

【薪資駭客】久坐、壓力大不想運動？3種上班族懶人運動法，讓你越動越開心！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

先前我們聊到了「運動微習慣」的核心觀念，強調要從最不費力的目標開始。但具體來說，在忙碌的職場生活中，有沒有什麼「懶人包」可以立刻執行？

所以今天這篇文章，也是這系列的最後一篇，我們要直接進入實戰篇。我會針對三種不同的職場情境，給你一套超具體的行動方案。無論你是哪種上班族，都能找到最適合你的方法。準備好把行動變成你的薪資單了嗎？我們馬上開始！

量身打造！三大職場人士的「懶人運動法」

接下來是本系列的重頭戲。我把上班族分成三種類型，你可以對號入座，直接領取你的專屬運動攻略！

類型一：辦公室精英(久坐族)

- 你的痛點：每天黏在椅子上超過 8 小時，腰酸背痛，下午三點就想睡覺，肚子上的游泳圈越來越大。
- 而你的策略核心：化整為零，見縫插針。
 1. 午休黃金 30 分：別再趴著睡了！吃完飯後，戴上耳機，出去快走或在會議室做超慢跑（這個時候可以聽你喜歡的 Podcast）。這不僅不會讓你下午想睡，反而會讓你大腦重開機，下午的工作效率直接起飛！
 2. 番茄工作法 + 微運動：設定一個 45 分鐘的計時器。時間一到，立刻站起來，做 5 分鐘的「微運動」。可以是什麼？超簡單：20 個深蹲，用輕量啞鈴做基礎肌力的鍛鍊，這些都非常的有效又不妨礙到其他同仁。別小看這 5 分鐘，它能瞬間喚醒你的身體，打破久坐身體的慢性傷害。
 3. 通勤運動化：如果公司不遠，試試騎自行車上班。如果搭捷運或公車，提前一兩站下車，用快走的方式走到公司。不知不覺中，你一天的運動量就達標了。

類型二：空中飛人(出差族)

- 你的痛點：生活極不規律，總是在飛機、高鐵、酒店之間移動。
- 你的策略核心：輕裝上陣，隨時開練。

(續)



【薪資駭客】久坐、壓力大不想運動？3種上班族懶人運動法，讓你越動越開心！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

1. 一條彈力帶，走天下：去網上買幾條不同磅數的彈力帶，把它塞進行李箱。這就是你的「行動健身房」。無論在多小的酒店房間，你都可以用它來完成推、拉、蹲等全身的肌力訓練。
2. 酒店房間徒手訓練：學會幾個經典的徒手動作，比如波比跳(這個動作我有做了幾次，非常的累，但有效)。現在有很多健身 App，比如 Nike Training Club，主流課程大約是 15-30 分鐘，完全不需要任何器材。
3. 用晨跑探索城市：這是最推薦的一招！與其睡懶覺，不如早起半小時，換上跑鞋，去探索你所在的陌生城市。這不僅是超棒的有氧運動，還能讓你看到旅遊指南上沒有的風景，絕對是獨一無二的體驗。

類型三：高壓管理者(燒腦族)

- 你的痛點：腦力消耗巨大，精神壓力爆表，腦子裡永遠有 100 件事情在轉，晚上睡不著，白天很煩躁焦慮。
 - 你的策略核心：身心合一，尋找「心流」。
1. 節奏性「放空」運動：像跑步、游泳或爬山這種長時間、有固定節奏的運動，這能讓你進入「心流」狀態的神器。當你專注於你的呼吸和動作時，大腦會得到深度的放鬆和整理。很多創意的點子和思維，都是在這種狀態下誕生的。這不是在浪費時間，這是在給你的大腦做最高級的 SPA。
 2. 正念「減壓」運動：試試瑜伽、太極或森林療癒。這些運動強調呼吸和身體的連結，能有效降低你的壓力荷爾蒙，提升你的專注力和情緒控制能力。當你能控制你的呼吸，你就能平緩你的情緒和壓力。
 3. 競技性「釋放」運動：找回你年輕時的愛好！每週安排一次籃球、羽球或最近很流行的團體飛輪課，你可以盡情釋放你的競爭天性和壓力。這不僅是超棒的社交活動，還能訓練你的團隊協作和往日榮光。

