



健身 捷徑

解開運動領域的3大迷思，如何
用十分之一的時間換到更長
壽健康的身體與好看身形！

做少得多健身法

www.mastermsk.com 

目錄

序言：那些年，我在健身與減肥領域的探索

迷思一、燃燒卡路里、越多越好？——為什麼跑得再多，一吃就回來！

迷思二、阻力訓練(重量訓練) VS 有氧運動—誰是長壽王道？

迷思三、運動動越多越好？組數與次數迷思、為什麼在健身房浪費了太多時間？

健身捷徑-做少得多健身法的目標

健康長壽的4大指標&一個能做少得多的運動類型

結語

序言：那些年，我在健身與減肥領域的探索

小時候我是喜歡運動的人，從踢足球到國中打籃球隊，打籃球的喜好一直到大一。然而，從大二之後，我的運動量銳減，而飲食上我就是傳說中的“飯桶”，每餐一定要吃個2大碗飯，也很常吃麵包，最愛食物叫Pizza。

在23歲之後，我開始發胖之旅...

我還記得我第一次在一場籃球比賽時，快攻奔跑時突然感覺到腰上有一圈陌生的感覺，我跑步時好像帶著一些重量...

從那時起，試了許多不同的飲食法像是低醣飲食、計算卡路里飲食、還吃了快五年的素食...

在運動方面，也開始嘗試自己在家健身、跑步、去健身房找教練、找線上健身教練、做高強度間歇性運動、練習壺鈴等等...

然而，這10幾年來，我的體重從62公斤到80公斤之間來回擺盪，大多我努力實踐飲食和運動，體重卻只停留在72公斤以上（我身高才170），這還算正常可接受範圍，但身形上我感覺失去了一些美感，即使我有在運動，但所從事的運動卻沒注意到一些迷思，也間接在心中創造了一些衝突...

彷彿沒有照表操課運動、不小心吃了些什麼、動得不夠多，就會感覺到一些罪惡感，如同我在創造奇蹟模式裡說的“驢子模式”，我自己被一個蘿蔔、一個鞭子的方式在健康身體和減肥方面長期鞭打自己...

但，影響最大讓我困擾的，其實是健康狀態與精力...

在疫情期間，有很長一段時間無法出門運動健身，而我漸漸也對去健身房運動這件事產生抗拒...

光想到“已經有好久沒有訓練了，一去又要從頭開始...”，“一去又要花個30~90分鐘...好久...”

我就不想出發了。

同一時間，我的飲食狀態也被過去的習慣和家中的飲食文化打回原形...

繼續成為飯桶，每天一餐吃個超大盤炒飯...也時常吃精緻類的食物，即使那時候我還在吃素，這樣的狀態卻讓我體重胖到80公斤左右...

當時我在自己的事業上，接收到一些夢中的靈感，內在有很多想做的事，可是，我的身體精力一天卻只有一小時的時間有精神...(有時心想年近40了...難道要開始認老了?)

每次只要吃完一餐，我就會困頓想睡，有精力的時間少到怕一吃東西自己就無法思考事情和做事，連運動也不想...

甚至在身體上似乎出現了一些糖尿病前期的症狀，我的腳在當時有些部位發硬、腳皮剝落且會痛，經常頭痛、腦霧、昏沉...

就在我極度為自己的身體狀況所困擾時，我上了2門課程，這2門課程終於在這十年多來解決了我對於健康、減肥的困擾。

那些有關於吃了什麼就會有罪惡感、用意志力減肥的無效性、或者不去運動一定的時間就會焦慮的問題，似乎我得到了滿意的解方。

其中一門課是WILDFIT，中文版是我和一位WILDFIT認證教練合作的90天自然燃脂計劃，這是有關於飲食營養結合行為心理學設計的13週線上課程與教練指導。

在這門課中，我從心，也從新打造了自己的飲食喜好，不再用無效的意志力來維持某種特定的飲食法，而是重新轉變我跟健康食物與不健康食物的關係，並且在這13週學會如何設計自己的靈活彈性飲食方式。



(進行WILDFIT的前後身形)

再來一張比較
嚇死寶寶😂😂



2021.7.20

2021.11.3

(最讓我自己嚇一跳的是瘦身變健康後臉的變化)

