

MY NEW REGENERATION of ENERGY



# MY SMARTFIT CHAIR

神奇健康椅

使用教學手冊

MY  
**SMARTFIT**  
CHAIR



SCAN ME FOR MORE INFO



# MySmartFit Chair

## 神奇健康椅

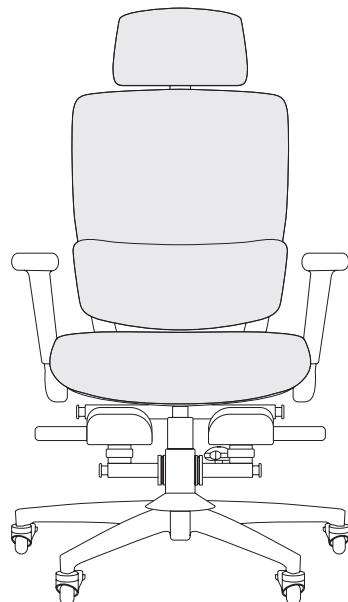
我們創造了「MySmartFit椅子」，因為我們希望將皮拉提斯融合而來的技術植入您每天坐上數小時的椅子中，讓您的體驗更加輕鬆愜意。無論您是在家中或公司工作，是企業家、員工、學生，或是長時間坐在電腦前或辦公桌旁，「神奇健康椅」都是您絕佳的選擇，提供您在時尚舒適中改善健康。

### 皮拉提斯是什麼？

皮拉提斯是一種強調核心控制的運動和訓練方法，核心控制為任何活動中最重要的一環，以矯正姿勢和平衡肌骨。擁有一個強大的「核心」，其中包括腹部、腰背、側腰、骨盆底部和橫膈膜肌肉，可以使身體的運動、力量生成和支撐姿勢的肌肉更加協調，對訓練和功能性調適更加靈敏。



# Index / Content



|                  |    |
|------------------|----|
| 介紹               | 04 |
| 使用安全須知           | 05 |
| 注意事項             | 09 |
| 保養一般建議           | 10 |
| 皮拉提斯運動介紹         | 11 |
| 運動分類             | 17 |
| Section 1 - 坐姿運動 | 21 |
| Section 2 - 站姿運動 | 41 |
| Section 3 - 跪姿運動 | 65 |
| Section 4 - 地板運動 | 85 |

# 產品介紹

恭喜您為了您的健康和舒適做出這個明智的選擇。本使用說明將介紹神奇健康椅的功能，如何維護，以及最重要的是如何安全且成功地使用它。

現在有許多人在研究久坐對健康的負面影響，國外甚至將其稱為「Sitting is the new smoking（久坐等於抽煙）」，這表示它對健康造成的損害相當於吸菸。這些影響牽涉到姿勢和生理方面—影響肌肉、韌帶和關節的位置，同時對血液和淋巴循環造成壓力，主要是由於這些區域缺乏運動所引起的。



因此，我們創造了「神奇健康椅」，希望將從皮拉提斯融合而來的技術植入您每天坐上數小時的椅子中，讓您可以更加輕鬆愜意進行運動。無論您在家中或公司工作，是企業家、員工、學生，或是長時間坐在電腦前或辦公桌旁，「神奇健康椅」都是您絕佳的選擇，提供您在時尚舒適中改善健康。

產品設計初衷是讓您能夠更輕鬆地在一天中頻繁且有效地運動，即使在坐著的情況下，也可以減少長時間坐著所帶來的不良影響。

不論年齡，維護一個健康的身體都需要乾淨舒適的環境、充足的營養、足夠的高品質睡眠和休息、有益的娛樂和社交，以及支持我們心理與情緒層面的自我價值與貢獻。當然，適度的運動和鍛煉也是保持身體平衡的重要一環。您的專屬神奇健康椅現在已成為實現改善健康使命宣言的重要元素。

# 使用安全須知

## 一、如何正確打開及收回踏板

將本產品用作辦公椅時，請確保雙踏板系統（以下簡稱踏板）收在座位下方。要進行運動時，請按照以下步驟將踏板拉出來：

- 1) 在踏板臂的外側大約下方三分之一處找到踏板把手；
- 2) 用一隻手握住踏板把手，將踏板臂推向地板
- 3) 使用另一隻手將收起的踏板面翻開
- 4) 輕輕釋放踏板臂及踏板把手。於另一邊重複上述步驟。

要收起踏板，請重複這個步驟，小心地使用踏板把手控制踏板臂的位置，以安全地摺疊踏板。



\* 另一邊重複相同的動作

## 二、調整強力彈簧

每個踏板都有兩個強力彈簧連接到踏板臂，總共有四個彈簧。只有外部彈簧可調整，共有兩個阻力模式：高（大阻力）和低（小阻力）。

調整彈簧前，請先確保雙踏板向外打開並且準備好使用（如上所述）。找到彈簧滑塊把手向外拉出，滑塊可以上下移動約 3 公分，找到所需的位置孔便可放開，並檢查固定針是否正確插入孔中。透過輕輕下壓踏板，以確保是否正確固定在位。



### 三、踏板操作桿

共有兩種模式：踏板獨立模式及踏板同步模式。

由於本產品的許多運動需要使用到獨立模式，可以提供更多的旋轉和移動，因此我們建議一般情況下保持獨立模式。但對於需要更多阻力的運動（例如站立前踏式），踏板即可鎖在一起，同時啟動雙踏板。

首先，確保兩邊踏板的彈簧設定在同一個阻力模式（高或低）。接著，在靠近底座的後方左側上，找到踏板操作桿。請將其順時針轉動到底，以將兩個踏板鎖在一起。

若要回復成踏板獨立模式，逆時針轉動約五下，以分開踏板並確保它們能夠獨立且順暢地運作。



### 四、如何移動神奇健康椅

為確保在運動模式下的安全，請務必不要在此產品上使用普通辦公椅輪子。若要移動神奇健康椅，請站在椅子後方，一隻腳輕踩在後方底座上，雙手握住椅子頂部的兩側，逐漸向後傾斜至45度角，便可將腳移開，慢慢地滑到您的目的地。到定位後將腳踩回剛剛相同位置，緩慢降低椅子，確保椅子站穩地面。



移動中

運動模式

# 注意事項

## 請勿改造產品

神奇健康椅獨特的彈簧腳踏技術能夠安全地搭配選定的負載使用。對結構的任何改造將使保固無效。

## 重量限制

此神奇健康椅的設計適合體重在136公斤以下的使用者。

## 使用限制

我們只推薦此神奇健康椅使用手冊中所指示的運動。不建議站立或跪在椅子上。

## 其他事項

### ■ 兒童

在使用本產品之前，應該對兒童和青少年進行全面的使用教學。  
12歲以下的兒童需在成人監督下使用。

進行訓練時，請確保幼兒和兒童安全遠離本產品的操作範圍。

### ■ 寵物

如果您有寵物，請考慮使用保護套以防止咬、抓等材質損壞。  
操作踏板時，請確保寵物安全遠離操作範圍。

**⚠ 請注意**

此產品的最大承重限制為136公斤。

**⚠ 警告**

任何運動都可能帶來健康風險。在開始使用此器具進行任何運動計劃之前，請先諮詢醫生。尤其對於以前從未參加過運動、處於懷孕狀態，或患有任何健康問題的人，請務必注意。如果你感到頭暈或暈眩，請立即停止使用此設備。

若此器具沒有正確組裝和使用，可能會導致嚴重身體傷害。請確保在每次使用前將所有螺栓鎖緊。使用器具時，請與其他人和寵物保持距離。

請遵守本手冊中的所有安全指示。

本產品僅供家庭／辦公室使用。請勿用於機構或商業應用。未能遵守所有警告和指示可能導致嚴重的受傷或死亡。

**安全指示**

為了降低嚴重受傷的風險，在使用神奇健康椅前，請閱讀以下安全說明。

- 01** 請保存說明書並確保操作者在首次使用神奇健康椅前閱讀本手冊。
- 02** 請確保正確使用彈力帶，以降低受傷的風險。在使用彈力帶進行運動時，請在專業教練指導下安全操作，並做好保護措施。
- 03** 在使用健康椅前，應詳細閱讀使用者手冊。請確保在使用前已正確組裝並鎖緊。
- 04** 建議在組裝或移動此產品時應有兩人在場。
- 05** 使用產品時安全考量，保持兒童和寵物遠離健康椅操作範圍。
- 06** 請勿在鬆散的地毯或不平坦的地面上使用神奇健康椅。
- 07** 請確保在使用健康椅時，周圍有足夠的空間進行進出和活動。
- 08** 使用前，請檢查是否有磨損或鬆動的零件，務必在使用之前將其安全鎖緊或更換。
- 09** 請選擇適合您的運動強度。使用產品時，請了解自己身體的極限。
- 10** 使用健康椅時，建議穿著合身衣物，請勿穿著過度寬鬆或懸垂的衣物。
- 11** 使用健康椅時，請謹慎保持平衡，以避免跌倒和造成身體損傷。
- 12** 體重超過136公斤的人應避免使用神奇健康椅。
- 13** 神奇健康椅一次只能供一個人使用。
- 14** 請依步驟操作，並保持踏板上的張力，以避免突然滑脫撞擊到您的身體或其他物體。
- 15** 過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果你感到昏厥，呼吸短促，或在運動時感到疼痛，請立即停止並諮詢你的醫生或相關醫療人士。

# 保養一般建議

為了充分發揮神奇健康椅的最佳效用，我們建議以下操作：

## 清潔

請使用柔軟的布和溫水搭配肥皂，清潔椅子的所有非金屬表面。如果您不小心弄髒了皮料，請使用「PU皮革清潔劑」來幫助去除污漬。請勿使用「油性」及「含蠟」的保養品，因為這些溶劑可能會損害材料。為了清除所有金屬表面上的灰塵（彈簧、踏板、腳架），請使用乾軟布擦拭。定期使用乾軟布清潔彈簧滑軌，以減少灰塵聚積，影響滑動順暢度，清潔時請帶手套保護，保持靜止狀態並注意自身安全。

## 定期檢查

請在使用第一個月後檢查椅子底座和扶手上的螺絲是否已擰緊，並每兩個月定期檢查一次，以確保安全運行。

## 儲藏

不使用時，請避免將椅子暴露在直射陽光下。若在幾天內都不會使用椅子，建議用布或毛巾覆蓋保護，避免灰塵或陽光直射損壞。為了保護坐墊彈性和材料壽命，在儲藏期間請勿將物品堆疊在椅子上。

# 皮拉提斯運動介紹

皮拉提斯是一種強調核心控制的運動和訓練方法，核心控制為任何活動中最重要的一環，以矯正姿勢和平衡肌骨。擁有一個強大的「核心」，其中包括腹部、腰背、側腰、骨盆底部和橫膈膜肌肉，可以使身體的運動、力量產生和支撐姿勢的肌肉更加協調，對訓練和功能性調適更加靈敏。

皮拉提斯方法高度依賴運動原則。使用神奇健康椅時，記住這些概念尤為重要。我們所有的練習都遵循這些指導方針進行教學。

我們先簡單介紹一下「控制學」的六大原則，它由約瑟夫·皮拉提斯(皮拉提斯創始人)始創的方法。

## ■ 原則一 呼吸

在皮拉提斯運動中，連貫平順的使用適當的呼吸能帶來諸多好處，更多的氧氣供應可以增加能量，還可以改善核心肌肉功能，以及達到自然的運動。我們建議您盡量按照所建議的呼吸順序進行，但不必過於嚴格。最好是從鼻子吸氣，嘴巴呼氣。

## ■ 原則二 核心

這也可以被稱為「對齊」，因為我們希望使身體的每個部分達到完美的位置，以實現一個直立、容易操作的姿勢。從骨盆開始，將身體各部位回歸中線的動作，然後沿著脊椎、頸部和頭部向上移動，再經由髖部、膝蓋和腳部向下延伸。身體越是保持對齊或居中，抵抗重力所需的能量就越少，並在最後達到疲勞和僵硬感減少的效果。

### ■ 原則三 流暢

皮拉提斯的目標是訓練關節和四肢能夠整體性的協調配合，從而讓這種有效的整個身體的和諧運作融入到日常生活中。例如，就算是你做像抬腿上樓梯這麼基本的動作時，多個肌肉必須先發力來穩定腳踝和髖關節，還有脊椎的側面、背部和前方，甚至頸部和頭部也需要穩定。身體需要做充分和有效率的準備和動作轉換才能優雅穩健的完成每個看似簡單的動作。這樣即可以減少整體壓力，進而減少對關節和軟骨的磨損。

### ■ 原則四 專注

透過強調每個運動中的正確呼吸、專注集中、以及平滑的流暢動作，你能夠讓整個身心充滿深刻的專注感。這種內在的專注有助於提升您的練習品質，使之更加深沉並充滿活力。提高身體感覺的敏感度（身體意識）有助於降低大腦波的頻率，使其進入創造性的阿爾法狀態，遠離忙碌和壓力的貝塔狀態。只需花幾分鐘來改善姿勢、活動身體和專注呼吸，就能神奇般的整天良好的保持活力。

### ■ 原則五 控制

我們生活在一個步調很快的環境中，有時我們缺乏應對情況的耐心和冷靜。透過控制，特別是控制我們的肌肉和骨骼，可以達到一種「一切在掌握中」的感覺，舉手投足也會顯現得更平靜和有意識。這個所謂的控制，在生命中，我們唯一真正能夠掌控的其實也就是我們自己。皮拉提斯著重於流暢且有規律的動作，這對於工作和日常生活的許多方面都有益處。

### ■ 原則六 精准

精准需要投入時間和注意力，使動作更加純粹，讓其與身體形態和所面臨的挑戰（例如運動）保持一致。或許你已經注意到，皮拉提斯的概念都是相互關聯的。我們的目標是將所有這些原則納入潛意識的控制之下，讓您的身體和能量系統自然重新調整，使您的整體功能達到更好的水平。

## 了解脊椎

脊柱由 24 塊活動骨組成：頸部 7 塊，胸椎 12 塊，腰部 5 塊，以及骶骨、骨盆和顱骨的不動骨。脊椎的生物功能是支撐頭部，並保護和分配從大腦和脊髓到身體其他各部位的神經。每個椎骨所連結的神經，就像一個驚人的極為錯綜複雜的網路一樣向各方延伸。受壓迫的椎骨意味著受壓迫的神經根，意味著椎骨之間椎間盤損傷的機率更高。

脊椎有三個基本的運動平面：前後、側彎和旋轉。矢狀面、冠狀面和橫向面是這些的專業術語。皮拉提斯運動通常在一開始時分別針對這些平面進行訓練，然後再逐漸建立綜合多平面運動。因此，運動描述從最簡單且最安全的（稱為「基礎動作」）逐漸進展到更具挑戰性和動態的「綜合動作」。

如果您最近或之前有過重大的脊椎傷害，並且知道特定的姿勢會給您帶來疼痛或持續困難，請務必在有受過專業訓練教練的監督下做特定之動作。令人欣慰的是，在數周和數月後的基本運動後，身體的機能就會適應和改善。椎間盤、軟骨和骨骼需要良好的營養和活動來恢復，所以請保持健康的身體狀態。如前所述，當進行某些動作時，請確保有受過訓練的教練的監督和獲得您醫療顧問的許可。

定期在神奇健康椅上進行運動可以帶來許多好處。但要記住，如果你已經感到某個地方不舒服、不平衡，或有長期傷害，這些問題可能已經存在數個月，甚至數年了，因此我們必須「重新調整」這些結構，使它們重新回歸正確位置，這可能需要一些時間，尤其可能會隨著年齡增長而稍微增加。耐心和堅持是實現這種轉變的關鍵，因為許多顧客發現，慢性疼痛可能需要三個、六個，甚至十二個月才有顯著改善。重點是，遵循正確的方法並持之以恆。



# 身體部位

神奇健康椅運動分為五個類別：坐姿、站姿、跪姿、地板和彈力帶。每個類別對於訓練身體的各個部位都有獨特的方法。我們將身體分為四個主要部位，讓你可以在學習動作的同時，將身體的感知引導到相應的部位。以下是每個部位的簡單介紹，以及訓練這些特定部位的好處。

## ■ 下半身（腿部）

這個區塊包括腳、腳踝、小腿（小腿和脛骨）、膝蓋、大腿和腿筋、髖關節和臀部肌肉。以下是神奇健康椅的運動可以給這些部位帶來的益處：

- 釋放髖關節、臀部和腿筋的壓力，有助於緩解坐骨神經痛、腿筋緊繃和髖部不適。
- 增加小腿和腳踝肌肉的血液循環和放鬆，降低深靜脈栓塞（DVT）、靜脈曲張、腳踝腫脹以及腳和膝蓋疼痛的風險。
- 改善髖、膝和踝關節的排列和力量（有助於行走、慢跑、下蹲和騎腳踏車等功能性活動），同時也改善平衡和站立姿勢。

## ■ 脊椎和頸部

- 胸椎包括12個椎骨，與肋骨相連，與呼吸能力和肺功能息息相關。長時間坐著通常會對中背部造成壓力，久而久之會傷害關節結構和椎間盤的正常功能。隨著年齡的增長，保護好胸椎對骨質疏鬆症的預防相當重要。
- 頸椎是脊椎骨中最小且最脆弱的部分，這七根骨頭，透過正確的排列、力量及靈活度訓練，能使頭部更舒適地保持在正確的位置。頸部區域與胸椎活動度、肩膀的力量和靈活性密切相關。現代人的過度使用手機，筆電等3C產品所造成的這些問題變得更糟。