真實故事：他們是怎麼把汗水變成百萬年薪的？

理論和方法都給你們了，最後，讓我們來看兩個真實的逆襲故事。

(續)



【薪資駭客】久坐、壓力大不想運動？3種上班族懶人運動法，讓你越動越開心！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

故事一：從「職場小透明」到「王牌銷售」的馬拉松跑者

Alex，五年前還是一家軟體公司的普通銷售，業績平平，性格內向，還有點超重。一次體檢滿江紅後，他開始警覺性的運動跑步。

他從 1 公里都跑不完，到後來完成了全馬。他說，馬拉松教會他最重要的事，就是如何把一個遙不可及的大目標，拆解成無數個可以完成的小步驟，然後靠著習慣和毅力一步步去實現。

他把這個思維用在了工作上，不再害怕那些看起來高不可攀的大客戶。他學會了做詳細的客戶攻略，分階段攻破。更重要的是，一次次衝過終點線，給了他前所未有的自信。客戶能從他身上感受到那種永不放棄的正能量。

結果呢？三年內，他的業績翻了二倍，成了公司的銷售達人，年薪突破三百萬。跑步，甚至成了他和他大客戶之間共同話題。

故事二：在高壓投行中保持巔峰的瑜伽高手

Sarah，一位在華爾街投行工作的分析師。那裡的工作強度，我們都有所耳聞。剛入行的她，每天被壓得喘不過氣，失眠、焦慮是家常便飯。

後來，她開始練習高溫瑜伽。她說，投行裡的人都在比誰更能熬夜，但她發現，真正的競爭力，不是比誰睡得少，而是比誰醒著的時候效率更高。

瑜伽，就是她的秘密武器。在高溫和疲勞中，專注於呼吸和動作，讓她學會了如何在極端壓力下保持冷靜和專注。這種能力，在處理瞬息萬變的金融市場時，是無價之寶。她的工作表現和心理素質，讓她在同期生中脫穎而出，成了晉升最快的儲備主管。

你的健康，是你最重要的職業資產

各位讀者。這系列的內容到這裡就全部結束了！

我們從科學數據，聊到實踐方法，再到真實案例。希望現在，你已經徹底相信：投資你的健康，就是

(續)

【薪資駭客】久坐、壓力大不想運動？3種上班族懶人運動法，讓你越動越開心！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

投資你的未來。

運動，它不是你待辦事項清單上又一個讓你焦慮的任務。它是一個能讓你其他所有努力都變得更有效率的「放大器」。

從今天起，做出一個小小的承諾。不用多，也許就是每天快走 10 分鐘，或在辦公室做 5 個深蹲開始，你的運動習慣就可以建立。再選擇一個你真正喜歡的，能讓你快樂的運動。

記住，你的身體，是你實現所有夢想和抱負的唯一載體。善待它，投資它，它給你的回報，將遠遠超出你的想像——不僅是更健康的身體，還有更豐厚的薪水單！

參考資料（可點擊連結）

1. 運動對收入的影響：來自 NLSY 的證據（Social Science Research Network, SSRN）：
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1612384
2. 個人體育活動的長期勞動力市場和健康影響（National Center for Biotechnology Information, NCBI）：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19570587/>
3. 規律的體育鍛鍊能提高個人收入嗎？（International Journal of Environmental Research and Public Health）：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36079780/>
4. 體育鍛鍊對長期收入的影響（Journal of Health Economics）：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24034960/>
5. 世界衛生組織關於身體活動和久坐行為的指導方針（World Health Organization, WHO）：
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
6. Nike Training Club 健身 APP（Nike）：
<https://www.nike.com/tw/ntc-app>