另一門課，我叫作健身捷徑，做少得多式健身。國外叫作10X，這套系統，每週只需要去健身房1~2次(在家運動也可以)，而每次只需要12~15分鐘，就能夠讓我的身體達到增肌減脂的效果。時間和頻率少到這個地步，好像也沒有不去運動讓自己更健康的理由了。



除了身形能夠維持，進一步變成自己想要的樣子外，也能夠運用最短的時間、高效率的方式讓自己的身體保持在健康的狀態、避免隨著年齡增長、沒時間運動造成的肌肉流失肌少症、以及因肌肉流失造成的新陳代謝下降、影響血糖造成容易慢性病等問題。

透過這些，我找回身體的健康、能夠開心工作的精力活力，這是當時讓我非常開心的一件事情。(健康真的最重要啊)

在這本電子書裡，要來聊的部份就是關於我在健身捷徑這套系統和實踐中所學到的一些經驗、迷思和方法。

如果你也想要用一種做少得多的方式運動，在最少的時間裡讓自己的身體維持在健康狀態...

或者你也想了解“為什麼”、以及“如何”用這麼短的時間運動，也能有效增肌減脂、維持健康的方法...

希望接著的內容對你會有幫助！我們先從釐清增肌減脂的運動迷思開始...

迷思一、燃燒卡路里、越多越好？——為什麼跑得再多，一吃就回來！

「嘿，我今天吃了蛋糕，明天多跑個40分鐘就能消耗掉吧！」如果你也曾經這麼想，那麼很抱歉，我必須告訴你，這是個美好的幻想。許多人把運動當作一種「罪惡感的清除劑」，覺得吃多了就去跑步、多做幾組深蹲，就能把卡路里一掃而空。

我們用一種簡單的加法減法算數，來衡量自己的飲食與運動，而當便利商店或網路上對於食物標上卡路里多少卡的數字後，整個本末倒置的產業也開始發展了...

我曾經有一段時間也跟著線上健身教練的方式，買一個磅秤來量每天吃的食物的重量、計算每一餐的卡路里來控制自己的飲食...

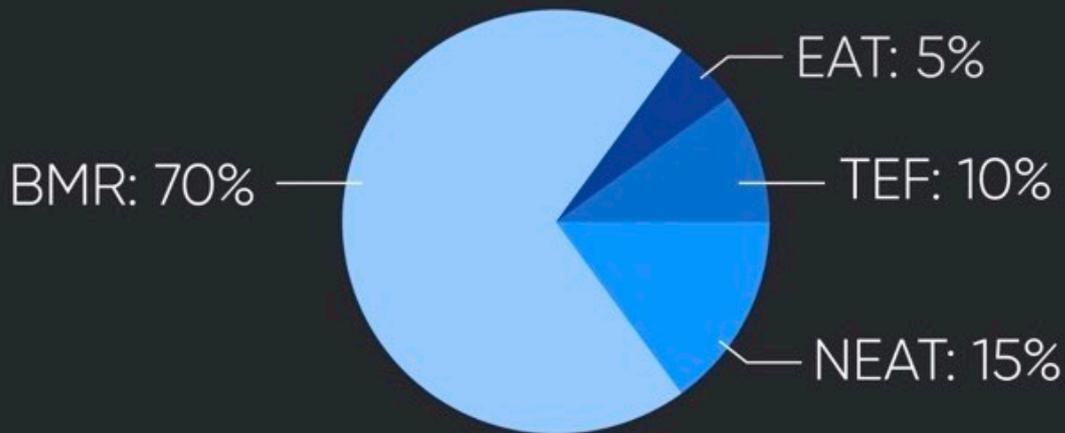
然而，對於攝取多少卡路里，我們可能只要靠多運動就可以消耗的迷思也變成一個蘿蔔與鞭子的方式，鞭打自己在健康減肥的路上。(我在奇蹟模式裡常說，我們是人，為什麼要把自己過得像驢子一樣生活?)

我不是說，我們可以無限制追求喜好來亂吃，我們所吃的每個食物也都是一種燃料，如果你照顧你的百萬名車，你會因為方便而加很劣質的機油、燃料嗎？

關於飲食的迷思，我會在WILDFIT的部份著墨更多。

而關於用“多運動”來消耗卡路里就能減肥的方式，我曾看過一本書中有關於卡路里消耗的研究，運動燃燒卡路里的效率，並不像你想的那麼高，下面有一張圖來搭配說明...