## ■ 核心和下背部

這個區塊稱為「中下軀幹」，包括骨盆、腰椎到最低的肋骨、側面（腰部）以及整個從恥骨到太陽神經叢的腹部區域。以下是神奇健康椅之運動對這些部位的益處：

- 核心肌群不只是所謂的「腹肌」，還包括環繞在中和下腹部的運動肌和穩定肌群。這個網路般的結構支撐著你的重心（位於你的肚臍後方和下方），並幫助你的上半身和下半身有效地協調合作。擁有強健的核心能夠帶來更好的平衡、更強的支撐基礎和力量的發展，同時減少腰背疼痛並改善體態。
- 腰椎和骶骨盆連結被稱為下背部。背痛佔美國所有工作缺席原因的40%，並且是就醫的第五大常見原因。皮拉提斯運動以改善脊椎狀況並減輕背部，尤其是下背部的疼痛而聞名，前提是做得正確且到位。
- 核心的力量和耐力對支撐和保持身體平衡起著很重要的作用，不足的話會引發許多身體的問題。例如，坐骨神經痛和頸部不適，而這兩個問題可以透過長期正確地鍛煉核心來解決或完全矯正。因此，核心就是整個身體機能的關鍵。

## ■ 肩膀和手臂

- 長時間坐著，尤其是在使用電腦或在桌子前寫字／工作時，手臂和肩膀的重量會把上身向前拉，導致頸部，背部肌肉和韌帶承受額外的緊張和壓力，長期下來，會對體態產生負面影響而造成對消化器官、心臟和肺部施加壓力，可能降低它們的功能力。
- 前臂、手腕和手部肌肉需要循環和靈活性才能正常運作。有一雙健康的手可以培養更強壯的手臂和肩膀。你相信嗎？握力強弱實際上是壽命的重要指標，那些活得更久的人通常握力更強，因此一個更強壯的手臂系統意味著你可以過更活躍的生活。所以相信自己並持續加油。

# 動作類別

## 皮拉提斯運動介紹

皮拉提斯是一種強調核心控制的運動和訓練方法，核心控制為任何活動中最重要的一環，以矯正姿勢和平衡肌骨。擁有一個強大的「核心」，其中包括腹部、腰背、側腰、骨盆底部和橫膈膜肌肉，可以使身體的運動、力量產生和支撐姿勢的肌肉更加協調，對訓練和功能性調適更加靈敏。

### SE 坐姿 (Seated)

分為兩種方式：面向前方和面向側方，可以輕易放鬆腿部、臀部和脊椎。

### ST 站姿 (Standing)

站姿運動分別有背對著椅子和側身的動作，幫助增強腿部力量、平衡力以及脊椎控制力。

### KN 跪姿 (Kneeling)

跪在墊子上，動作分為面向和背對椅子，以及側身，可以在非常有效地放鬆脊椎的同時強化核心肌群和骨盆底肌。

### FL 地板 (Floor)

跪在墊子上，動作分為面向和背對椅子，以及側身，可以在非常有效地放鬆脊椎的同時強化核心肌群和骨盆底肌。

## 彈力繩

椅子兩側各有兩個彈力帶固定處，提供更具動態和有效的力量訓練體驗。

\* 彈力帶需另行購買，建議使用輕型或中型彈力帶。

## 訓練計劃

在下一頁，我們有提供一份精簡的參考指南及訓練計劃。無論您只有兩分鐘的短暫時間或是更長的時間，我們的指南都能滿足您的需求，提供您快速的頸部或肩膀釋放，或是全面的身體調整運動。我們了解在不同的環境下會有不同的需求，比如在空間有限的辦公室或穿著辦公服裝時。因此我們特別針對這部分量身定做指南，以最大程度滿足神奇健康椅使用者的需求。



# 神奇健康椅運動圖表

*SE**ST**KN**FL*

|     | 坐姿運動                      | 站姿運動                      | 跪姿運動                    | 地板運動                       |
|-----|---------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
|     |                           |                           |                         |                            |
| 基礎  | <u>SE-1</u><br>坐姿提膝       | <u>ST-1</u><br>站立前踏       | <u>KN-1</u><br>跪姿下捲     | <u>FL-1</u><br>脊椎前屈伸展      |
|     | <u>SE-2</u><br>坐姿側彎       | <u>ST-2</u><br>站立側踏       |                         | <u>FL-2</u><br>分腿脊椎前彎      |
|     | <u>SE-3</u><br>坐姿前捲       | <u>ST-3</u><br>站立前彎       | <u>KN-2</u><br>跪姿側彎     | <u>FL-3</u><br>背臂伸展        |
| 綜合  | <u>SE-4</u><br>坐姿脊椎交替旋轉1  | <u>ST-4</u><br>站立前踏       | <u>KN-3</u><br>跪姿手臂交替下推 | <u>FL-5</u><br>分腿手臂交替扭轉    |
|     | <u>SE-5</u><br>坐姿脊椎交替旋轉2  | <u>ST-5</u><br>側站立        | <u>KN-4</u><br>旋轉下推     |                            |
|     |                           | <u>ST-6</u><br>站姿手臂交替下推   |                         | <u>FL-6</u><br>進階游泳式       |
|     | <u>SE-6</u><br>側坐揮手式      | <u>ST-7</u><br>站姿手臂交替旋轉下推 | <u>KN-5</u><br>跪姿側彎伸展   |                            |
|     |                           |                           |                         |                            |
|     |                           |                           |                         |                            |
|     |                           |                           | KN-6~KN-9 為站姿運動         |                            |
| 彈力帶 | <u>SE-7</u><br>彈力帶肩推      | <u>ST-8</u><br>直立划船式      | <u>KN-6</u><br>驢子踢腿     | <u>FL-7</u><br>全身捲腹        |
|     | <u>SE-8</u><br>彈力帶前推&過頭推舉 | <u>ST-9</u><br>二頭肌彎舉      | <u>KN-7</u><br>站立側向提腿   | <u>FL-8</u><br>背對上捲        |
|     | <u>SE-9</u><br>坐姿彎臂側舉     | <u>ST-10</u><br>滑雪深蹲      | <u>KN-8</u><br>直腿後抬     | <u>FL-9</u><br>彈力帶划船式      |
|     |                           |                           | <u>KN-9</u><br>站立提膝     | <u>FL-10</u><br>彈力帶胸推&過頭推舉 |
|     |                           |                           |                         | <u>FL-11</u><br>彈力帶跪姿側彎    |

# 各部位運動計畫

如需針對特定部位訓練，按照以下順序進行為最佳

1

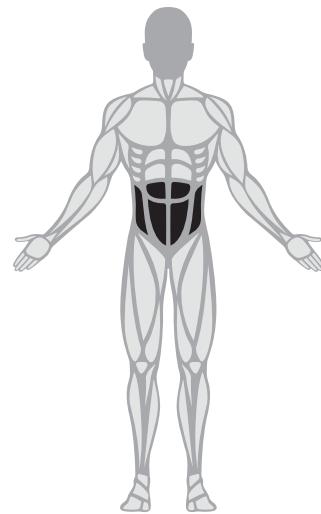
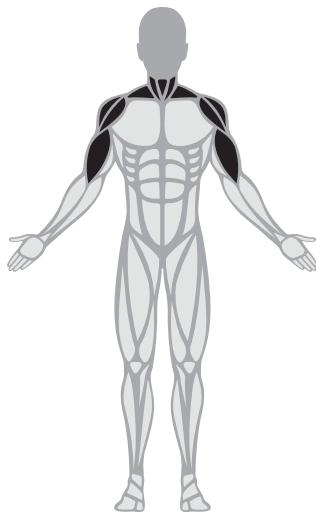
手臂及肩膀

2

腹部及腰側

- |         |                           |
|---------|---------------------------|
| • 肌肉放鬆1 | SE-2 ▶ SE-3 ▶ SE-4 ▶ ST-3 |
| • 肌肉放鬆2 | KN-1 ▶ KN-2 ▶ FL-3 ▶ FL-4 |
| • 肌肉加強  | SE-7 ▶ SE-8 ▶ ST-8 ▶ FL-9 |

- |         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| • 肌肉放鬆1 | SE-2 ▶ SE-3 ▶ SE-5 ▶ KN-1 ▶ KN-5  |
| • 肌肉放鬆2 | ST-3 ▶ ST-7 ▶ KN-2 ▶ FL-1 ▶ FL-5  |
| • 肌肉加強  | KN-8 ▶ KN-1 ▶ FL-7 ▶ FL-11 ▶ FL-8 |



3

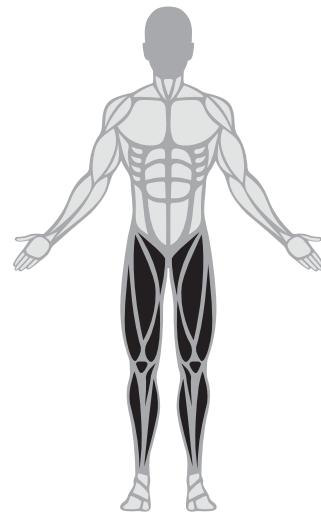
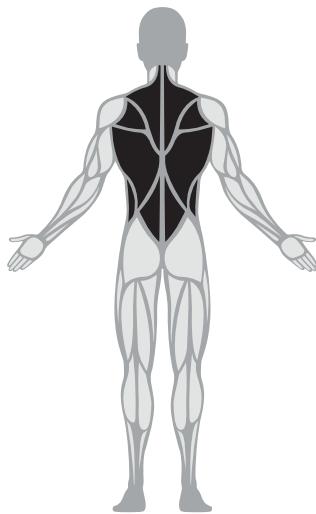
上背部及下背部

4

下肢

- |         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| • 肌肉放鬆1 | SE-1 ▶ SE-2 ▶ SE-3 ▶ SE-4 ▶ SE-5 ▶ SE-6 |
| • 肌肉放鬆2 | KN-1 ▶ KN-4 ▶ KN-2 ▶ ST-3 ▶ ST-6        |
| • 肌肉加強  | ST-10 ▶ KN-9 ▶ FL-2 ▶ FL-7 ▶ FL-11      |

- |         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| • 肌肉放鬆1 | SE-1 ▶ ST-1 ▶ ST-2 ▶ ST-5         |
| • 肌肉放鬆2 | KN-1 ▶ KN-2 ▶ FL-1 ▶ FL-2 ▶ FL-5  |
| • 肌肉加強  | ST-11 ▶ KN-7 ▶ KN-8 ▶ KN-9 ▶ KN-6 |



# MY **SMARTFIT** **CHAIR**

MY NEW  
**REGENERATION of ENERGY**



**SE**

## SECTION 1 坐姿運動

|      |              |
|------|--------------|
|      | 基礎           |
| SE-1 | 坐姿提膝         |
| SE-2 | 坐姿側彎         |
| SE-3 | 坐姿前捲         |
|      | 綜合           |
| SE-4 | 坐姿脊椎交替旋轉1    |
| SE-5 | 坐姿脊椎交替旋轉2    |
| SE-6 | 側坐揮手式        |
|      | 彈力帶          |
| SE-7 | 彈力帶肩推（雙手和單手） |
| SE-8 | 彈力帶前推及過頭推舉   |
| SE-9 | 坐姿彎臂側舉       |

# SE-1

坐姿運動

基礎

## 坐姿提膝

彈簧位置

高

身體姿勢

椅子的前半部分，平衡在坐骨上。雙腳踩踏板到地面。  
背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

起始姿勢

坐在椅子上挺直身體。  
雙腳平放在踏板上。  
背部挺直，頸部保持直立，視線向前。

動作

**開始**—雙臂向兩側伸直，與肩膀同高，手掌向下。身體坐直，雙腳壓踏板至地面。  
**中間**—慢慢深吸氣，同時將膝蓋盡可能抬高，動作期間保持姿勢。過程中如果你需要往後傾，就表示已經到達你可以上提的極限。  
**結束**—呼氣，肚臍眼向內縮，然後將腳放下直到觸地。避免向前傾身。重複10到15次。

組數

重複10~15次。  
整個過程平緩均速。（上升2~4秒，下降2~4秒）  
專注於用深而長的呼吸做出緩慢且有控制力的動作。避免向前傾斜，視線注視遠處。

變化

「**坐姿交替抬腿**」—抬起右腿，還原再切換到左腿，交替進行。  
**「坐姿球柱式」**—雙手像球門柱一樣高舉在頭上。  
**「坐姿脊柱扭轉」**—手臂交疊於胸前，上半身向右轉，保持髖部和下半身穩定。回歸至中心時雙腿抬起，向左側轉動時雙腿下降，兩側交替進行。

起始姿勢



中間姿勢



坐姿交替抬腿



坐姿球柱式



坐姿脊柱扭轉



# SE-2

坐姿運動

基礎

## 坐姿側彎

彈簧位置

低或高

扶手置於後方

起始姿勢

側坐在椅子前緣。掌根朝踏板伸展。

另一隻手放在頭後或者向上伸直。

動作

**開始**—吸氣時身體慢慢向一側傾斜，直到手觸及踏板，並確保牢固握住。**中間**—呼氣時下壓踏板（可能無法壓得很低）。感受另一側的肋骨和腋下被打開，並努力往天花板的方向伸展。始終確保兩側坐骨都接觸椅面。**結束**—下壓動作至最底部時吸氣，做上升動作返回直立姿勢。

