

# 这届年轻人流行“5分钟运动快充”

## 打造属于自己的职场健身方式

青年发现

“运动5分钟，续航2小时。”这届年轻人流行“5分钟运动快充”。他们利用碎片化时间，打造属于自己的职场健身方式。小红书数据显示，“5分钟运动快充”话题共有16万余篇笔记发布，话题累计1.2亿次浏览。微博数据显示，5分钟运动相关话题浏览次数达1422.6万次。

这届职场年轻人发挥自己的想象力和创意，利用1.5升的瓶装矿泉水进行哑铃训练，午休吃饭前先深蹲5分钟，甚至外卖也能成为运动小工具，手拿外卖爬楼梯，运动后的午饭“真香”……为何这届年轻人流行“5分钟运动快充”？利用碎片化时间，进行高频次的运动对于身心又有哪些益处？

青年报记者 陈泳均

现象

### 脑洞大开，万物皆可用于运动 矿泉水瓶做哑铃、拿外卖走楼梯

临近午休，在车企工作的00后小林离开椅子，开始深蹲训练，双腿与肩同宽，动作十分标准，双手仍在键盘上“键”步如飞，丝毫没有影响工作消息的回复。不仅如此，工位上的1.5升瓶装矿泉水成为他的平价哑铃，利用午休碎片化的时间，进行轻量化的小运动，成为他转换思维，保持工作效率的小妙招之一。小林并不是他们部门的特例，他告诉记者，“随着‘5分钟运动快充’在网上火了，我们部门每个同事都在践行这个健身方式，比如有同事用电脑当作锻炼臂力的工具，还有很多同事拿着外卖走楼梯。一方面是因为中午电梯排队时间长，另一方面也是想见缝插针增加运动时间，活动一下身体。”

《中青年群体健身锻炼情况调查报告》显示，健身内涵在扩

大，利用碎片化时间“见缝插针”运动的锻炼方式，已成为当下不少中青年健身锻炼的新选择。记者注意到，在小红书上，年轻人拍下自己各类运动快充的照片，还有人配文说道，“职场有自己的健身房”。“5分钟运动快充”不仅可以巧妙地运用身边物品，也可以不借助任何外物。

对于运动小白雯雯而言，她给自己计划了多个“5分钟运动”小目标。每天上班前，她会早起5分钟，在家先做5分钟拉伸操；午休时间，她坐在工位上，练习5分钟天鹅臂；晚饭后，她会在公司操房内，跳5分钟的有氧操。“最初看到同事在座位上做肩颈和手臂拉伸运动，觉得很有意思，抱着试一试的心态尝试，没想到效果很好。5分钟拉伸看似时间很短，但是能活动身体，缓解肩颈酸胀。”

背后

### 折射年轻人对于健康和运动的重视 在忙碌的工作之余重拾自身掌控感

对于年轻人而言，“5分钟运动快充”是一种更具性价比的运动方式，既可以随时随地开展运动，也有助于迈出运动的第一步。根据《2021年轻人运动健身报告》，在“年轻人运动路上最大的困扰是什么”这一问题，“工作太忙，没时间运动”选项排名第一。95后小鹿长期伏案工作和学习，这让她的肩颈、腰部不时酸痛，她开始“5分钟运动快充”源于她健身教练的建议。“我一周上2次健身课，虽然我很喜欢运动后大汗淋漓的感觉，然而在私教课之余，我几乎没有多余的时间和精力去锻炼。当我开始利用碎片化时间进行走楼梯等运

动时，我发现我更享受运动。因为运动时间短，心理压力小。”让小鹿印象深刻的是，自从她开始5分钟运动后，每次她和朋友见面时，朋友都会觉得她精神状态更好，惊呼“不仅眼里有光，还成功‘去班味’了”。

“5分钟运动快充”既是一种运动补给，一种健康的生活方式，也是一种寻找对自身掌控感和松弛感的方式。对于从事IT行业的90后航先生而言，由于工作久坐不动，发现自己体能下降，于是他开始每天坚持利用碎片化时间进行高强度间歇性训练。“以前为了跑步锻炼，我专门买过好几套健身服和筋膜枪，就



本版图片均为网络截图

是大家说的‘差生文具多’类型，然而一旦工作繁忙，我就会给自己找理由放弃。自从坚持‘5分钟运动快充’，不仅锻炼到心肺功能，还能根据当天的身体情况，循序渐进地增加训练频次，给自己量身定制运动计划，找回自己身体的掌控感，我也因此爱上了运动。”



心理专家

### 利用碎片化时间运动具有可行性 就地取材具有社交话题属性

为何年轻人流行“5分钟运动快充”？国家二级心理咨询师薛强分析道，快节奏的生活方式，正在改变着年轻人的健身观念。这类碎片化运动现象释放出一个积极的信号，折射出年轻人关注自身、关心健康的生活方式和观点。通过运动，年轻人可以获得压力的释放，“5分钟运动快充”也能给年轻人感受到松弛感。当专注于运动时，年轻人可以在忙碌的生活中感

受到内心的宁静，达到内心的充电和放松，从而更好地投入工作和生活。如今，运动与社交的边界逐渐融合，年轻人可以用结伴运动快充代替结伴吃饭，形成新的社交场景。当年轻人在社交平台分享利用矿泉水、外卖等身边小物品进行健身的趣味创意方式，收获评论和点赞时，以及健身小妙招被采纳后，这赋予了“5分钟运动快充”社交属性，也让年轻人收获认同感，传递出流行的健康生活方式。

高校体育教师

### “5分钟运动快充”有助于提高免疫力和心肺功能 建议年轻人运动后记得静态拉伸

“运动肯定对身体有帮助，‘5分钟运动快充’这类运动有助于提高免疫力、增强心肺功能，培养运动的习惯，还能起到缓解压力的作用。”上海海洋大学体育部专任教师、中国体能训练师王丽分析道，运动可以增强心脏的泵血功能，减缓静息心率，提升心肌收缩力，并且可以降低血液粘稠度和血流阻力。如果长时间久坐，会影响身体下肢的血液循环，造成静脉曲张。当血液循环变慢时，会导致肠胃蠕动减慢，影响消化系统的正常运行。“5分钟运动快充”可以让年轻人

切换长期伏案的状态，一定程度上缓解颈后凸和腰后凸的情况。

王丽建议，可以找小伙伴一起“运动快充”，相互交流，相互鼓励，让运动更能坚持，也有助于增进感情。“5分钟运动快充”后要记得进行静态拉伸，有助于排解乳酸并预防损伤。这类碎片化运动可以作为一种补充，如果想提高心肺能力和身体机能，建议每天能保证半小时以上的有氧运动。对于工作忙碌的年轻人，动起来是最关键的，将运动融入生活。“平时能站就不坐，能走楼梯就不坐电梯，能骑自行车就不坐公交车。”