Calorie Expenditure



1.基礎代謝率BMR：指的是維持身體基本功能所燃燒的熱量，包含呼吸、維持器官以及為肌肉提供營養。消耗的卡路里佔總熱量是70%。

2.食物熱效應TEF：消化食物所需的熱量。消耗的卡路里佔總熱量是10%。

3.活動熱效應EAT：運動所消耗的熱量。消耗的卡路里佔總熱量是5%。

4.非運動消耗熱量NEAT：身體日常活動所需熱量，例如爬樓梯、走路、做家事。消耗的卡路里佔總熱量是15%。

第三個活動熱效應，就是運動，只會佔一個人一整天總消耗的5%。

重點是，研究發現，那些在非洲生活、每天需要大量狩獵採集的人，竟然與都市人每天燃燒的卡路里差不多！即使他們的運動量和非運動量大到不可思議，卻不會多出現代都市人多少。

為什麼呢？

因為，我們的身體自有有一套「卡路里平衡系統」，無論我們活動多少，它都會自動調整我們的能量消耗，確保不會燃燒過多。

所以，想靠運動消耗多餘的熱量來減肥，只佔了不到5%，而即使你多動也一樣，我們身體的智慧將它限定在一定的範圍內。每一個人的總消耗量會按照他身體的狀態而有個範圍與數值。

我在寫這一篇的時候，還看到網路上有一篇文章專門在說，如何擅用“非運動消耗熱量NEAT”的方式來瘦身，那個方式只佔了15%，文章中的建議卻是有電梯不搭而改走樓梯，有車不搭而改走路，我心想：「為什麼人類要退化，而且那不是要花更多時間？」

為什麼那麼多跑步機、飛輪課、有氧運動在計算熱量消耗？

當食產品業標上卡路里的標籤後，運動產業就自然而然地參了一咖，他們可能無意，但卻聯手成功洗腦了我們。

想像一下，當你在吃完一大份炸雞和薯條後，心裡浮現一個聲音：「沒關係，我只要多跑個1小時，這些卡路里就不見了。」這其實是食品和運動產業告訴你的錯誤觀念。他們讓你相信，你可以用運動來抵消不健康的飲食，但事實並非如此。運動是健康生活的一部分，但它不能彌補飲食上的錯誤。

在Tim Ferris的身體調校聖經這本書曾提到，有健身房的經營者告訴他，許多有氧課程和跑步機為什麼這麼多，是因為這對於健身房的經營來說投資報酬率更高。感覺上類似開一間餐廳的話，翻桌率要高，場地要夠大...

有氧運動的形式和跑步機就類似這種效果，讓我們感覺汗如雨下，在心裡上感覺自己有運動了，但實際上，我們的健康、減肥目標難以達成，變成我們需要長期做這件事，來付健身房費用...

就如同我看過社群媒體上有人說Netflix不希望你變瘦，他只希望你繼續追劇變胖...

健身房和有氧運動產業的商業模式也希望你繼續付費。

而說到有氧運動，我們來到第二個有關運動的迷思...

迷思二、阻力訓練(重量訓練) VS 有氧運動—誰是長壽王道？

在健身房裡，你可能會看到兩種截然不同的人群：一群人在跑步機上揮汗如雨，另一群則是蹲在啞鈴區，專注地進行重量訓練。這兩派看似是天壤之別，但他們的目標可能一樣：健康、瘦身、長壽。那麼，誰才是正確的呢？阻力訓練還是有氧運動，誰更有幫助？

很多人都相信有氧運動，因為它看起來輕鬆，效果直觀：跑完步，你汗流浹背，感覺很有成就感。而且它會告訴你「燃燒了XX卡路里」，讓你覺得那些卡路里已經永遠不見了。

但事實上，長期從事有氧運動反而會消耗你的力量，讓你的肌肉流失。研究顯示，長期進行有氧運動的人，如果沒有額外進行阻力訓練，隨著年齡增長，肌肉量會下降得更快。下面再一張圖來說明。

Not All Types of Exercise Are Created Equal

	Resistance Exercise (HI-S-BP)	Aerobic Exercise (L/MI-D-WB)
Strength	+25%	-8%
Power	+12%	-7%
Muscular Endurance	+16%	+3%
Muscle Mass	+9%	-29%
Connective Tissue	+7%	-11%
Body Fat	-6%	-9%
Motor Performance	+2%	+2%
Anaerobic Peak	+14%	-3%
Aerobic Endurance	+3%	+15%
Flexibility	+2%	NO CHANGE

(阻力訓練與有氧運動的效果差益：不是所有類型的運動都對健康有一樣的幫助)

當我們比較阻力訓練與有氧運動的研究結果，會發現有氧運動會消耗人體的力量、且很大程度會減少肌肉量，雖然可能感覺可以減去的體脂肪比較多。

但如同前一點所說的，用運動來消耗卡路里減去體脂肪的方式，只佔了總體卡路里消耗的10~25%，但是卻反而會損失身體重要的肌肉量、與我們日常活動中更需要的力量...