組數

每側重複6~8次。

整個過程平緩均速。（上升2~4秒，下降2~4秒）

在回程的頂端，手可以留在踏板上（保持一些側彎），或者在完全坐直時離開踏板。

變化

**「側呼吸」**—在側彎的最低點停留，深呼吸3~5次，使高側的肋骨膨脹。**「揮手」**—在最低點停下，上臂上下畫弧線，就像向飛機揮手一樣。

起始姿勢



中間姿勢



人魚式側彎



## SE-3

坐姿運動

基礎

## 坐姿前捲

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低或高

起始姿勢

坐在椅子前面1/3處，膝蓋張開，雙腳穩固著地。

雙手放在踏板上。

動作

**開始**—吸氣坐直，向前傾身，直到雙手觸及踏板。

**中間**—吐氣，收縮腹部，收下巴，頭部和上背向下彎曲的同時平穩地向下壓踏板。

**結束**—吸氣，保持下彎。呼氣，緩慢地恢復原位。

組數

重複8~15次。

慢速（向下5秒，保持5秒，向上5秒）。

快速（向下1~2秒，向上1~2秒）。

注意力放在收縮腹部以支撐腰椎。

變化

**「直背」**—在整個動作過程中保持背部挺直，專注於上下運動中進行的髖關節屈伸（髖關節鉸鏈動作），同時保持啟動背部的伸展肌。

起始姿勢



中間姿勢



直背



## SE-4

坐姿運動

綜合

## 坐姿交替 脊椎旋轉1

## 請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

## 彈簧位置

低或高

## 起始姿勢

坐在椅子前面1/3處，膝蓋張開，雙腳穩固著地。  
手放在踏板上。

## 動作

**開始**—將兩個踏板按至一半位置停止。

**中間**—雙臂伸直，抬起一個踏板，按下另一個踏板。將頭部和頸部轉向與抬起的肩膀同側。

**結束**—輕微地轉動頭部到另一邊，讓手臂改變方向。踏板回歸起始位置。

## 組數

每側重複6~8次。

保持節奏緩慢與動作的流暢。

呼吸可以有所變化—吸氣向上，呼氣還原。

也可以嘗試雙重呼吸—吸氣左邊、吸氣右邊，呼氣左邊、呼氣右邊。盡情享受並探索吧。

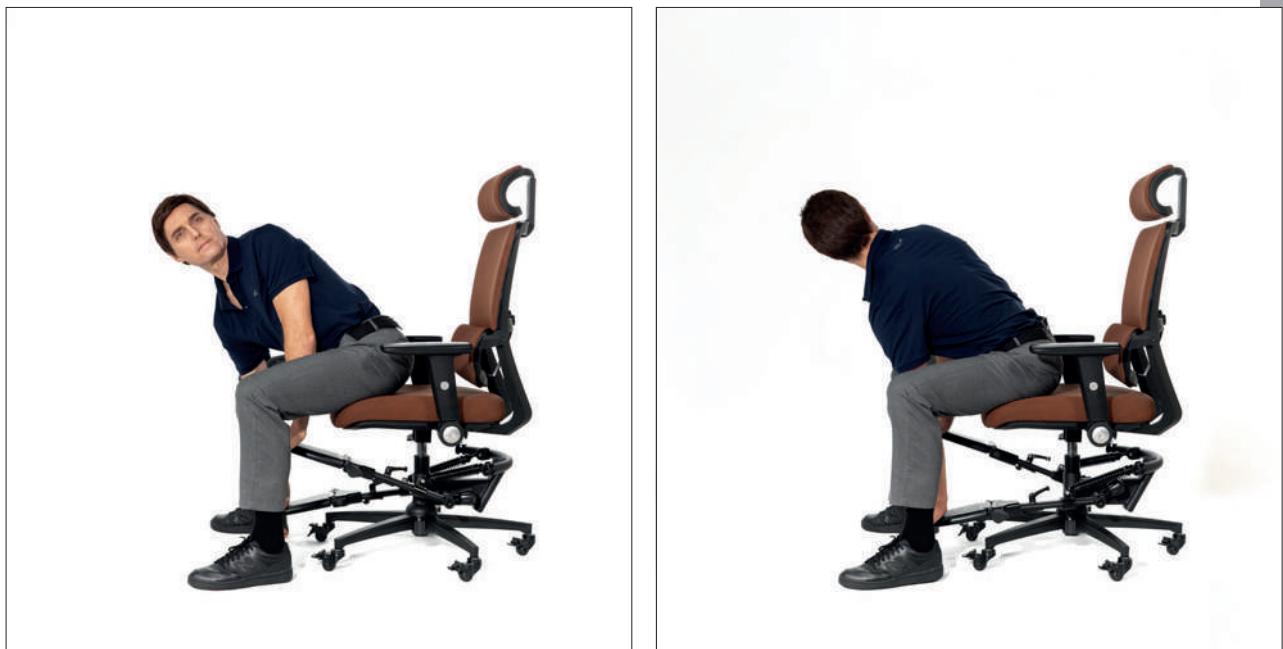
## 變化

**「爬樓梯」**—交替按壓踏板，像爬樓梯般上下移動，像是將基礎和坐姿下壓結合在一起做行走的動作。

綜合

SE-4

坐姿交替 脊椎旋轉 1



坐姿交替手臂下壓

## SE-5

綜合

坐姿運動

## 坐姿交替 脊椎旋轉2

## 請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

## 彈簧位置

低或高

## 起始姿勢

坐在椅子前面1/3處，膝蓋張開，雙腳穩固著地。

一隻手放在相反的踏板上，另一隻手臂放在身體側面或頭後方。

## 動作

**開始**—吸氣時輕壓踏板，同時轉動上半身向側面和上方看。

**中間**—短暫保持完全旋轉的姿勢。

**結束**—呼氣回到起始姿勢。

## 組數

每側重複3~5次。

著重於上臂和頸部的順暢轉動。

著重於軀幹的旋轉以避免過度用力扭動頸部。

## 變化

**「牙線式清潔」**—保持旋轉的姿勢，然後輕輕地上下按動踏板，像是用牙線清潔牙齒一樣「清潔」脊椎。



坐姿交替手臂下壓旋轉

# SE-6

綜合

坐姿運動

## 側坐揮手式

**彈簧位置**

高

扶手置於後方

**起始姿勢**

側坐在椅子前緣。掌根朝踏板伸展。

另一隻手放在頭後或者向上伸直。

**注意**—此為小移動範圍的運動。

**動作**

**開始**—在側彎時，開始向下推，將上方的手臂向下旋轉，然後像要穿梭下方肘部一樣進行動作。

**中間**—讓踏板臂的肘部稍微向外旋轉，想像你正在擁抱一個大球，讓肩胛骨打開。保持腹部收緊及骨盆穩定。

**結束**—吸氣轉回到起始姿勢。

所有重複動作中保持手不離開踏板。

**組數**

每側重複3~4次。

此運動向下彎曲的範圍比側彎時小。主要重點為透過旋轉穿梭方式達到伸展。

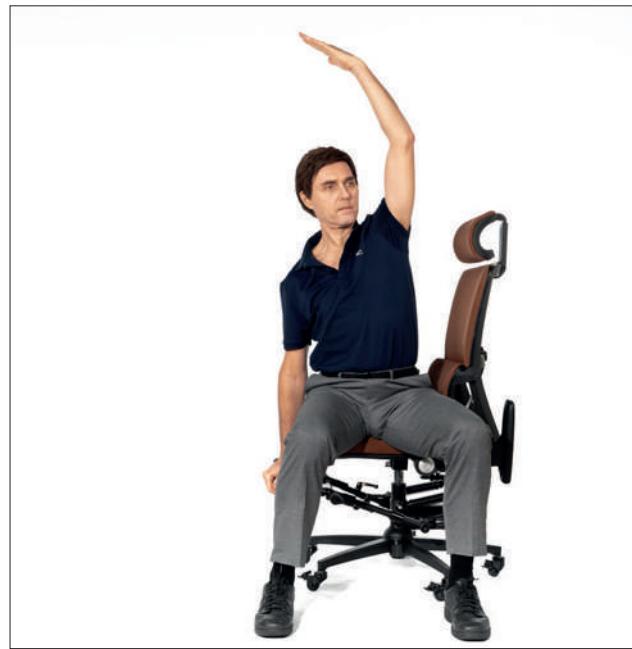
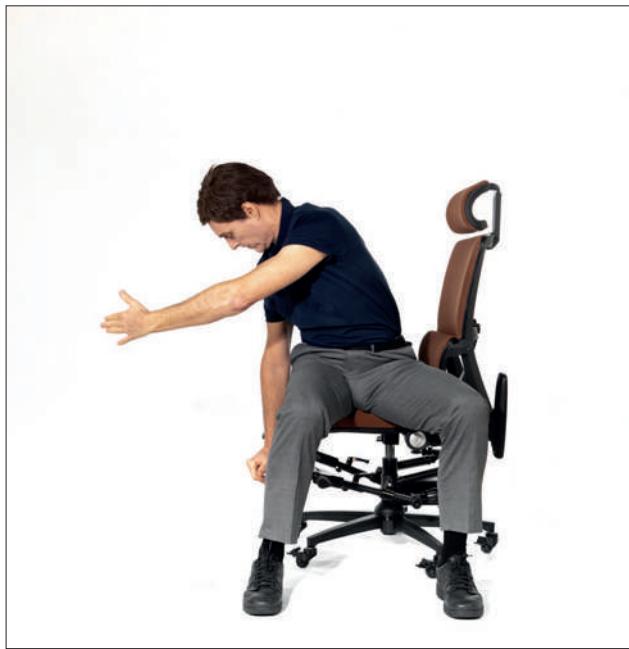
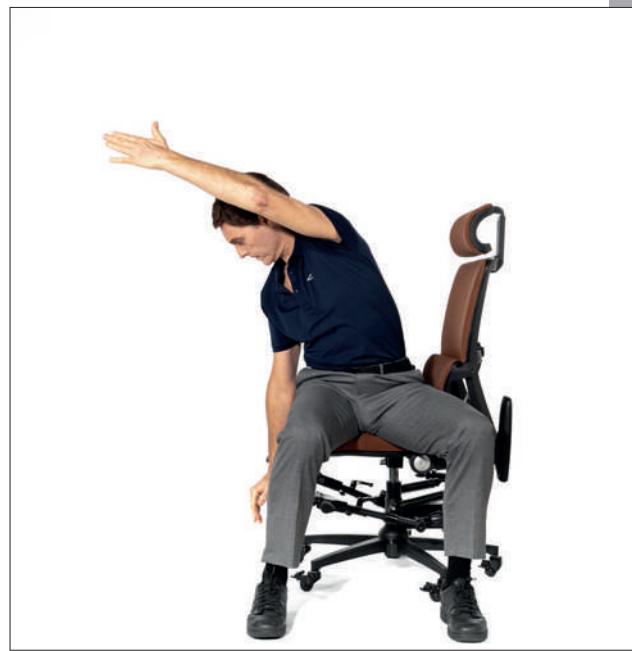
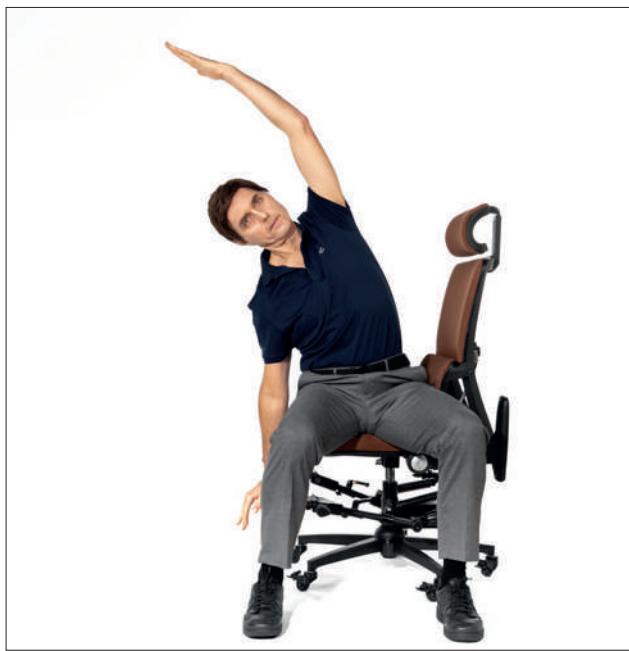
**變化**

**「側邊呼吸」**—在側彎的最低點停留，深呼吸3~5次，使高側的肋骨膨脹。

綜合

SE-6

側坐揮手式



# SE-7

彈力帶

## 彈力帶肩推(雙手和單手)

坐姿運動

### 請注意

**肩夾擠症候群**—減少運動範圍和負荷。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**扶手置後**

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在左右的連接器上。

**可使用中型或輕型彈力帶。**

### 起始姿勢

坐在椅面的中間或後方。

彈力帶繞至大腿上方。

腳平放地板。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

### 動作

**開始**—用兩隻手以肩寬距離抓住彈力帶的一側，掌心朝前。

**中間**—吐氣，平穩地向上推至天花板，直到雙臂伸直。

**結束**—吸氣，慢慢降低到肩膀旁邊的起始姿勢。

### 組數

重複8~12次。

整個過程平緩均速。（上升1~2秒，下降1~2秒）

當雙手抬起時，感覺肩膀下沉並向外展開。

### 變化

**「反握」**—開始時將手掌向後轉，然後進行肩推。（無圖示）

**「側身哈欠式推舉」**—雙手推舉時身體做小幅度側彎。

**「單臂推舉」**—只使用一隻手臂向上和向下推舉。添加旋轉以產生變化。（如下所示）

此產品不包含彈力帶

彈力帶

SE-7

彈力帶肩推（雙手和單手）



彈力帶肩推及脊椎扭轉



單臂推舉

# SE-8

彈力帶

坐姿運動

## 彈力帶前推和過頭推舉

### 請注意

**肩夾擠症候群**—減少運動範圍和負荷。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

#### 扶手置後

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在上方兩側的連接器上。

**使用輕型彈力帶。**

### 起始姿勢

坐在椅面的中間或後方。

彈力帶繞至大腿上方。

腳平放地板。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

### 動作

**開始**—雙手與肩同寬握住彈力帶單線，手臂伸直至膝蓋附近。

**中間**—吸氣，慢慢將雙臂向上舉起，直到頭頂。

**結束**—吐氣，順著弧度緩慢降低回到膝蓋位置。

### 組數

重複 6~8次

整個過程平緩均速。（上升1~2秒，下降1~2秒）

當雙手抬起時，感覺肩膀下沉並向外展開。

### 變化

**「三頭肌屈伸」**—在動作的頂端，彎曲肘部，手向頭後方下降，肘部保持朝上。呼氣手臂伸直。（無圖示）

此產品不包含彈力繩

起始姿勢



中間姿勢



中間姿勢



單手前臂上舉



SE-9

坐姿運動

彈力帶

## 坐姿彎臂側舉

請注意

彈力帶位置  
與強度

起始姿勢

動作

組數

變化

**肩夾擠症候群**—減少運動範圍和負荷。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

**扶手置後****彈力帶連接器**—使用上方單側彈力帶連接器。**使用輕型彈力帶。**

坐在椅面的中間或後方。

腳平放地板。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

手臂垂掛在身體兩側。

**開始**—吸氣，一隻手握住彈力帶拉至胸前，另一隻手握在與肩同寬處慢慢向上提拉，直至耳朵以下或耳朵的高度。**結束**—吐氣並下降，回到起始姿勢。

重複6~8次

整個過程平緩均速。（上升1~2秒，下降1~2秒）

雙手在做提拉動作時，肩膀下沉並向外展開。

**「站立」**—這個運動也可以站立的方式進行。只使用一隻手臂做提拉。（如圖所示）可添加旋轉來產生變化。（無圖示）

此產品不包含彈力帶

起始姿勢



中間姿勢



站立彎臂側舉



# MY **SMARTFIT** **CHAIR**

MY NEW  
**REGENERATION of ENERGY**



**ST****SECTION 2**  
**站姿運動**

|       |            |
|-------|------------|
|       | <b>基礎</b>  |
| ST-1  | 站立前踏       |
| ST-2  | 站立側踏       |
| ST-3  | 站立前彎       |
|       | <b>綜合</b>  |
| ST-4  | 站立前踏 (變化型) |
| ST-5  | 側站立 (變化型)  |
| ST-6  | 站姿手臂交替下推   |
| ST-7  | 站姿手臂交替旋轉下推 |
|       | <b>彈力帶</b> |
| ST-8  | 直立划船式      |
| ST-9  | 二頭肌彎舉      |
| ST-10 | 滑雪深蹲       |

# ST-1

站姿運動

基礎

## 站立前踏

彈簧位置

高

站在椅子前方，面向椅子。

起始姿勢

保持挺直，注視前方。

腳前掌放在踏板上。

動作

**開始**—吐氣，平穩地踩踏到底。

**結束**—吸氣，控制動作滑順回到頂部。

每腿重複6~8次

組數

保持緩慢且穩定的速度。（下降2秒，上升2秒）

保持身體完全靜止並直立，只有腿部上下移動。

變化

「閉眼踩踏」—完成第一次動作後，閉上雙眼繼續做，挑戰您的平衡。



起始姿勢



中間姿勢



結束姿勢

# ST-2

站姿運動

基礎

## 站立側踏 雙臂與肩同高向兩側伸直

彈簧位置

高

站在椅子前方，面向「側邊」，腳位於踏板中心線的後方，距離椅子約 20~30 公分。

起始姿勢

站直並注視前方。

腳前掌放在離身體較遠的踏板上，大約與身體成45度角。

動作

**開始**—吐氣，雙腿大腿內側肌肉同時緊縮，平穩地向下踏至地板。下壓時，腳沿著向下和內的弧線朝另一隻的腳趾方向移動。

**結束**—吸氣，控制動作滑順回到頂部，髖部向外打開。

組數

每腿重複8~12次。

保持緩慢且穩定的速度。（下降2秒，上升2秒）

身體保持靜止，只有腿部上下移動。

變化

「閉眼踩踏」—完成第一組重複動作後，閉上雙眼繼續做，挑戰您的平衡。

起始姿勢



中間姿勢



結束姿勢



## ST-3

站姿運動

基礎

## 站立前彎

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低或高

起始姿勢

站在椅子前方並面向椅子，距離約30cm，雙腳靠近並且平行。

動作

**開始**—吸氣站直，隨著吐氣，從頭開始順著脊椎向下彎（下巴貼近胸部），直到雙手觸及踏板。

**中間**—手掌的掌根放在踏板上，手指在側邊，緊縮腹部，並繼續平穩地將兩個踏板向地面壓下（或盡可能壓下），請勿用力推使踏板彈起！

**結束**—到底時吸氣，接著吐氣並慢慢向上，直到踏板回到起始位置。深呼吸並重複3~5次後，回到站立姿勢。

組數

3組，每組3~5次。

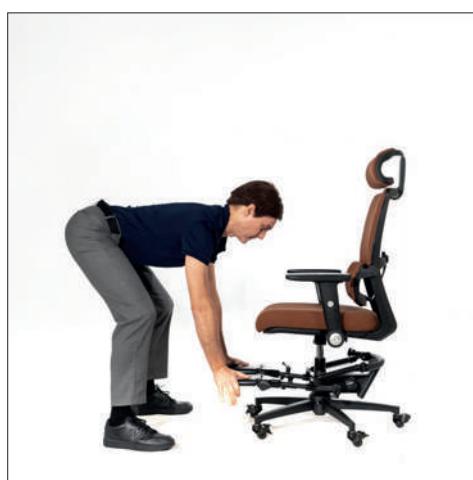
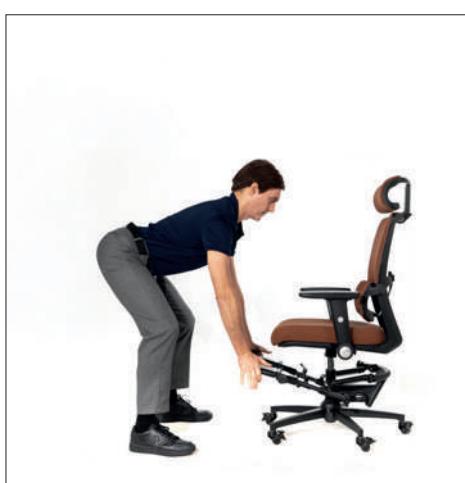
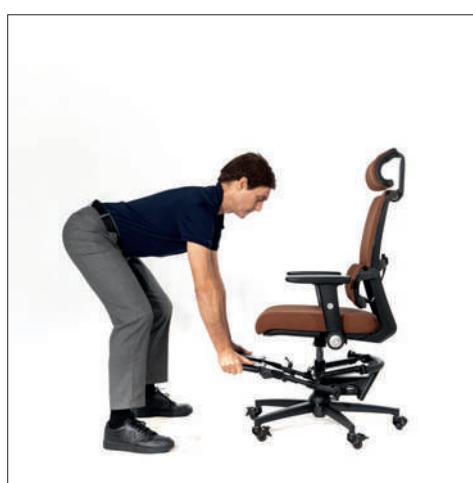
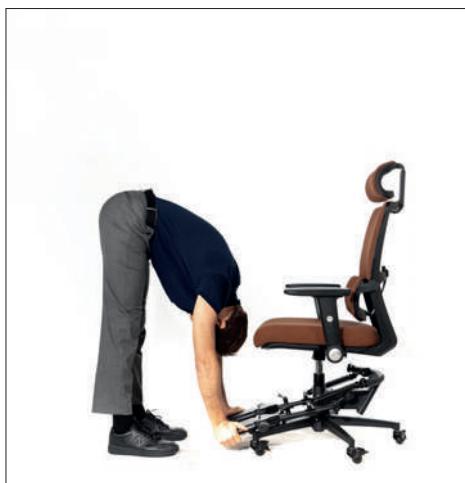
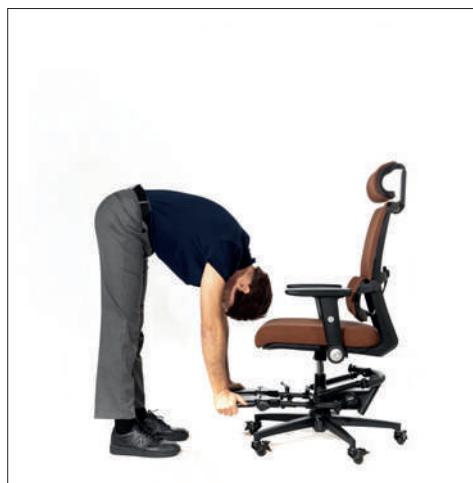
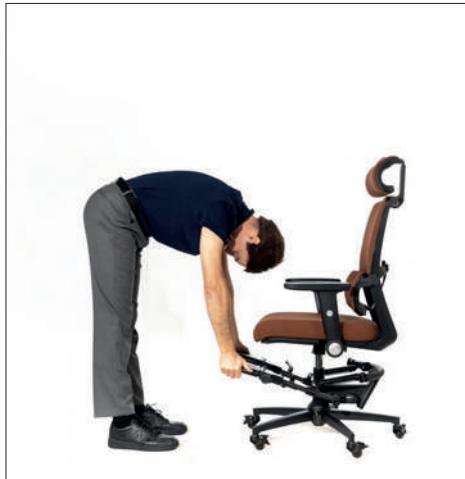
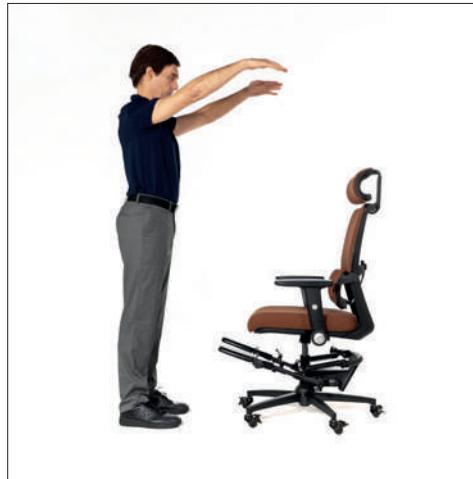
慢速。（下降5秒，保持2秒，上升5秒）

