61.8 歲的受測者，發現即使沒有固定運動習慣，只要在日常生活中加入短時間的劇烈活動，例如：追趕公車、快步爬樓梯，甚至和孩子玩耍，都能有效降低死亡風險。研究結果發現，每天只需進行 3 次 1～2 分鐘的劇烈運動，死亡風險就可降低 39%；如果增加到 11 次 1～2 分鐘的劇烈活動，死亡風險甚至可減少 49%！這項發現顛覆傳統運動觀念，讓「沒時間運動」不再是藉口。World Gym 與大家分享五個日常運動技巧，讓運動融入生活，無壓力提升健康。

5 種日常「隱藏版運動」 掌握短時間高強度原則

- 一、**快速爬樓梯**：不搭電梯，改用樓梯並加快步伐，每次爬 2～3 層樓，就能讓心跳加速，強化心肺功能。
- 二、**提重物行走**：外出購物時，不妨提著較重的物品，步行一小段距離，同時鍛鍊肌力與耐力。
- 三、**短暫衝刺或快步行走**：時間緊迫時，加快步伐，甚至短跑幾秒鐘，就能有效提升心肺耐力。
- 四、**與孩子玩高強度遊戲**：像是捉迷藏、賽跑或球類活動，這些遊戲既能促進親子互動，還能提升心血管健康。
- 五、**高強度家務活動**：用力且快速的擦地板、搬重物、園藝勞動…等，這些家務運動都能讓心跳加快，輕鬆燃燒熱量。

還是要強調，VILPA 是提供一種更容易執行的健康策略，並非取代傳統運動模式。如果能在日常生活中維持

這些短暫但高強度的活動，並搭配規律的運動習慣與健康飲食，便能獲得更全面的健康效益。

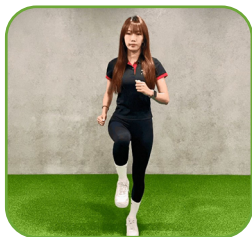
五動作 150 秒重複 10 次 = 步行 5000 步 比超慢跑更高效

風行全齡的超慢跑，打破時間和空間框架，讓運動不再有藉口。但是否覺得跑膩了或是覺得運動過程不夠有趣？不妨試試這套「150 秒走路法」，強調在短時間內提升活動量，重複 10 次可達到步行 5000 步的運動效果。

「150 秒走路法」，是由 Instagram 擁有 35 萬粉絲的瑜伽專家兼自然療法醫生 Janani Subburaj 博士所分享，由五個動作組成，每個動作 30 秒，一輪 150 秒，簡單易學，適合忙碌族群。動作依序為：

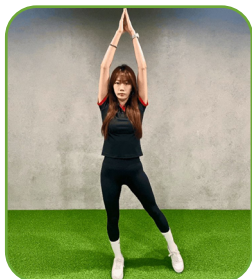
一、March past（原地踏步）：

雙手自然擺動、輕快踏步，作為暖身啟動。



二、Jacks（開合跳）：

雙腳跳開、雙手上舉，回到原位時手腳併攏，活化全身。



三、High knees（高抬腿）：

雙腳交替抬膝至胸前，提升心肺耐力。



四、Butt kicks（踢臀跑）：

腳跟往後踢近臀部，強化腿後肌群。



五、Opp toe touch（對側觸腳）：

一手觸碰對側腳尖，交替進行，增強核心與靈活度。



五動作為一組，Janani Subburaj 博士建議重複 10 輪（約 25 分鐘），藉以促進血液循環、燃燒熱量，方可達到相當於步行 4,000 至 5,000 步的運動效果。

這套「150 秒走路法」，強度較低、以增加日常活動量和運動度為宗旨，但目標若是追求提升體能、增肌減脂或全面改善健康，仍需尋求專業健身教練和重訓設備，客製化完整的運動計畫，才能帶來長期健康效益和改變。

想要健康、想要改變體態，養成規律運動習慣和借助專業健身規劃，是不可或缺的。快跟著 World Gym 教育訓練官 Xin 的教學示範，一起動起來。🔥