還記得我們上面也提到的基礎代謝率BMR嗎？

指的是維持身體基本功能所燃燒的熱量，包含呼吸、維持器官以及為肌肉提供營養。消耗的卡路里佔總熱量是70%。

大多數想減肥和更健康的人，卻沒有專注在這70%的重點上，也就是如何提升我們的基礎代謝率。

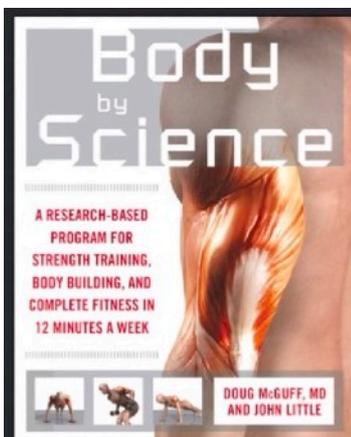
如果能讓這70%的消耗量更高，其實就是一種做少得多！

重點來了，當我們身上的肌肉量越高，我們的基礎代謝率就會越高！

所以，當我們只做有氧運動來讓自己健康和減肥，看似我們減去了一些熱量(佔比只有25%)，但我們卻可能消耗了肌肉量來，因此降低了我們的基礎代謝率(佔比70%)。

這是什麼意思？

就好比為了賺更多錢去兼差，兼差多賺的3000元，卻影響你的主業收入少掉了1萬元。下一次你為了這少掉的一萬元，兼更多差賺錢，結果主業收入又再持續減少的惡性循環...



1.00

ners are injured in an average year, with one running injury occurring for every one hundred hours of performance.¹

The damage caused by running will often manifest after a period of fifteen to twenty years of performing the activity, such as when runners who started in early adulthood reach the age of forty or fifty and find that they are no longer able to climb a flight of stairs without their knees aching; or they experience difficulty in lifting their arms above head level because of osteophytes (bone spurs) that have formed in the shoulder joint; or they can't turn or bend anymore because of chronic lower-back pain. These are progressive conditions, rather than immediate ones, and are consequences of inappropriate activities and activity levels that are chronically catabolic and are performed far too frequently to allow an anabolic state to manifest.

Even activities that are considered "mild" can become problematic in this respect. For instance, the thousands of rotations of the shoulder and elbow joint that take place over a career of playing recreational tennis can lead to osteoarthritis, even though the actual weight being moved in a tennis racket is modest. Any activity that is highly repetitive has wear-and-tear consequences that will sooner or later override the body's ability to recover and repair itself. If these types of activities are performed frequently (many times a week), they will typically manifest sooner.

上面，是Body by Science這本書中的內容，提到長期15~20年的有氧運動跑者，他們因為減去的肌肉量與骨骼密度，同時失去身體的力量，而影響了他們膝蓋與關節的活動力，造成了一定的危險性。

相反地...阻力訓練呢？

雖然它可能沒那麼「熱鬧」，你也不會在短時間內看到巨大的卡路里消耗數字，但它能讓你增長肌肉，增強代謝力。這就像是投資一樣，當你增加肌肉，你的基礎代謝率會提高，這意味著你不需要長時間的有氧運動，也能在日常生活中燃燒更多熱量。(提昇那70%)

這就是為什麼阻力訓練是長壽之道的關鍵：它能讓你在80歲時，依然保持年輕的身體機能。

當然，我不是說有氧運動就一無是處。它有助於心肺健康，但重點是，你不能只靠有氧運動。想要達到長期健康與體態，阻力訓練是必須的！而且，你並不需要每天都在健身房裡揮汗如雨，每週1~1次、每次12~15分鐘的阻力訓練，就能讓你得到長期的健康收益。