著重收縮腹部以支撐腰椎。

像捲起瑜伽墊一樣捲曲脊椎。

變化

**「平背」**—從半蹲姿勢開始，並在下壓時保持背部挺直，腰部以髖關節為軸心彎曲。



# ST-4

站姿運動

綜合

## 站立前踏(變化型)

彈簧位置

高

站在椅子前方，面向椅子。

起始姿勢

保持挺直，注視前方。

腳前掌放在踏板上。

動作

**開始**—吐氣，平穩地踩踏到底。

**結束**—吸氣，控制動作滑順回到頂部。

組數

每腿重複6~8次

保持緩慢且穩定的速度。（下降2秒，上升2秒）

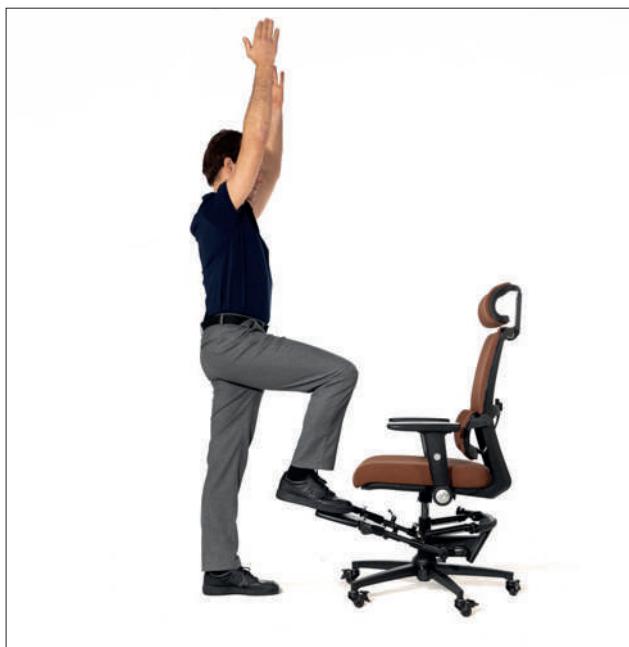
保持身體完全靜止並直立，只有腿部上下移動。

變化

「球門柱式」—雙手直立向天花板。

「倒車式」—雙手放在身體兩側，腿下壓時上身同時旋轉，膝蓋上升時轉回中心位置。

「踮腳式」—於地面的腳在整個動作中都保持著踮腳尖的姿勢。（無圖示）



站立前踏及脊椎扭轉

# ST-5

站姿運動

綜合

## 側站立

彈簧位置

高

起始姿勢

站在椅子前方，面向「側邊」，腳位於踏板中心線的後方，距離椅子約 20~30 公分。

站直並注視前方。

腳前掌放在離身體較遠的踏板上，大約與身體成45度角。

動作

**開始**—吐氣，雙腿大腿內側肌肉同時緊縮，平穩地向下踏至地板。下壓時，腳沿著向下和內的弧線朝另一隻的腳趾方向移動。

**結束**—吸氣，控制動作滑順回到頂部，髖部向外打開。

組數

左右腿各重複8~12次。

保持緩慢且穩定的速度。（下降2秒，上升2秒）

身體保持靜止，只有腿部上下移動。

**但在用腳踩下踏板時身體向同側彎曲。**

變化

**「腳尖式」**—使用腳尖支撐。（無圖示）

**「反向幫浦」**—交叉腿，然後按照上述動作和側立腿幫浦的相同順序重複進行。

美人魚式側踏



雙臂平行肩高式交叉踩踏

美人魚式交叉踩踏

ST-6

站姿運動

綜合

## 站姿手臂交替下推

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低或高

起始姿勢

站在椅子前方並面向椅子，距離約30cm，雙腳靠近並且平行。

動作

**開始**—如上所述。

**中間**—將一個踏板按下推四分之一，另一個踏板則略微超越前一個。  
以小型「階梯」式交替下推到最底部。

**結束**—以同樣之階梯方式「沿著樓梯往上走」回到原本位置。

組數

骨盆保持不動，從上背部和肩膀轉動。

手臂始終保持伸直。

如果腿筋柔軟度有限，可以讓膝蓋彎曲。

變化

**「三頭肌行走幫浦」** — 與「三頭肌屈伸」相同，但手臂是交替舉起和放下的。（無圖示）

綜合

ST-6

站姿手臂交替下推



# ST-7

站姿運動

綜合

## 站姿手臂交替旋轉下推

**請注意**

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

**彈簧位置****低或高****起始姿勢**

站在椅子前方並面向椅子，距離約30cm，雙腳靠近並且平行。

身體向前傾斜，保持背部挺直，單手伸向對側踏板（例如，右手伸向左踏板）。另一隻手臂向側邊伸直。

**動作**

**開始**—保持骨盆向後，吐氣，向下壓踏板時，將側臂向天花板旋轉，視線看上方手臂。

**中間**—動作中盡可能保持背部挺直，如果後側腿筋比較緊，膝蓋可稍微彎曲。

**結束**—吸氣，身體轉回，上方手臂回到與地面平行的位置。

**組數**

每組重複3~5次，兩側交替做2~3組。

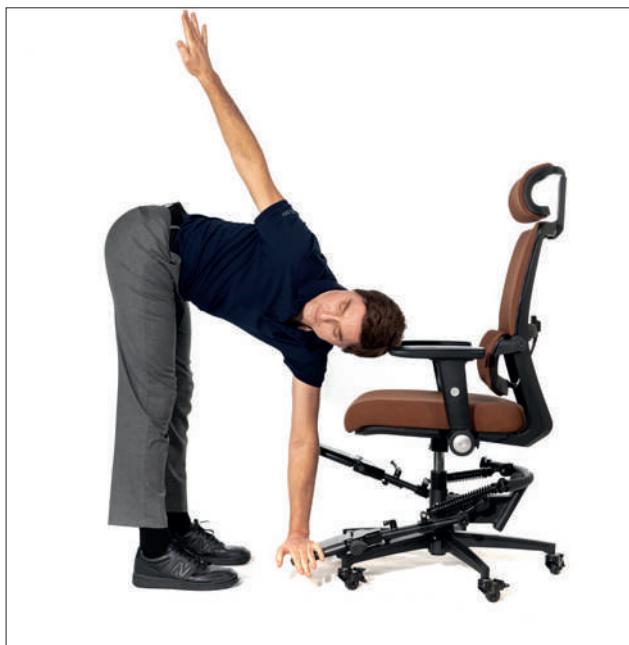
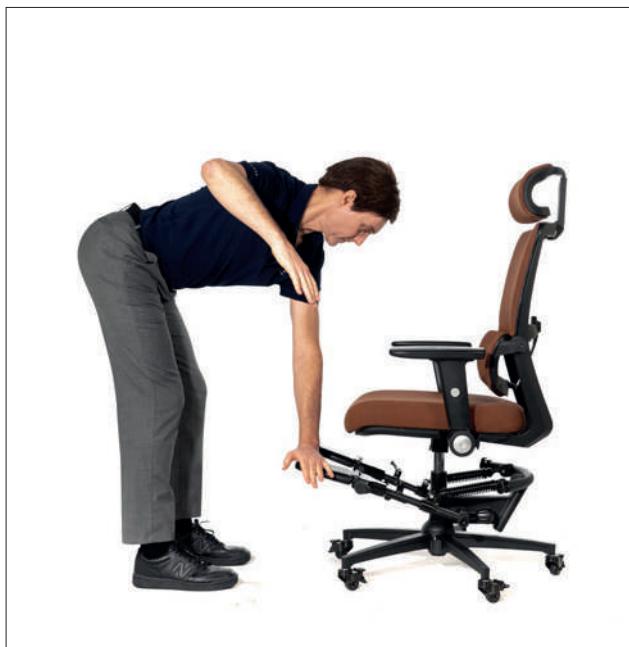
慢速。（下降2~3秒，上升2~3秒）

著重收縮腹部以支撐腰椎。

保持脊椎盡量挺直，必要時膝蓋略彎。

**變化**

**「捲曲轉動」**—動作過程中逐段讓脊椎一節一節的轉動。這個版本的動作範圍會較小，因此請慢慢移動並保持緊繃的腹部，以保持良好的核心控制。



# ST-8

彈力帶

## 直立划船式

站姿運動

### 請注意

**肩夾擠症候群**—減少運動範圍和負荷。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

#### 扶手置後

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在上方兩側的連接器上。

可使用中型或輕型彈力帶。

### 起始姿勢

站在椅子後方，面向椅子。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

### 動作

**開始**—用兩隻手以肩寬距離抓住彈力帶的一條單線，掌心朝下。

**中間**—吸氣，以平滑的弧線將肘部向外和向上抬起。雙手向下移至下巴高度。

**結束**—吐氣，並慢慢降低到髖部前的起始姿勢。

### 組數

重複8~12次。

整個過程平緩均速。（上升1~2秒，下降1~2秒）

在整個過程中，請確保肩膀保持放鬆，不要靠近耳朵。

要增加彈力帶的張力，可以離椅子更遠，或者將彈力帶移至「下方彈力帶連接器」。

### 變化

**「圓周式」**—雙臂向上、向後、向下、向前畫弧線，像畫一個圓周一様。（無圖示）

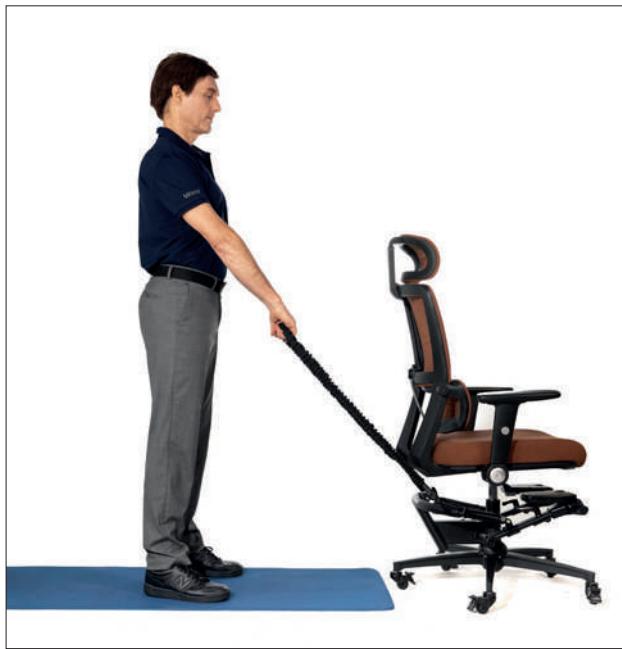
**「旋轉划船式」**—做直立划船動作的同時身體旋轉。

此產品不包含彈力帶

彈力帶

ST-8

直立划船式



使用彈力帶進行直立划船並脊椎旋轉運動

# ST-9

站姿運動

彈力帶

## 二頭肌彎舉

### 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

#### 扶手置後

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**可使用中型或輕型彈力帶。**

### 起始姿勢

坐或站在椅子前方，面向椅子。

雙臂向前伸直，手掌向前。

### 動作

**開始**—用兩隻手以肩寬距離抓住彈力帶的一條單線，掌心朝前。

**中間**—吐氣並彎曲肘部，以平滑的弧線將雙手向上拉至肩膀。

**結束**—吸氣，慢慢回到起始位置。

### 組數

重複8~12次。

整個過程平緩均速。（上升1~2秒，下降1~2秒）

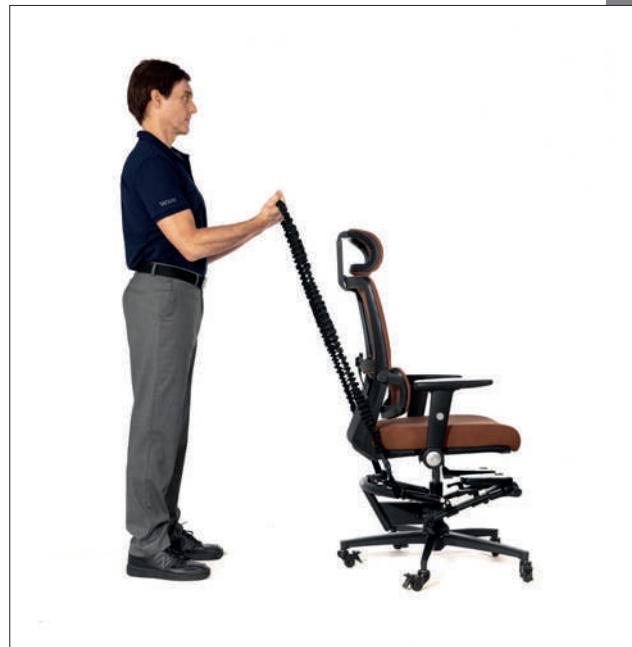
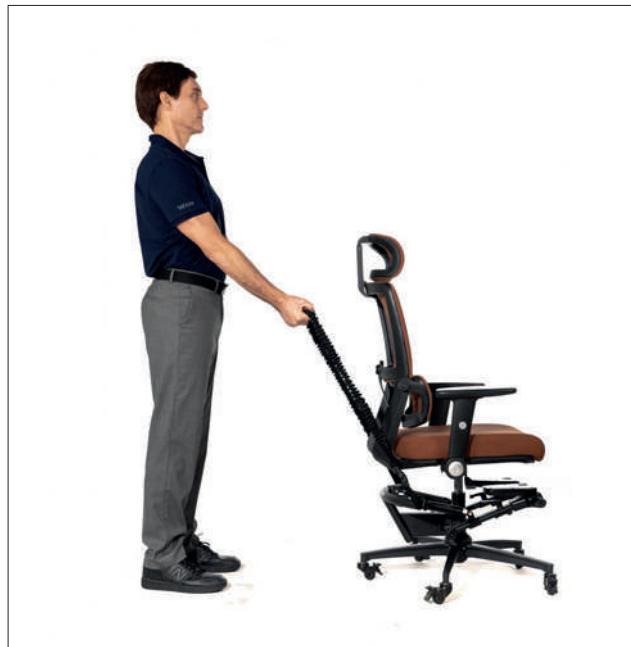
當雙手抬起時，感覺肩膀下沉並向外展開。

### 變化

**「旋轉」**—在捲曲過程中加入旋轉。

**「寬握」**—向上捲曲手部時，同時將手部打開，保持肘部位置不變。  
(無圖示)

此產品不包含彈力帶



地板式坐姿二頭肌彎舉



# ST-10

站姿運動

彈力帶

滑雪深蹲

## 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

## 彈力帶位置 與強度

### 扶手置後

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**可使用中型或重型彈力帶。**

## 起始姿勢

站在距離椅子約 90~120公分的地方，面朝向椅子。

將彈力帶保持在二頭肌彎曲的位置，放在肩膀／胸前。

## 動作

**開始**—想像坐在一個低矮的凳子上，坐下時，盡量保持脊椎與地面垂直。

**中間**—根據自身力氣和膝蓋健康狀況，可以下蹲並讓大腿與地面平行。

**結束**—站起來時腳跟外側和小腳趾往下壓，這將更有效地啟動臀部肌肉以支撐膝蓋功能。

## 組數

重複10~15次。

整個過程平緩均速。（上升2~3秒，下降2~3秒）

當雙手抬起時，感覺肩膀下沉並向外展開。

## 變化

**「手槍蹲」（進階）**—在做蹲下或站起的動作時，將一條腿抬起，僅用一隻腿進行完整的滑雪式深蹲。

此產品不包含彈力帶

## 彈力帶式滑雪深蹲



ST-10

## 彈力帶式手槍蹲

滑雪  
深蹲

# MY **SMARTFIT** **CHAIR**

MY NEW  
**REGENERATION of ENERGY**





## SECTION 3 跪姿運動

|      |          |
|------|----------|
|      | 基礎       |
| KN-1 | 跪姿下捲     |
| KN-2 | 跪姿側彎     |
|      | 綜合       |
| KN-3 | 跪姿手臂交替下推 |
| KN-4 | 旋轉下推     |
| KN-5 | 跪姿側彎伸展   |
|      | 彈力帶      |
| KN-6 | 驢子踢腿     |
| KN-7 | 站立側向提腿   |
| KN-8 | 直腿後抬     |
| KN-9 | 站立提膝     |