我們在下面繼續延伸，聊聊為什麼一週你只需要1~2次，每次12~15分鐘的阻力訓練，就能做少得多地維持健康與體態？

迷思三、運動動越多越好？

你有沒有曾經聽過這句話：「每天運動30分鐘，才能保持健康！」聽起來很合理，對吧？畢竟，時間長短好像一直是衡量努力的標準。

根據研究，運動的效果跟時間長短根本沒那麼大的關係！真正重要的是，你在這段時間內做了什麼樣的訓練？想像一下：你每天花30分鐘在跑步機上，但速度慢得像是遛烏龜，這樣真的有用嗎？

答案顯然是否定的。有效獲得健康的運動，關鍵不是時間，而是你在這段時間內的「質量」！

我記得，曾買了健身課，那一陣子花在健身房的時間是每一次訓練都要到快1小時，如果我告訴教練我要減脂，他又再建議我阻力訓練完，再跑跑步機30~40分鐘幫助燃脂，然後之後我還想衝浪...

當時一週去3~5天健身房，每次這樣要花一個小時半...一週花7~8小時在健身房運動。

而且，訓練後身體肌肉的酸痛會維持3~5天，鐵腿好幾天造成行動不方便、衝浪也腿軟。

當然，這樣的訓練方式不是無效，只是目的不同。那種訓練法通常不是以最精簡有效取得“長壽”的入場券，而是以比賽或加強身體表現為主的訓練模式。

這，造成花費太多時間，以及酸痛期太長反而讓生活不方便的原因可能來自2個迷思...

一、每組運動的次數

以及

二、每個運動的組數

多數的健身訓練，教練會要求我們一個部位的肌肉訓練，要做3~5組運動，我可能會換5台不同的機器，練同一個肌群。

然後，每一個訓練機器，當時要我做的次數可能是18~20下。

當時，這種訓練方式我腦袋中有一些疑問，不懂為什麼有時候做20下，有時候甚至叫我做到30下，有時候又比較短。(我相信應該是有些理由，畢竟那位教練也是比賽有名次的教練)

但後來，當我學了健身捷徑這樣以健康長壽為目的做少得多式健身後，我才知道組數和次數的關係。

在過去，很多人都有一個制約性的想法，就是做更多次、更多組的運動，多一定效果比較好吧！？

然而，根據研究，你其實只需要在做運動時若能達到一定的“質量”即可。

關於次數的做少得多：在Body by Science書裡提到，要刺激肌肉接收到成長這件事，其實只需要1分鐘！10分鐘有質量的訓練，就能完成40分鐘訓練能達成的結果。

在健身捷徑，這個一分鐘，要轉變成做一個運動的次數，這個魔法數字是：12次。

關於組數的做少得多：

迷思二、一定要做個3組

MYTH

PainSci commentary on Krieger 2009: [?](#)

More is better, but not by much. This meticulous review of 8 tests of multiple sets versus one set of strength training shows that more sets do have a greater effect, but *not proportionately*: a clear case of diminishing returns. Three sets do not have even double the effect of one, not even close. Specifically, 2-3 sets are 40% better than just one, and only 20% more for 4-6 sets. The article begins by pointing out that “some authors have argued that a single set per exercise is all that is necessary for all populations and that further gains are not achieved by successive sets.” These results show the truth is in the middle, as it so often is: more sets probably are better, but nowhere near proportionate to the time and effort required. The author writes, “If time is a limiting factor, then single sets can produce hypertrophy, but improvements may not be optimal.” Time is indeed a factor — a huge factor — for the great majority of people.

這是一項研究說明，裡面說的是，多做一組運動，不會讓效果加倍，做三組運動，也不會讓效果變成3倍。

當我們做第2~3組運動時，只會比第一組運動增加40%的刺激肌肉成效。

而當我們再做4~6組運動的時候，效果只會再增加20%。

是的，效果會增加，重點是增加的比例與我們花的時間其實不成正比。

簡單說，這就像老闆要你加班，但加班8小時，只給你加班費3小時的薪水，划算嗎？

那為什麼很多人還是要做到3~5組運動呢？

我在想，一來，教練的時薪通常是50分鐘到1小時來計算。這個時間大家用起來也已經習慣了，如果我們是消費者，你花了八百到一千找一位教練，結果教練只帶了你做12~15分鐘就下班，我們的感覺好像也怪怪的，對吧？

不必花更多時間，但錢都花了，時間這麼短好像怪怪的...

這其實有點像心理學的沉默成本偏誤，人們投入的時間與金錢越多，就越“放不下”。即使所投入的時間與金錢根本不符合一開始所設定的目標。

因為整個業界的商業獲利模式就是這樣。

另一個原因，我聽過一個可愛的小故事。有一個小女孩在廚房看見他媽媽切菜的時候，把蘿蔔頭的一大截都切掉了，感覺有些浪費，就問他媽媽為什麼要丟掉這麼多。

他媽媽回：「因為以前阿嬤他們都這樣呀。」

後來，小女孩跑去問阿嬤：「為什麼我們家切蘿蔔要切掉這麼多可以吃的地方？」

阿嬤告訴他：「因為在我小時候啊，我們的便當盒不夠大，裝不下那麼多蘿蔔，所以會這樣切。」

結論是，因為人類有時的學習是透過無意識地模仿。

可能，很久以前的教練，帶著學生健身時，為了讓學生按步就班地學會一個動作，分了三次以上叫他做，後來別的老師和學生看見了，就有樣學樣地這樣做。久而久之，做三組以上的運動就變成了一個“文化”現象。

的確，如果新學一個動作時，我們會需要練習配合呼吸、練習動作的正確性、並且知道如何挑選最適當的重量，以便正確傳遞肌肉成長的訊號給身體。

但是，針對健康長壽的增肌減脂目標，其實不必學太多不同類型的運動，少數有效的幾種就好。

也因此，我們其實不需要每一次訓練都要做到三組以上。如果“時間”與“有效”之間的投資報酬率也是我們考量的因素的話。（當然時間太多很閒，想待久一點消磨時間也是可以啦）

這，就是為什麼在健身捷徑裡，每週只需要去1~2次健身房，而一次只需要12~15分鐘的秘密。

健身捷徑-做少得多健身法的目標

不只是好看身形與增肌減脂，更重要的是更健康與長壽！

我所設計的健身捷徑，是我在取得國外10X的健身教練認證後設計出來的課程，創辦人叫Lorenzo，他在當時不斷地研究所謂以健康、長壽為目的的運動，發展出了這套短時間的健身方式，同時他花了2年的時間自己去實踐。下面是他的研究記錄。



從2016年2月到2018年12之間，他開始每週20分鐘的健身鍛鍊，體脂從10.5%變成6.3%，而運動時的力量，也從465公斤成長到550公斤，而這也體現在他的肌肉量上。

照片中的身形也從瘦小身材變成接近運動員的身材。

在他研究中，一個人的身體要達到所謂健康長壽的關鍵是達成一個“目的”，這個目的叫：

延期我們的「健康期」，健康期指的不只是我們能活得有多長，更包含我們活著的時候的“質量”。這意味著，即使我們活到了80歲，卻仍能享受30~40歲的身體活動能力。

下面是一個研究，指出當我們的年齡越大時，會有的身體衰退現象。

Age Related Decline

1. Muscle (Sarcopenia)	Loss of 3%-5% / decade
2. Strength (Dynapenia)	Loss of 10% / decade
3. Bone (Osteoporosis)	Loss of 3%-5% (75mg) / decade
4. Fat (Obesity)	Gain of 1kg/ year (replaces muscle)
5. Glycemia (Diabetes)	Risk based on muscle-fat status