## KN-1

跪姿運動

基礎

## 跪姿下捲

彈簧位置

低或高

起始姿勢

膝蓋下墊上墊子，跪在地面上向椅子。

雙手放在踏板上，手指向外。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

動作

**開始**—吐氣，然後將下巴往胸部捲曲，脊椎從上向下捲動，同時向下按壓踏板。保持骨盆在膝蓋上方。（不要往後傾）**中間**—當您感覺身體即將向前傾倒時，即為你可以捲曲的最低點。嘗試讓脊椎實現最大程度的彎曲，重點不是能否碰到地板，而是盡可能伸展脊椎。**結束**—吸氣，收縮腹部，身體慢慢回捲到起始姿勢。

組數

重複8~10次。

整個過程平緩均速。（下降2~4秒，上升2~4秒）

著重於胸椎的彎曲。（像貓生氣時拱起背部一樣）

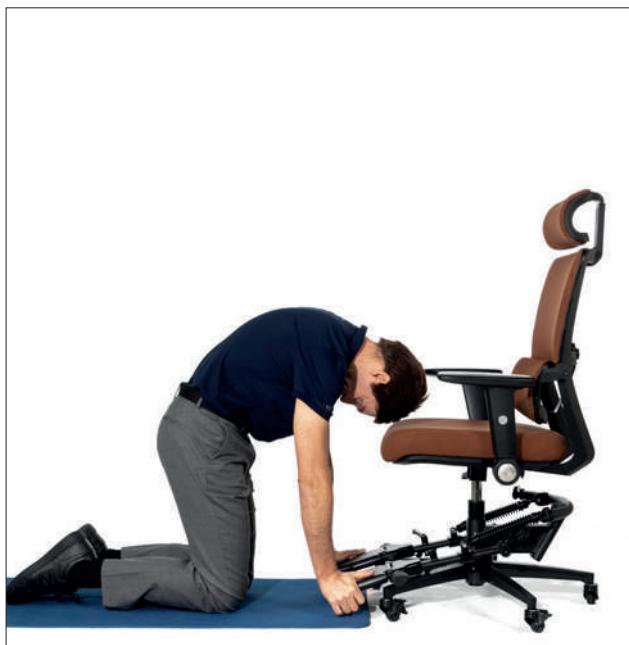
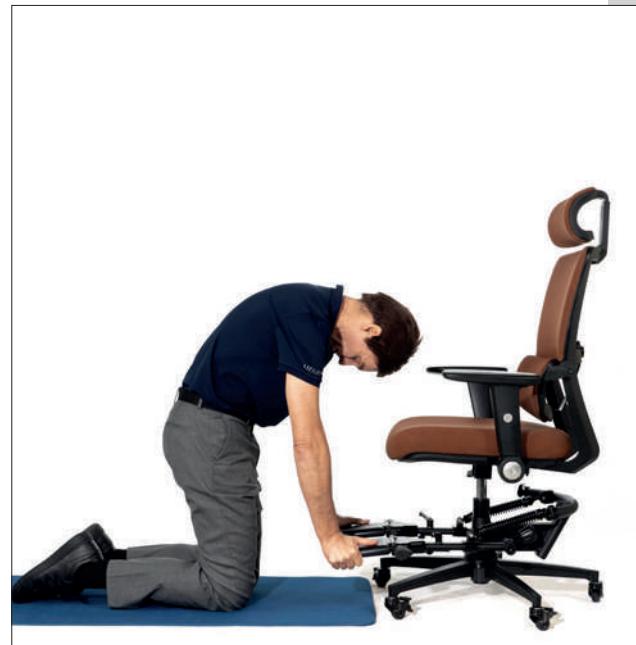
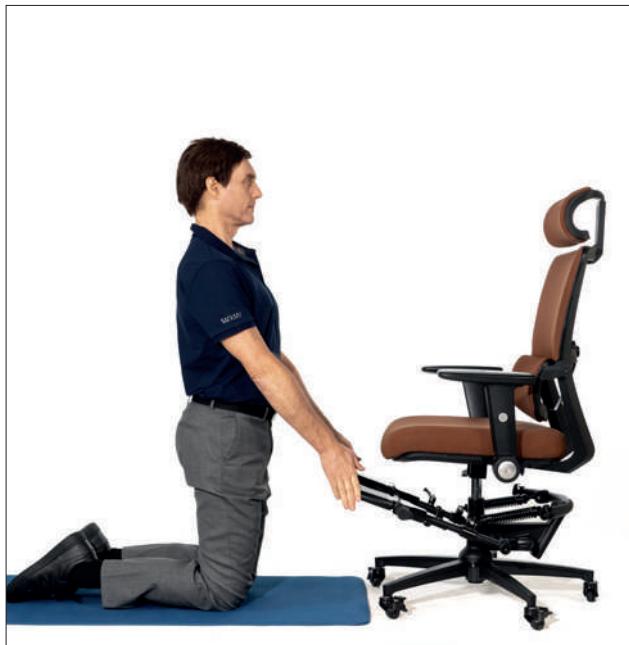
大腿始終保持垂直，骨盆始終保持在膝蓋上方。

此產品不包含瑜伽墊

基礎

KN-1

跪姿下捲



## KN-2

跪姿運動

基礎

## 跪姿側彎

彈簧位置

高，使用單邊踏板。

起始姿勢

膝蓋下墊上墊子，跪在地上並面向「側邊」。

一手放在踏板上，另一手放在身體側邊或後頭。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

動作

**開始**—壓下踏板，將另一隻手臂朝天花板方向弧形移動。（在側平面移動）**中間**—側彎的最低點是當你感覺到外側膝蓋要離開地面時，並穩固地保持這個位置。**結束**—在底部吸氣，然後吐氣，拉緊腹部，將身體展開回到起始位置。

組數

每側重複6~8次。

整個過程平緩均速。（下降2~4秒，上升2~4秒）

想像你在胸部中央轉動一個輪子。（向側邊旋轉）

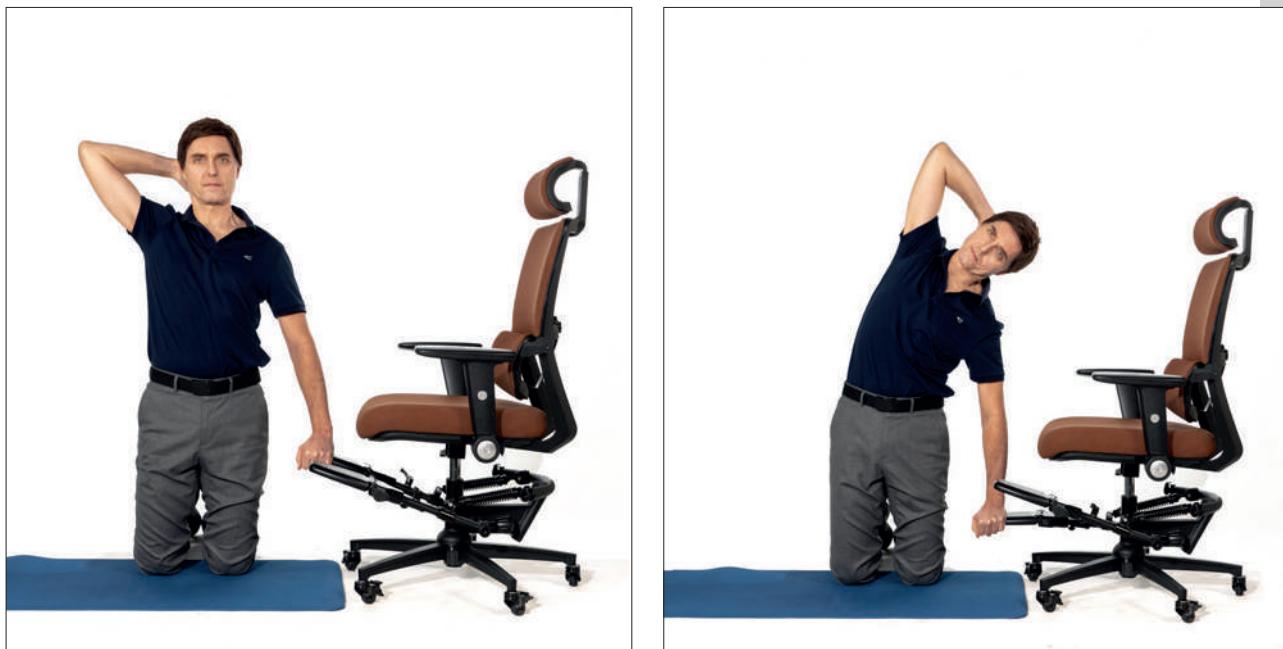
大腿始終保持垂直，骨盆始終保持在膝蓋上方。

此產品不包含瑜伽墊

基  
礎

KN-2

跪姿側彎



# KN-3

綜合

跪姿運動

## 跪姿手臂交替下推

彈簧位置

低或高

起始姿勢

膝蓋下墊上墊子，跪在地面向椅子。

雙手放在踏板上，手指向外。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

動作

**開始**—左右手交替向下推三次，接著向上三次。

保持雙臂伸直，並轉動肩膀以移動踏板。

眼睛和頭部隨著每隻手由左至右。（看著並轉向抬起的手那側）

組數

每隻手臂做5-6次重複動作。

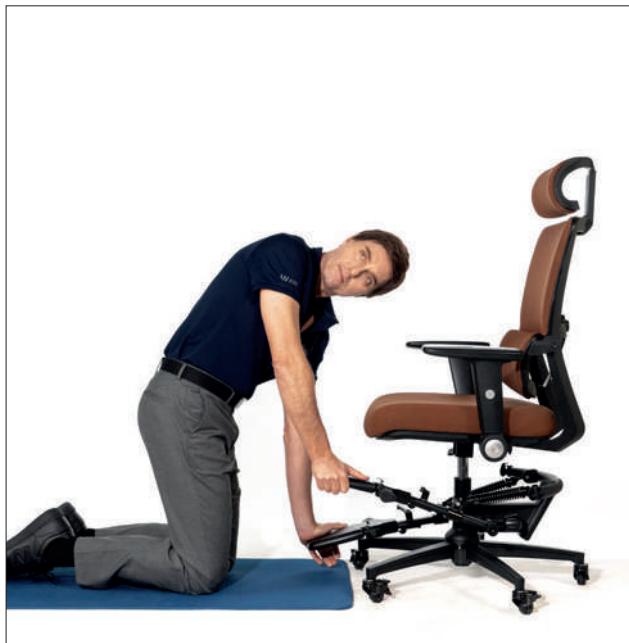
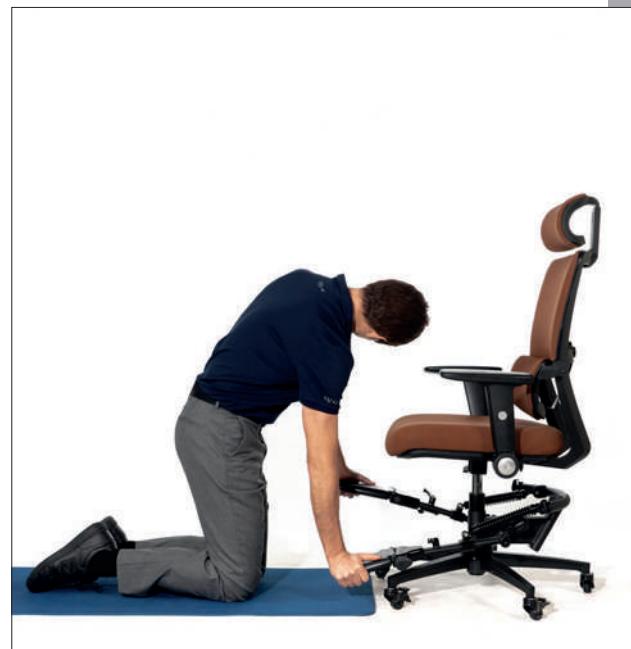
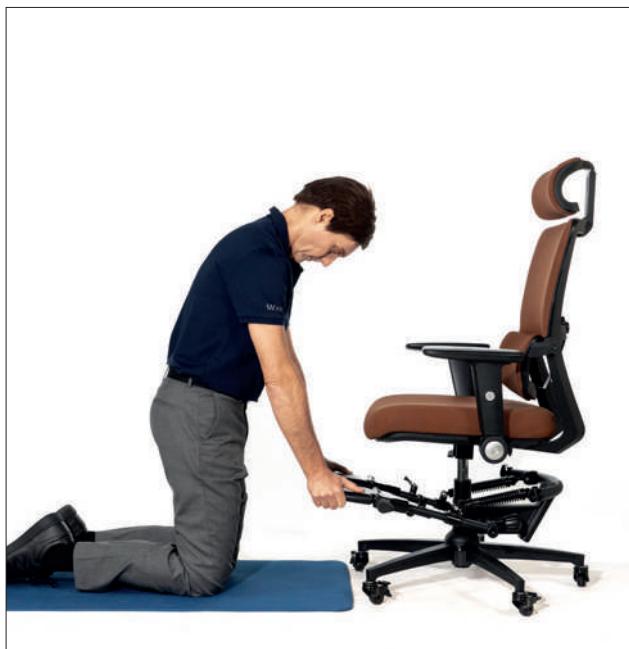
整個過程平緩均速。（下降2~4秒，上升2~4秒）

此產品不包含瑜伽墊

綜合

KN-3

跪姿手臂交替下推



## KN-4

跪姿運動

綜合

## 旋轉下推

彈簧位置

低或高

起始姿勢

膝蓋下墊上墊子，跪在地面上向椅子。

雙手放在踏板上，手指向外。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

動作

**開始**—將一隻手放在相反的踏板上，另一隻手臂向旁邊伸直。**中間**—將骨盆稍微向後傾，保持脊椎挺直。下壓踏板的同時將手臂滑向天花板。**結束**—回轉到起始位置。

組數

每隻手臂做5~6次重複動作。

眼睛和頭部轉向抬起的那隻手。

變化

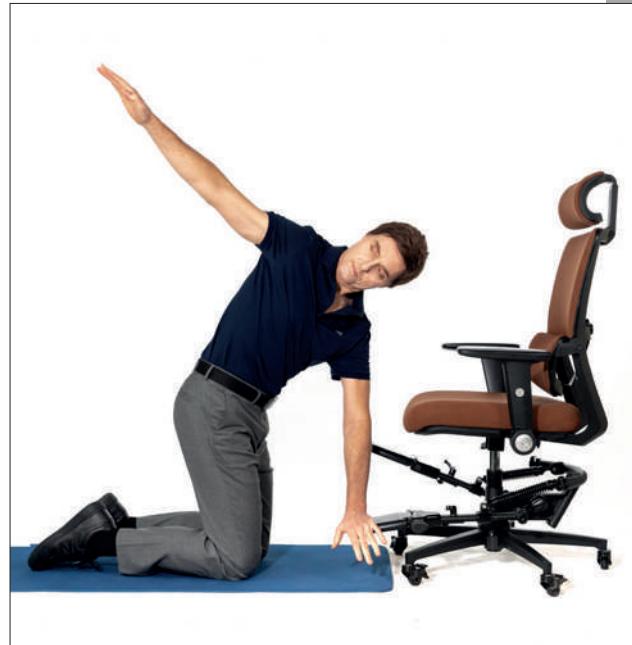
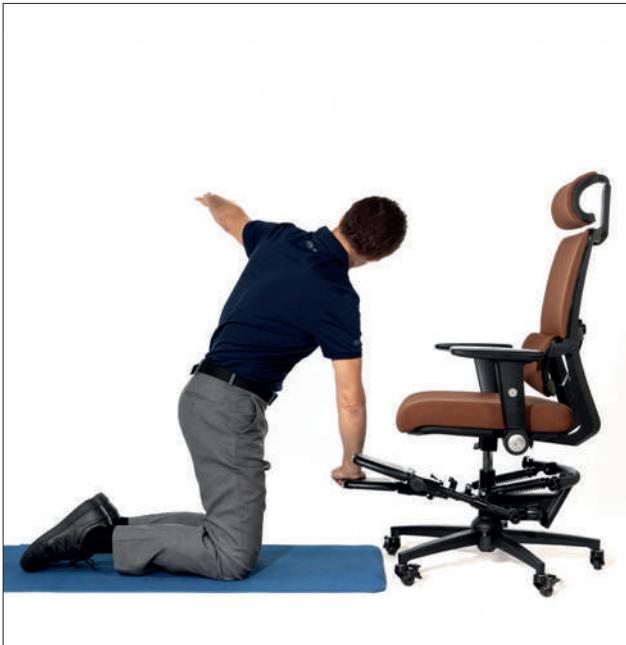
**「牙線式清潔」**—停在踏板推至處2／3的位置，，脊椎做像貓一樣弓背，有助於活絡中部胸椎。