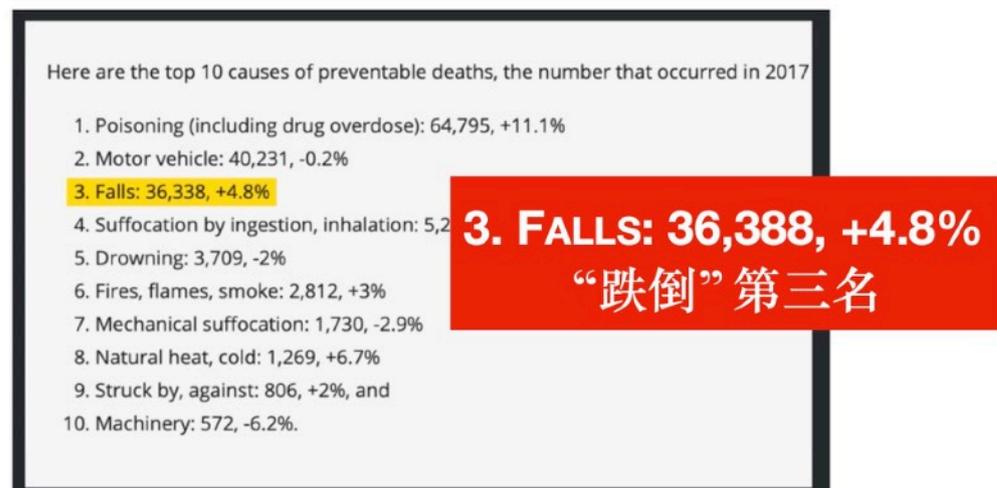
10X就是被設計來延遲年齡上升時下降的相關數字

圖表說的是，隨著我們的年齡增長：

- 1.我們的肌肉量會每10年消失3~5%，而這造成了**肌少症**。
- 2.我們的力量會每10年減少10%，這造成了**力弱症**。
- 3.我們的骨質密度每10年會減少3~5%，而這造成了**骨質和關節相關問題**。
- 4.我們的體脂肪每10年會從肌肉替換成1公斤的脂肪。這造成了**肥胖與相關問題**。
- 5.我們的胰島素相關功能也會因為肌肉量的下降而導致**糖尿病與新陳代謝下降導致的慢性病**。

我想，我們都看過自己的身體，或週遭的老人家們，隨著年齡增長，卻又缺乏鍛鍊而身體越來越寬，手越來越細，到最後即使現代醫學讓我們的生命延長，但人們的活動力卻感覺大不如前，活著、動著都感覺不容易與沒有尊嚴。

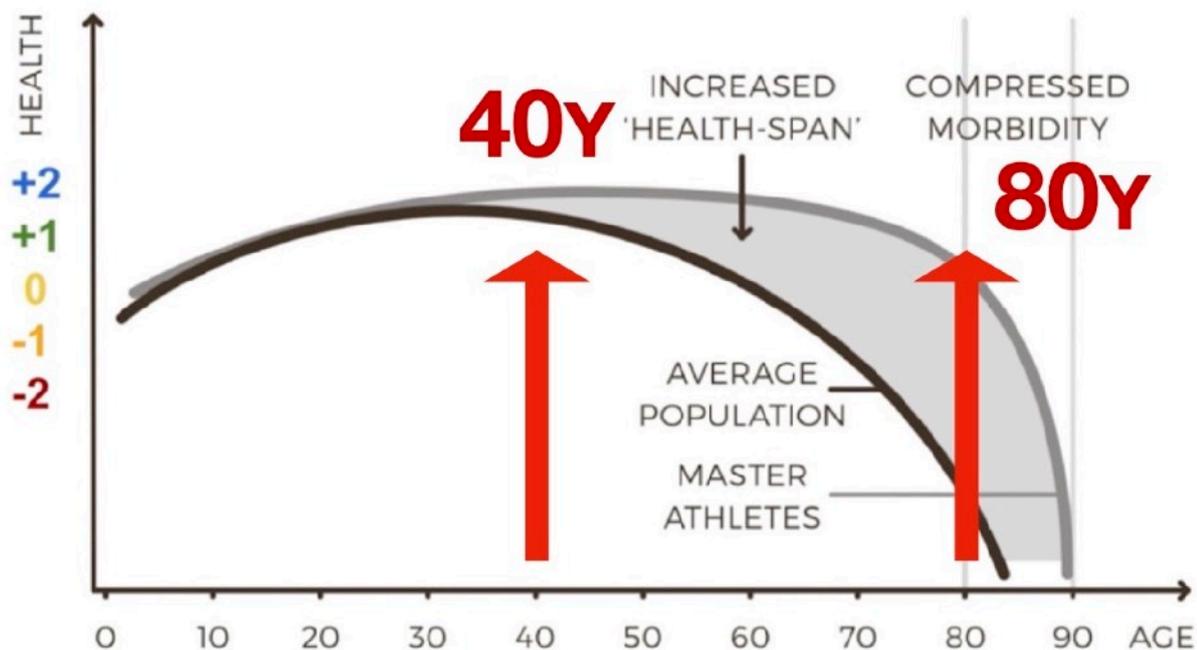
2017美國十大可預防的死因



美國的十大可預防死因第三名是「摔倒」，這意味著“維持身體的力量與活動度”的重要性。在亞洲地區，我們也經常聽見誰誰誰家的老人家因此而跌倒、住院臥病在床的例子。

而要達成「不只長壽，更俱有品質的活動力」這個目的，Lozenro提出有4大指標能夠看出一個人的健康與長壽的能力，分別是：

- 1.力量 and 肌肉量
- 2.心肺耐力和肌耐力
- 3.健康的新陳代謝
- 4.身體的可活動性 (包含力量與維持骨骼的強度)



上圖是我們將健康期分成5種等級指標做成的圖表，對比出不同等級壽命的長短。

左邊指的是一個人綜合四大指標後的等級，通常一位健康的人在30~40歲的時候，可能是+1或+2的等級，然後在40歲以後，隨著上面曾說的身體隨著年齡的退化，我們的健康指標會慢慢下降，一般沒有訓練的人，造成在60~70歲之間會成為高風險死亡可能性。

相反地，如果一個人讓健康指標維持在+1~+2的等級，我們將有機會讓一個人在80歲的時候，仍然擁有40歲時所擁有的身體活動能力、新陳代謝、骨質密度、心肺能力與肌力。

要做到這件事，Lorenzo的研究發現，只有一種類型的運動，能夠做到這件事。

這個運動就是「阻力訓練」，也叫「重量訓練」。

但是，坊間傳統的阻力訓練卻存在著一些問題和迷思，像是：

1. 每個人都需要，但卻太少人做，都不知道其重要性。
2. 女性害怕變大隻，而男生不是所有人都需要參加健美健身比賽
3. 多數訓練課程是以比賽表現為前提，而不是健康長壽為目的設計。
4. 技巧：學習的曲線高，入門不容易。（教練錢付不完）
5. 時間：和有氧運動一樣耗時，降低維持習慣的運動意願。

6.安全性：若沒有適當的指導，受傷風險高或者無效。

7.花招：可能有些簡單、快速、安全，但實際上肌肉成長緩慢，無法有效提昇四大指標。

相反地，健身捷徑的設計則著重在以下重點：

1.安全：受傷風險與關節磨損低。

2.結果：可靠地改善並實際可看到結果。

3.有效性：快速且容易執行。

4.效率：相較於傳統運動和阻力訓練，健身捷徑只要10分之1的時間。

5.因此從年輕至高齡都適合，或者有一些休閒運動嗜好的人，想專注在嗜好上，但也想增加運動表現的朋友、又或者是時間少卻也要健康的老闆、高績效人士。

(例如像我比較想花長時間衝浪，而不是一直待在健身房，但我也仍然需要肌肉、力量與心肺耐力來支持我從事這項運動，而且我還有很多其他想做的事...)

以上，就是健身捷徑這門運動課程所設計的原理與初衷。

不只是好看身形與增肌減肥，更重要的，其實是我們的健康。

結語：我希望自己能衝浪衝到80歲，也希望周遭的朋友們都能活得久也活得有質量！

來到這裡，不知道你的感覺是否像過去的我一樣，看清了幾個運動、健康、瘦身相關的迷思後，覺得有些期待，但心底也覺得...

“這是真的嗎？”

“這樣真的可以嗎？”

真的不是做得越多越好？

真的不用每週至少運動3~5次，每次30分鐘以上也能擁有健康的身體？

真的每週只要1~2次、每次12~15分鐘的阻力訓練，已經足夠讓你在保持健康的同時，擁有理想的體態，並且能持續維持這樣的生活方式到年老？

我想，這些答案，需要你親身來體驗、實驗。

老實說我一開始確實有感覺虛虛的，因為不像以前到健身房那麼辛苦那麼長時間。

但，我個人從疫情期間開始，斷斷續續甚至非自律的持續到現在，有時候可能忙或著發懶，一個月只做了一次，但只要恢復成一週1~2次，身體的肌肉記憶似乎又會快速地跟上，接著再維持與進步下去。

當然，這並不是說一週就動12~15分鐘就好，其他時間就完全躺平也健康，不是的...

相反地，因為這12~15分鐘，我們的身體會有更多的力量、能力、精力去開心地生活，無論你想如何運用你的身體，他都會成為你的助力而不是阻力。

因此，如果這是你感興趣的身體與健康狀態，我想邀請你參加健身捷徑的13週線上訓練課程，把這項健康長壽的技能變成你的生活中的必備技能。

[點這邊了解或參加健身捷徑課程](#)