此產品不包含瑜伽墊

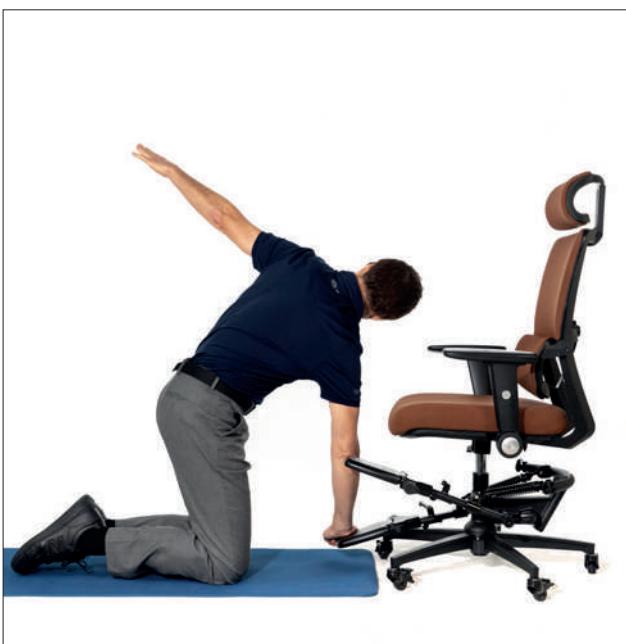
綜合

KN-4

旋轉下推



跪姿手臂交替旋轉下推



## KN-5

跪姿運動

綜合

## 跪姿側彎伸展

彈簧位置

高，使用單邊踏板。

起始姿勢

膝蓋下墊上墊子，跪在地上並面向「側邊」。

一手放在踏板上，另一手放在身體側邊或後頭。

背挺直，頸部挺直，眼睛向前看。

動作

**開始**—壓下踏板，將另一隻手臂朝天花板方向弧形移動。（在側平面移動）**中間**—在側彎的最低點轉動肩膀，將側臂向下環繞並往握住踏板的手臂移動。將手肘張開，彷彿擁抱人的姿勢。**結束**—於最低點時吸氣，然後吐氣，將身體反轉回到側向跪姿的位置。

組數

每側重複3~5次。

整個過程平緩均速。（下降2~4秒，上升2~4秒）

大腿始終保持垂直，骨盆始終保持在膝蓋上方。

變化

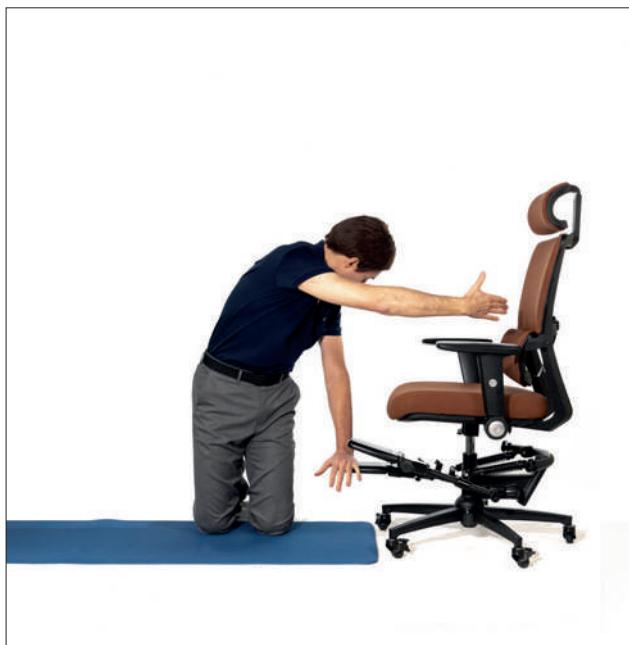
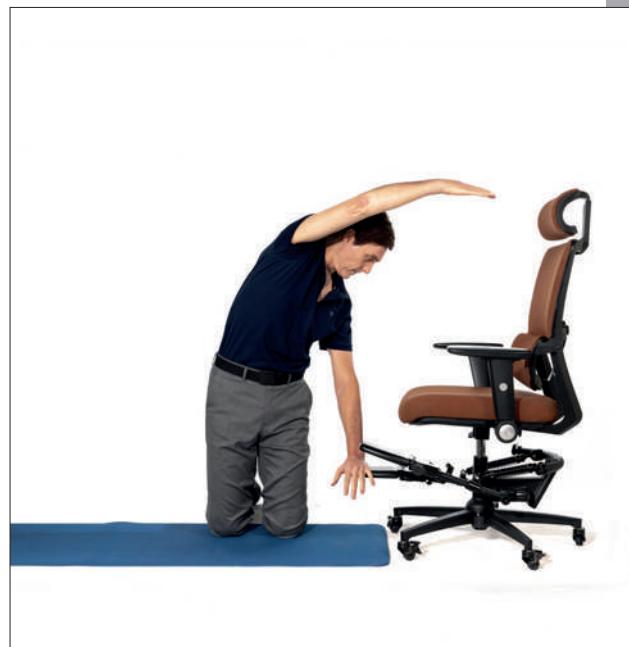
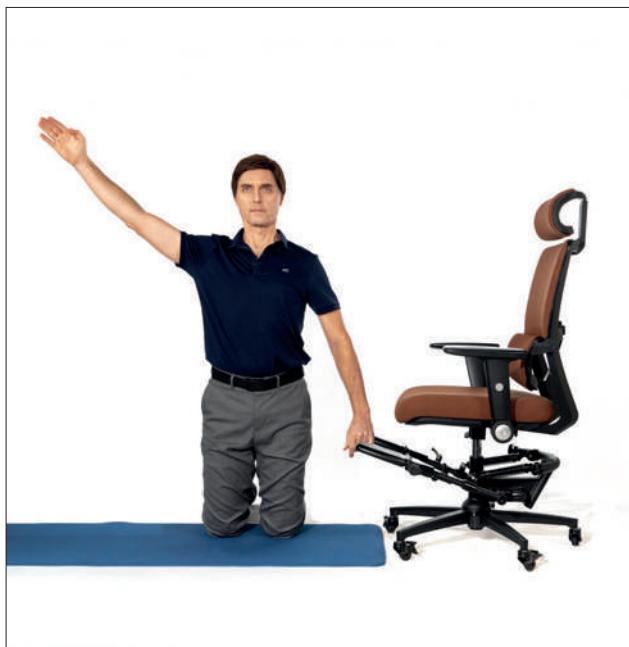
**「呼吸」**—保持手臂環繞的動作，進行3~4次深呼吸，讓背部肋骨打開和收回，有助於緩解背部的緊繃。

此產品不包含瑜伽墊

綜合

KN-5

跪姿側彎伸展



# KN-6

彈力帶

## 驢子踢腿

站姿運動

### 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。  
**使用中型彈力帶**。

### 起始姿勢

站在椅子後面距離約90公分，面對著椅子。為了安全起見，請務必扶好椅子。  
將彈力帶套在一隻腳的腳底/足弓處，膝蓋彎曲至90度。  
單腳站立，向前傾身，雙臂彎曲，雙手扶在椅背上緣兩邊。  
背部挺直，目光注視椅背頂部。

### 動作

**吐氣**，慢慢將腿向後以45度角踢出，直到膝蓋伸直。  
**結束**—吸氣，回到起始姿勢。

### 組數

每腿重複10~12次。  
整個過程平緩均速。（2秒伸出，2秒收回）  
支撐腿保持是直的，但不要過於僵硬，膝蓋可以微彎。

### 變化

**「單臂跑步者」**—當您向後踢腿時，將同側之手臂向前伸展，與耳朵保持一條線（就像在跑步）。（無圖示）

此產品不包含彈力帶

彈力帶

KN-6

驢子踢腿



KN-7

彈力帶

## 站立側向提腿

站姿運動

## 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

彈力帶位置  
與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。  
**使用中型彈力帶。**

## 起始姿勢

站在椅子後方約 90cm 處，身體面向側邊。  
將彈力帶繞過外腳踝。（彈力帶在支撐腿前方）保持移動的腿輕微彎曲。  
手臂放在椅子頂部保持平衡。  
身體挺直，雙臂彎曲向前看。

## 動作

**開始**—吸氣，腿向側邊推。  
**結束**—吐氣，回到起始姿勢。

## 組數

每腿重複10~12次。  
腿推出的幅度並不大，避免將腳向外轉，保持腳平行於地面。  
整個過程平緩均速。（2秒伸出，2秒收回）  
用最外側的位置擠壓保持來控制運動。

## 變化

**「側踢」**—將支撐腿彎曲成半蹲姿勢。慢慢地向外推然後收回，就像空手道的側踢一樣。

此產品不包含彈力帶

彈力帶

KN-7

站立側向提腿





站姿運動

彈力帶

## 直腿後抬

### 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶。**

### 起始姿勢

在椅子後面，距離約90公分，面對著椅子。

將彈力帶繞過一隻腳的腳踝。保持腿部伸直。

單腳站立，稍微向前傾，雙臂彎曲，雙手扶在椅背上緣兩邊。

背挺直，目光注視椅背頂部。

### 動作

**開始**—吐氣，腿慢慢向後和向上推，直到身體開始向前彎曲。

**結束**—吸氣，回到起始姿勢。

### 組數

每腿重複10~12次。

腿推出的幅度並不大，髖部的伸展通常只到軀幹後10~20度。注意下背部不要凹陷。

整個過程平緩均速。（2秒伸出，2秒收回）

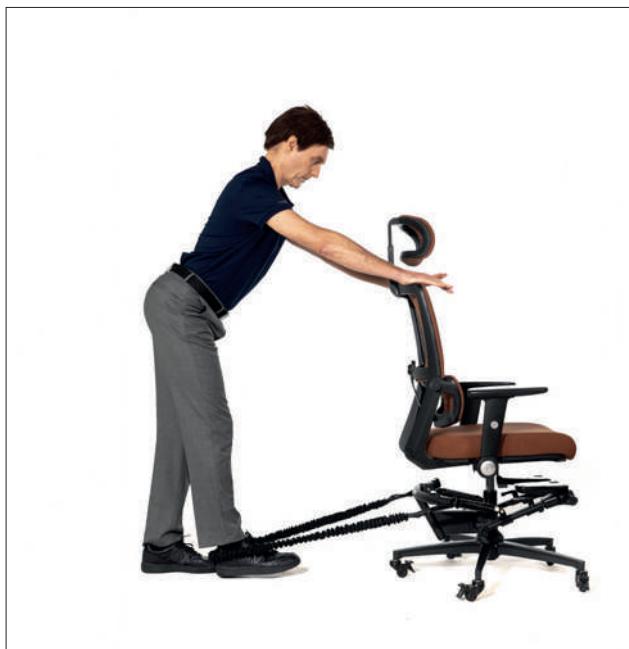
支撐腿保持是直的，但不要過於僵硬，膝蓋可以微彎。

此產品不包含彈力帶

彈力帶

KN-8

直腿後抬



## KN-9

站姿運動

彈力帶

站立提膝

## 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

彈力帶位置  
與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶。**

## 起始姿勢

站在椅子後方約40~50公分，可以選擇背對椅子（如圖）、面向側邊或者正對椅子。

將彈力帶繞過一隻腳的腳踝。

用單手（或雙手）抓住椅子的側邊／頂部，以穩定椅子。

## 動作

**開始**—吐氣，腿向上提，膝蓋彎曲，做高抬腿的姿勢，膝蓋和髖部要保持90度。

**結束**—吐氣腿回到地面。

## 組數

每腿重複10~12次。

移動幅度較小。避免將腳向外轉。保持腳平行於地面。

整個過程平緩均速。（2秒伸出，2秒收回）

用最外側的位置擠壓保持來控制運動。

## 變化

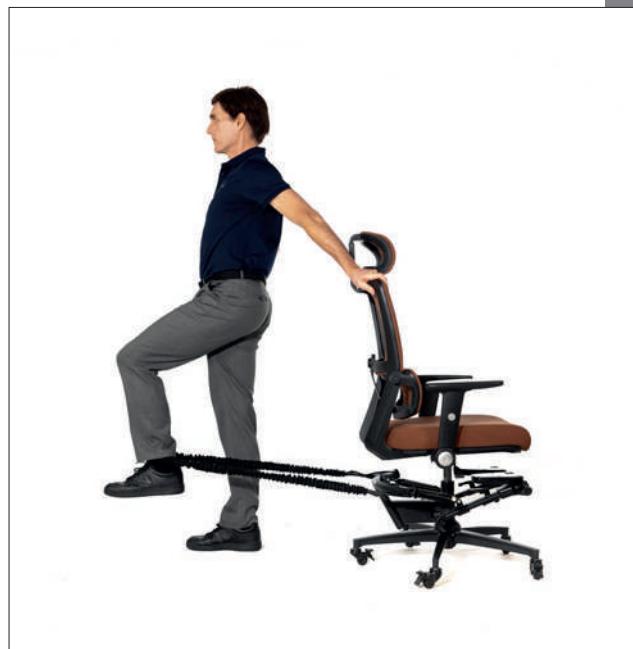
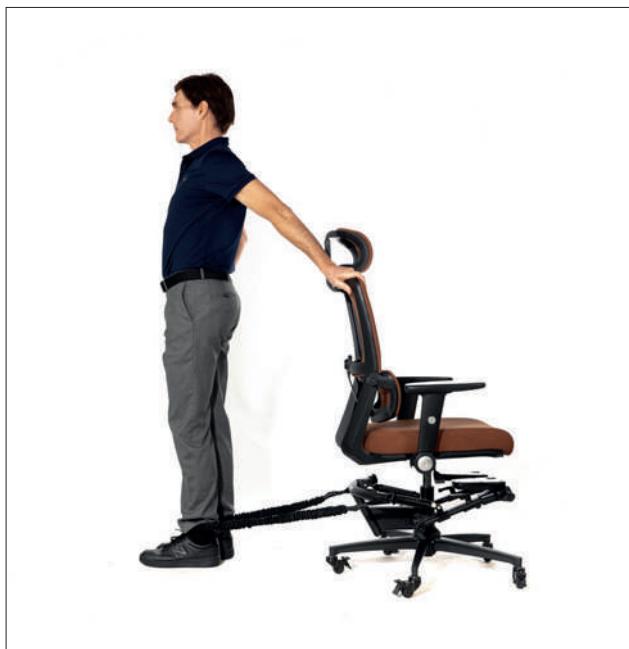
**「平衡行進」**—若椅子穩定，或者有人幫助穩定椅子，可以將雙臂放在側邊或前方，然後進行「高膝行進」的動作。（無圖示）

此產品不包含彈力帶

彈力帶

KN-9

站立提膝



# MY **SMARTFIT** **CHAIR**

MY NEW  
**REGENERATION of ENERGY**



**FL**

## SECTION 4 地板運動

|       |            |
|-------|------------|
|       | <b>基礎</b>  |
| FL-1  | 脊椎前屈伸展     |
| FL-2  | 分腿脊椎前彎     |
| FL-3  | 背臂伸展       |
| FL-4  | 游泳式        |
|       | <b>綜合</b>  |
| FL-5  | 分腿手臂交替扭轉   |
| FL-6  | 進階游泳式      |
|       | <b>彈力帶</b> |
| FL-7  | 全身捲腹       |
| FL-8  | 背對上捲       |
| FL-9  | 彈力帶划船式     |
| FL-10 | 彈力帶胸推及過頭推舉 |
| FL-11 | 彈力帶跪姿側彎    |

# FL-1

地板運動

基礎

## 脊椎前屈伸展

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低

**墊子置於地板**

起始姿勢

坐在墊子上，面對踏板，雙腿伸直，略微呈的V字形，比踏板稍微寬一點。

- 若身體柔軟度佳，可以向後移動直到做出完全伸展的動作。
- 若柔軟度較差，將雙腿張開成更寬的V形，並靠近踏板。
- 也可以選擇坐在一個約 7–13cm 高的瑜伽磚上。

動作

**開始**—吐氣，將雙手伸向前，直到雙手都放在踏板上。

**中間**—吸氣準備，吐氣按下踏板。

**結束**—吸氣讓踏板還原，重複下壓動作。

組數

重複6~12次。

整個過程平緩均速。（下降4秒，上升2~4秒）

目標是利用腹肌力量來按壓和控制踏板還原。

如果上述坐姿無法達到，膝蓋可以稍微彎曲。

變化

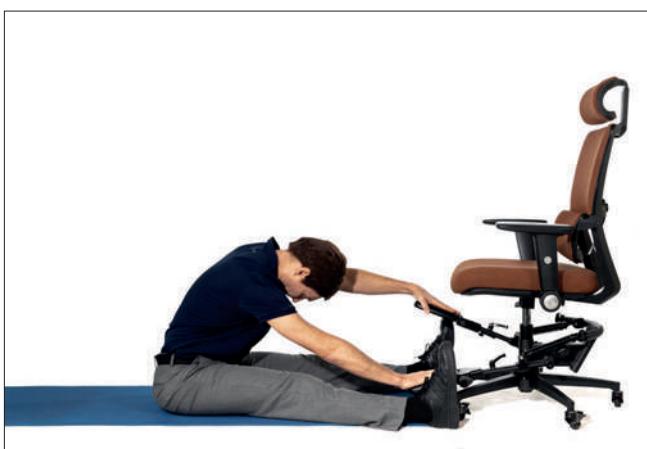
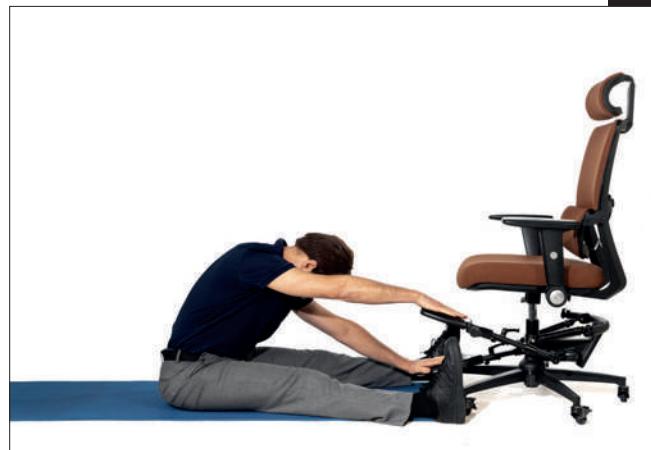
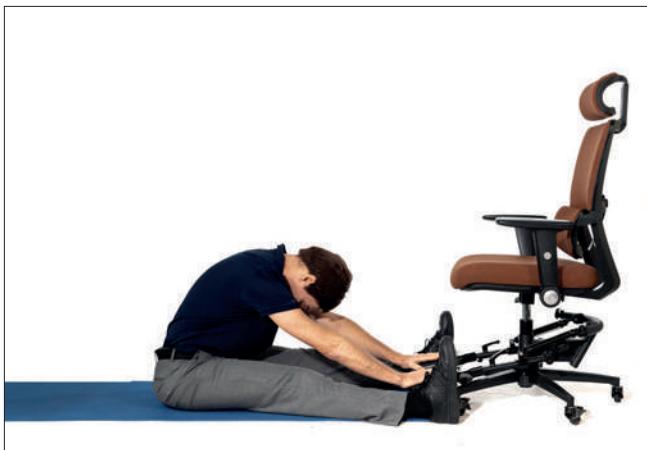
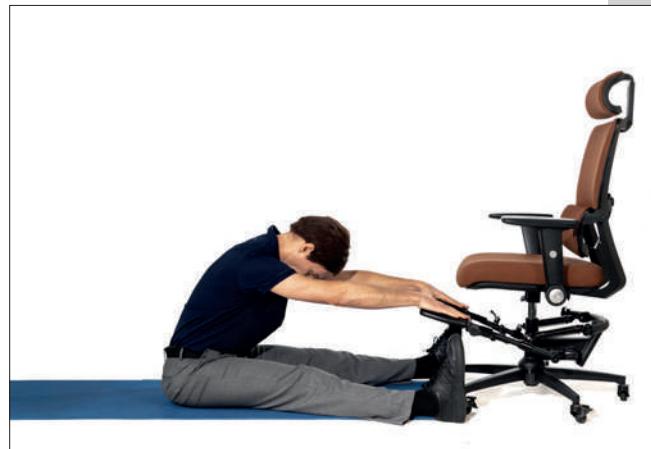
「長坐行走」—左右手交替按壓。保持目光注視膝蓋。

此產品不包含瑜伽墊

基礎

FL-1

脊椎前屈伸展



脊椎前彎伸展手臂交替

FL-2

地板運動

基礎

## 分腿脊椎前彎

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低

**墊子置於地板**

起始姿勢

坐在墊子上面對踏板，雙腿伸直，將雙腿盡量張開成V字形。

將身體盡量遠離椅子，但仍可向前彎曲，並用伸直的手臂碰到踏板。

動作

**開始**—吐氣，將雙手伸向前，直到雙手都放在踏板上。

**中間**—吸氣準備，接著吐氣並按下踏板。

**結束**—吸氣將踏板返回頂部並重複向下按壓。

組數

重複6~12次。

整個過程平緩均速。（下降4秒，上升2~4秒）

目標是使用腹肌力量來按壓和控制踏板還原。

如果上述坐姿無法達到，膝蓋可以稍微彎曲或坐在瑜伽磚上。

變化

**「直背」**—與上述相同，但在整個過程中保持直背。

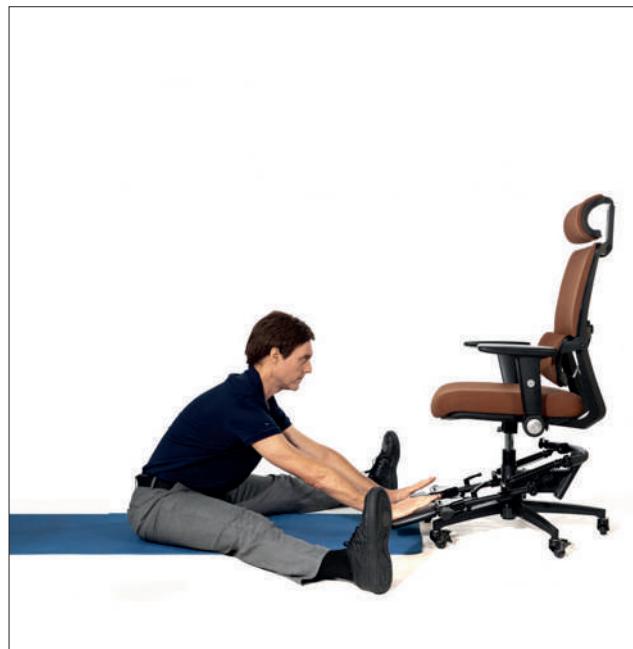
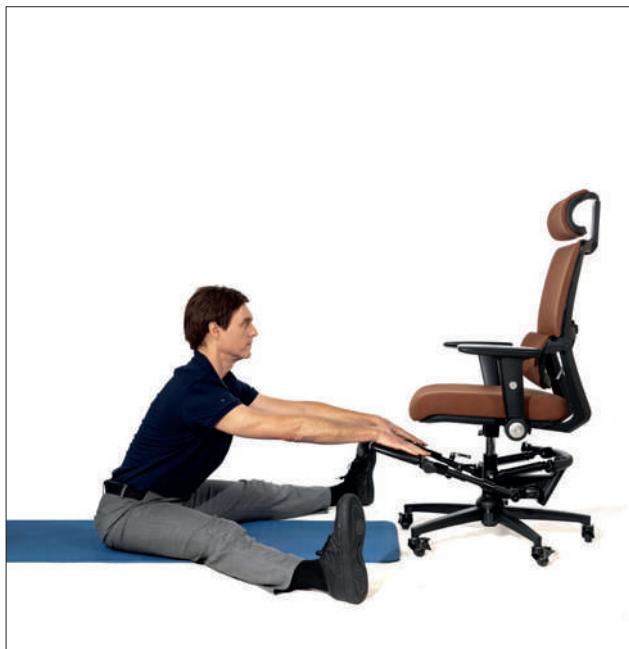
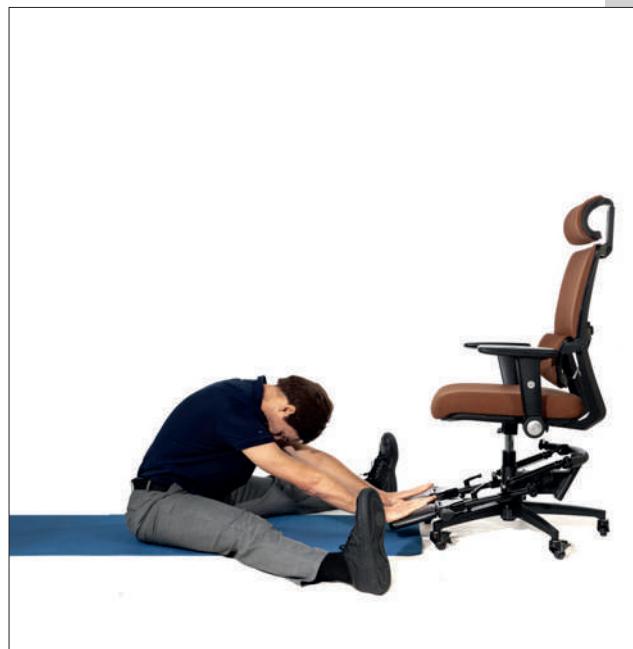
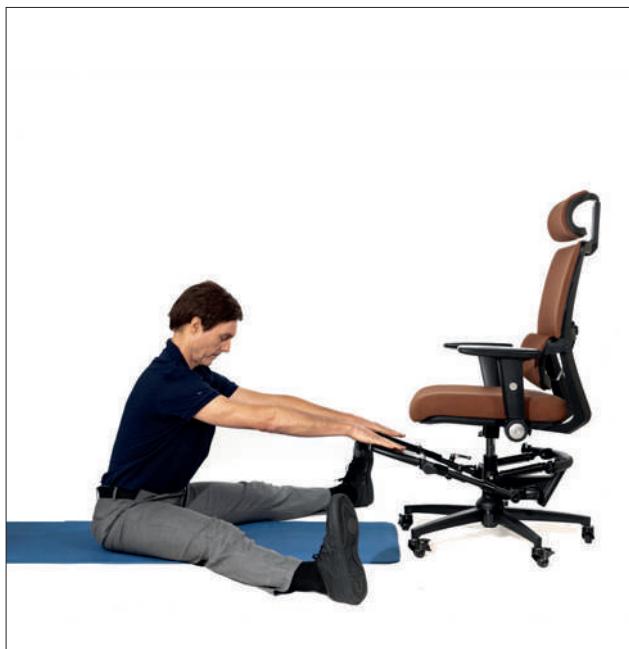
**「V字坐行走」**—左右手交替按壓。保持目光注視膝蓋。（無圖示）

此產品不包含瑜伽墊

基礎

FL-2

分腿脊椎前彎



FL-3

地板運動

基礎

## 背臂伸展

請注意

若有肩膀疾病（脫臼、肩夾擠症候群、五十肩），請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低或高

墊子置於地板

起始姿勢

坐在地板上，背對踏板。

雙腿伸直或盤腿。

彎曲手肘，雙手伸到身後，將掌根放在踏板上，手指向前或向外。

保持背部盡量挺直。若有需要，可坐在瑜伽磚上。

動作

開始—吐氣將踏板按到地面。

結束—吸氣將踏板返回頂部並重複向下按壓。

組數

重複6~12次。

整個過程平緩均速。（下降4秒，上升2~4秒）

目標是利用腋下肌力量來按壓和控制踏板還原。

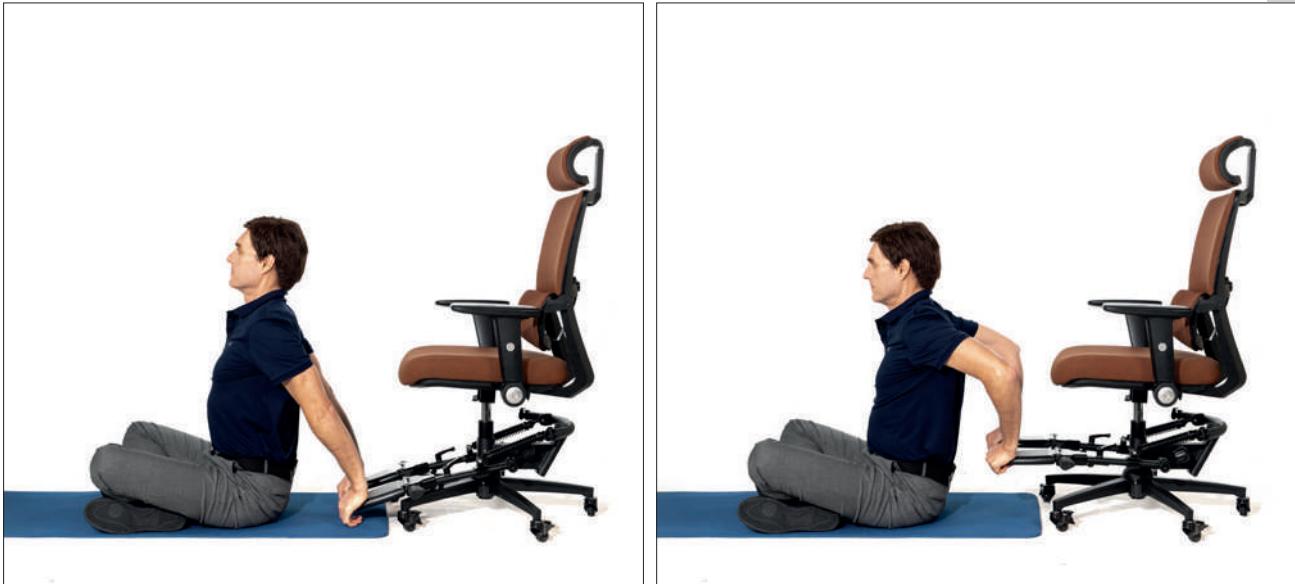
保持肩膀放鬆，遠離耳朵。（避免聳肩）

變化

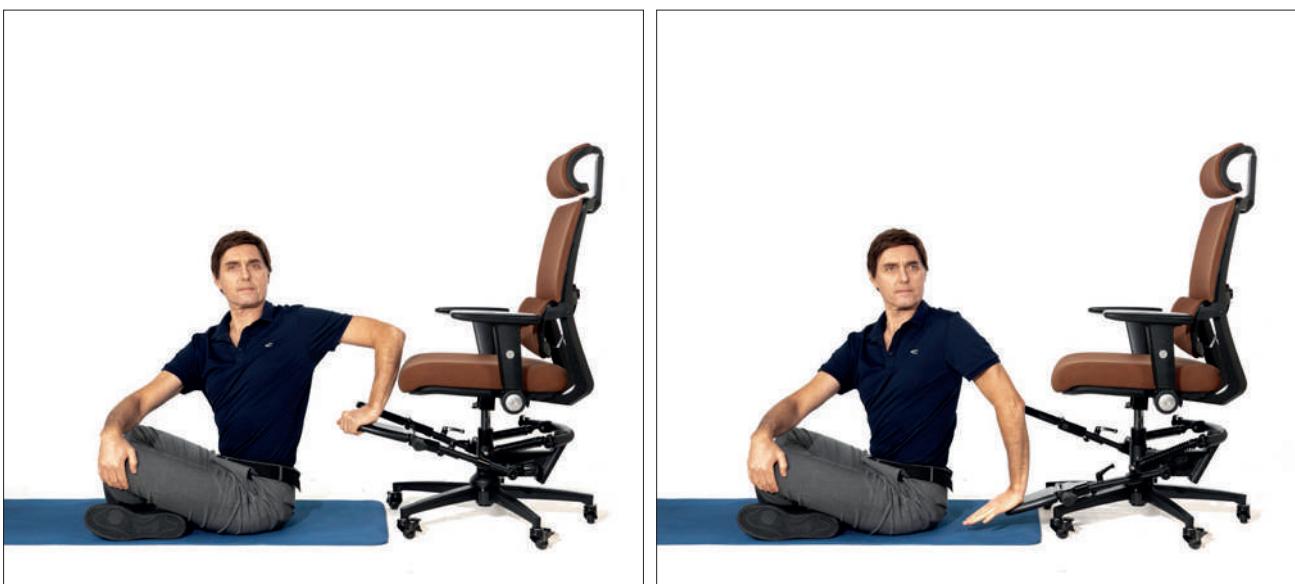
「交替反向下壓」——一次壓下一隻手臂。稍微將頭部和肩膀向下臂側轉動。

此產品不包含瑜伽墊

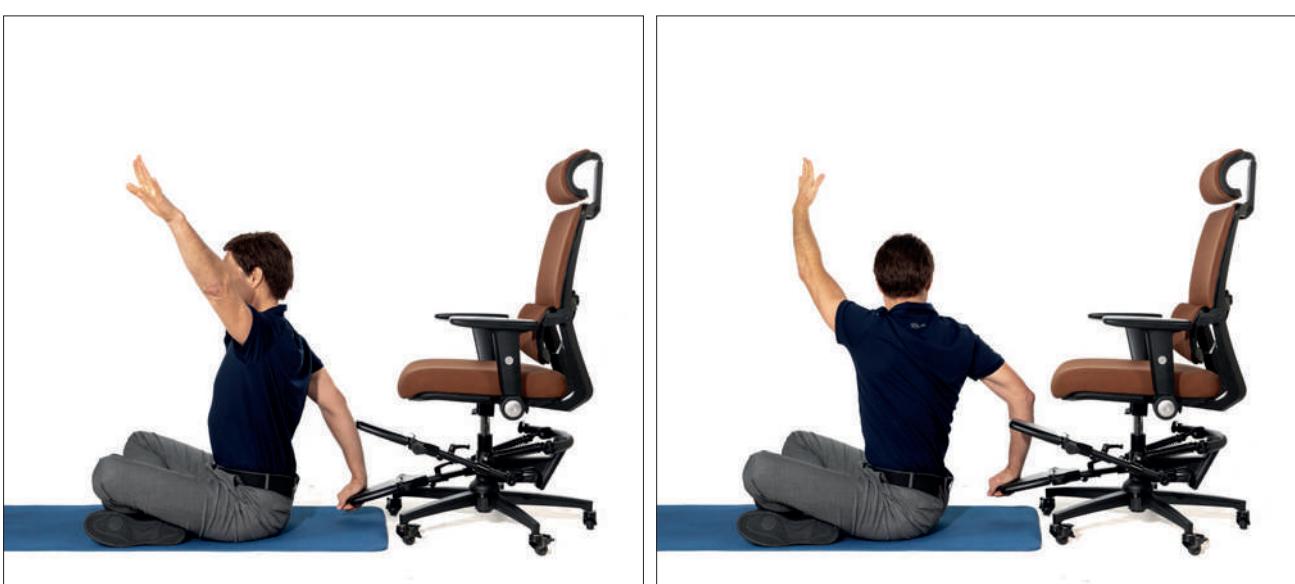
## 背臂伸展



## 背臂伸展與脊椎旋轉



## 伸長手臂加深伸展並交替旋轉



FL-4

地板運動

基礎

## 游泳式

請注意

**若有肩膀疾病（脫臼、肩夾擠症候群、五十肩）**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

**低或高****墊子置於地板**

起始姿勢

俯臥，面朝踏板。當雙臂伸直時，應能夠觸及踏板。

手肘彎曲，與地面呈90度。

保持下巴收緊，眼睛看墊子前緣。

動作

**開始**—趴下抬起頭和胸部離開地面，兩隻手分別伸前放在踏板上。

**中間**—吐氣並平穩地將兩邊踏板同時按到地面上，保持手臂盡量伸直。

**結束**—吸氣將踏板返回頂部並重複向下按壓。

組數

重複8~12次。

慢慢開始，逐漸增加速度。

只有手臂移動，身體保持靜止。

目標是利用腋下的肌肉力量來按壓和控制踏板還原。

保持肩膀放鬆，遠離耳朵。（避免聳肩）

變化

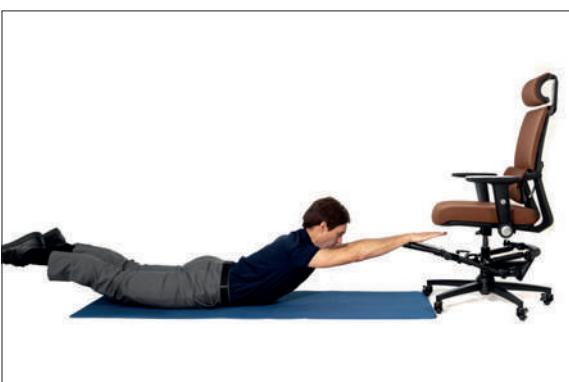
**「交替游泳式」**—一隻手臂下壓，同時將頭部和肩膀稍微轉向下臂側。回到中間，換另外一隻手臂下壓。交替進行。

此產品不包含瑜伽墊

游泳式



交替游泳式



FL-5

地板運動

綜合

## 分腿手臂交替扭轉

請注意

若患有**腰椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低

**墊子置於地板**

起始姿勢

同**FL-1脊椎前屈伸展**及**FL-2開腳脊椎前彎**。

動作

**開始**—呼氣，一隻手前伸，放在相反的踏板上。將另一隻手臂伸直向側邊舉起。吸氣準備。

**中間**—吐氣時按下踏板，同時另一隻手臂向身體後方拉開。轉頭並視線放在後方手上。

**結束**—吸氣將踏板返回頂部，身體稍微回正，然後重複向下按壓。

組數

每側重複6~8次。

全程速度中等。（下壓1~2秒，上升1~2秒）

目標是利用腹肌力量來按壓和控制踏板還原。

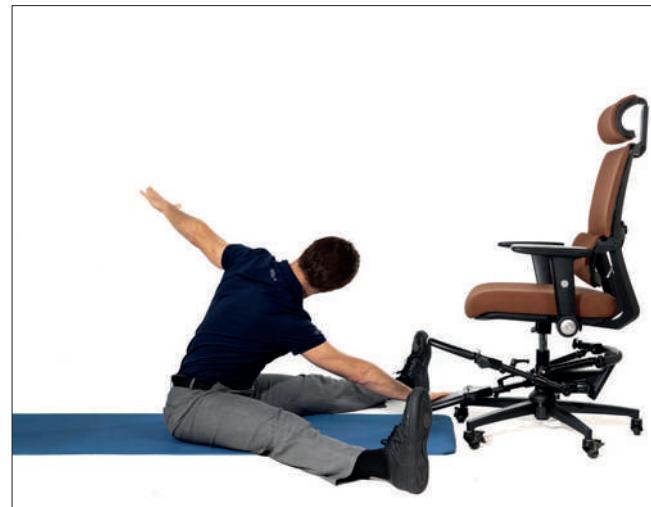
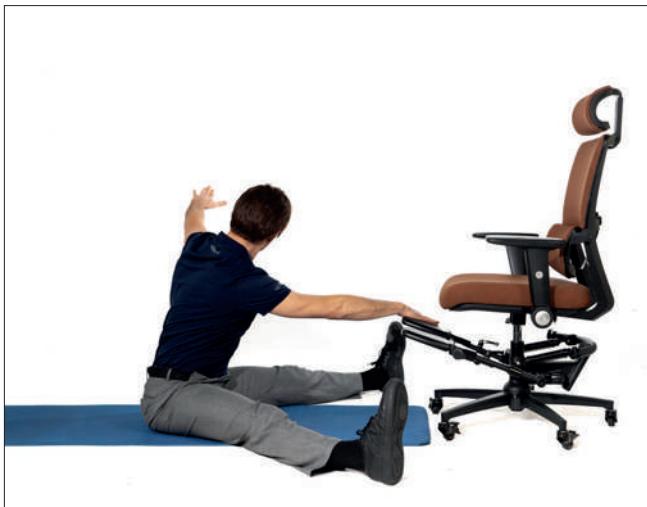
如果上述坐姿無法達到，膝蓋可以稍微彎曲或坐在瑜伽磚上。

此產品不包含瑜伽墊

綜合

EL-5

分腿手臂交替扭轉



FL-6

地板運動

綜合

## 進階游泳式

請注意

若有肩膀疾病（脫臼、肩夾擠症候群、五十肩），請在練習前諮詢醫生。

彈簧位置

低或高

墊子置於地板

起始姿勢

俯臥，面朝踏板。當雙臂伸直時，應能夠觸及踏板。

手肘彎曲，與地面呈90度。

保持下巴收緊，眼睛看墊子前緣。

動作

**開始**—趴下抬起頭和胸部離開地面，兩隻手分別伸前放在踏板上。將雙腿保持伸直，浮離地面。

**中間**—一手下壓踏板，同側腿向上踢，左右交替，保持胸部高度，均勻地離開地面，處於伸展狀態。

組數

重複15~30次。

慢慢開始，逐漸增加速度。只有手臂和腿部移動。身體保持靜止。

目標是利用腋下的肌肉力量來按壓和控制踏板還原。

此產品不包含瑜伽墊

綜合

FL-6

進階游泳式



FL-7

地板運動

彈力帶

## 全身捲腹

### 請注意

**患有嚴重/急性椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶**

**墊子置於椅後**

### 起始姿勢

坐在地上，面對椅子，雙腿伸直。

雙手握彈力帶，手心朝上，手臂與肩同寬，肘部彎曲。

### 動作

**開始**—坐直，吐氣，收縮腹部，慢慢往後躺到墊子上，用彈力帶幫助控制速度。

**中間**—當頭部觸及地面時吸氣，然後呼氣，借助彈力帶的張力幫助你拉回到坐姿。

**結束**—一旦到達坐姿，挺直背部並坐直，然後重複。

### 組數

重複6~10次。

整個過程平緩均速。（上升4秒，下降4秒）

逐節調整脊椎

著重於滑順，似「剝離」的動作（剝香蕉皮一樣）。

### 變化

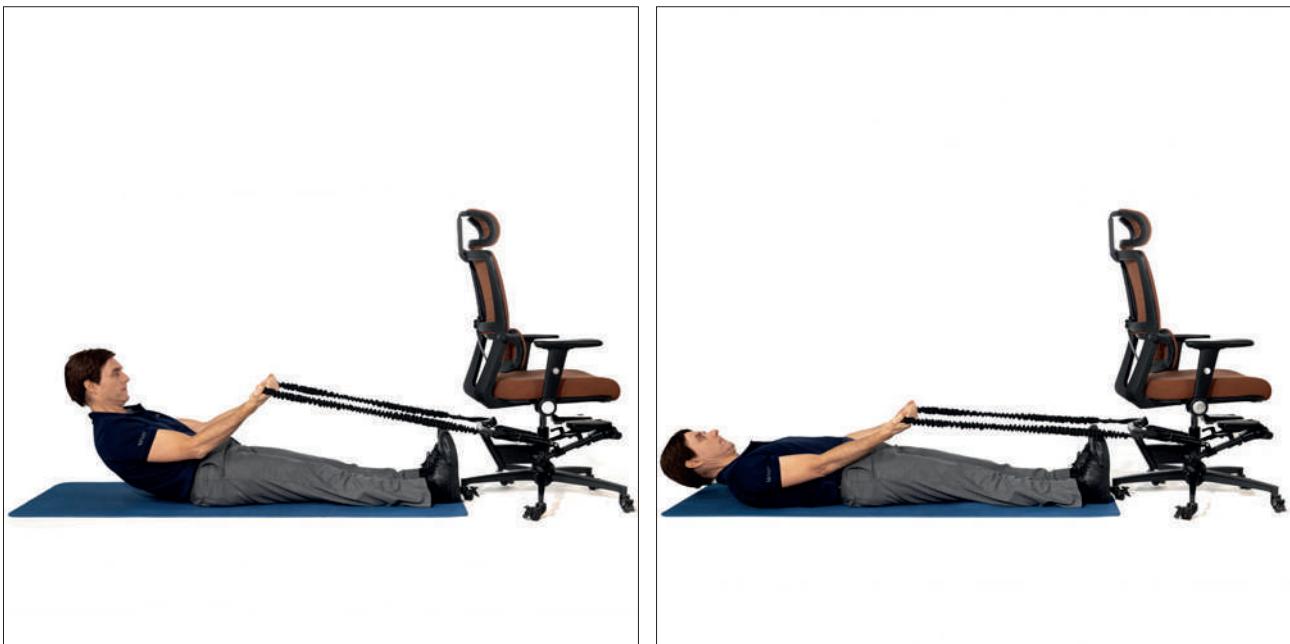
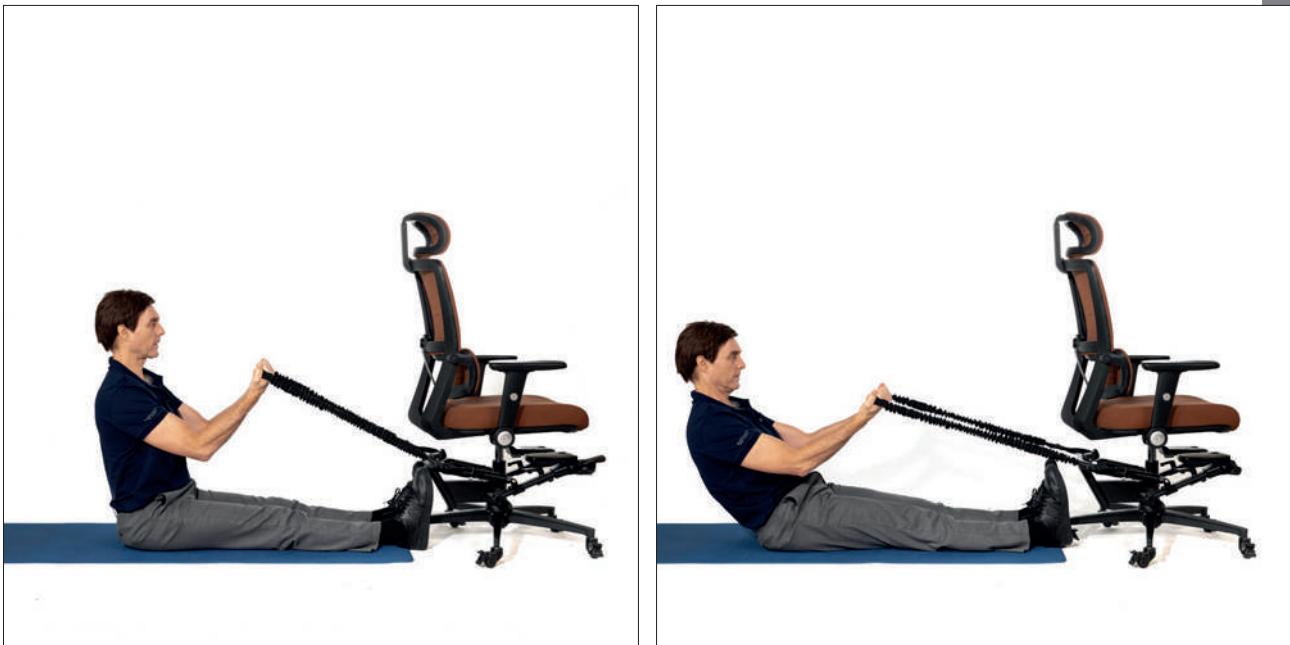
**「旋轉下躺」**—將頭和肩膀轉向一側，沿著脊椎的一側滑下。可以選擇沿著同一側卷起，或者在底部切換到另一側。

此產品不包含彈力帶及瑜伽墊

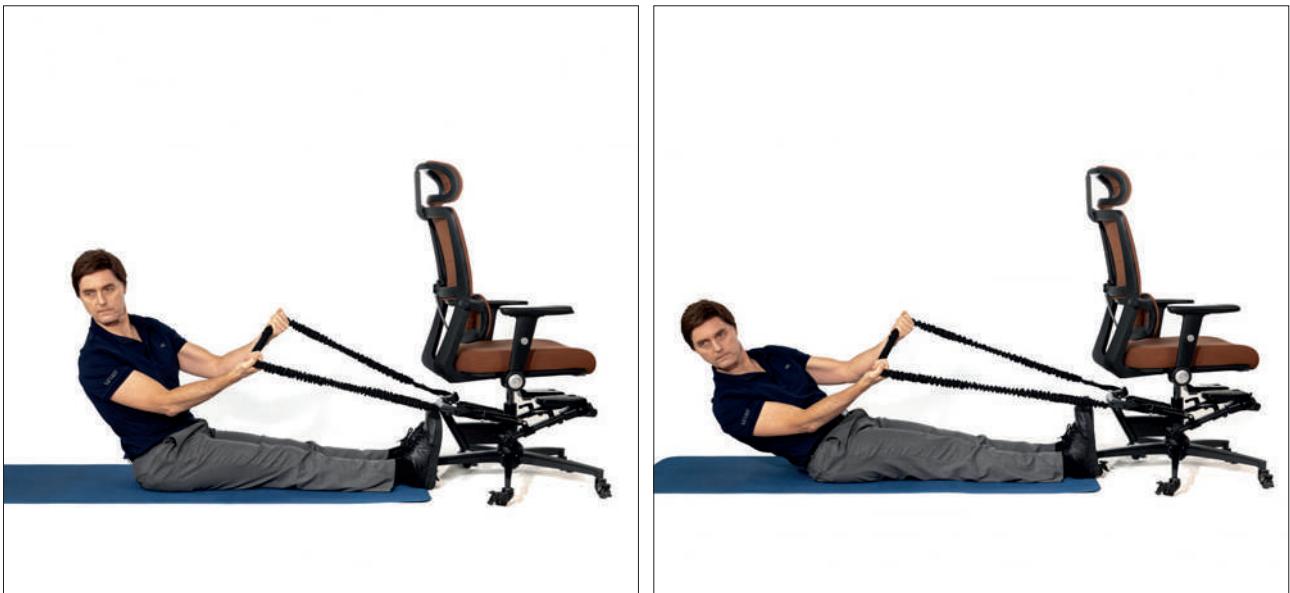
彈力帶

EL-7

全身捲腹



旋轉下躺



FL-8

地板運動

彈力帶

## 背對上捲

## 請注意

**患有嚴重/急性椎間盤突出**，請在練習前諮詢醫生。

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

彈力帶位置  
與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶**

**墊子置於椅後**

## 起始姿勢

仰躺在地墊上，頭部靠近椅子。

雙手握彈力帶，手心朝下，手臂與肩同寬，向天花板伸直。

## 動作

**開始**—吐氣，開始抬起頭部，手臂以弧線向腳的方向推，同時身體向上捲至坐姿。

**中間**—坐直，將雙臂伸直向前伸展，保持與肩同高或更高。吸氣。

**結束**—吐氣，身體慢慢下捲至墊上，過程盡可能放慢。

## 組數

重複6~10次。

整個過程平緩均速。（上升4~6秒，下降4~8秒）

讓脊椎一節一節的捲曲和伸展。

著重於滑順，似「剝離」的動作。（剝香蕉皮一樣）

調整手臂的角度來改變難度。（手臂越靠近耳朵的難度越高）

## 變化

**「旋轉上捲」**—將肩膀和眼睛稍微轉向一側，只在脊椎的一側上捲和下躺，如同上述「旋轉下躺」動作。（無圖示）

此產品不包含彈力帶及瑜伽墊

彈力帶

FL-8

背對上捲



FL-9

地板運動

彈力帶

## 彈力帶划船式

## 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

彈力帶位置  
與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶**

**墊子置於椅後**

## 起始姿勢

坐在地上，面對椅子，雙腿伸直或呈現V字。

雙手握彈力帶，手心朝下，手臂與肩同寬，手臂伸直。

## 動作

**開始**—坐直，吸氣時慢慢將雙手向後拉至肩膀，肘部同時向後擠壓。

**中間**—保持手肘和手腕的寬度相同，稍微收緊肩胛骨。

**結束**—吐氣，回到起始姿勢。

## 組數

重複10~15次。

整個過程平緩均速。（2~3秒拉進，1~2秒返回）

隨時調整手臂角度以保持肩膀放鬆，盡可能不要用到頸部肌肉（上斜方肌）。

專注於感受肘部和肩胛骨向後擠壓的感覺。

## 變化

**「旋轉划船式」**—在拉進接近肩膀時，稍微將頭部和肩膀向一側旋轉。

此產品不包含彈力帶及瑜伽墊

彈力帶划船式



FL-9

旋轉划船式



彈力帶划船式



# FL-10

地板運動

彈力帶

## 彈力帶胸推及過頭推舉

### 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶**

**墊子置於椅後**

### 起始姿勢

坐在地墊上，背對椅子，雙腿伸直或呈現V字，或盤腿。

彈力帶從頭部繞過，放在胸前。

雙手握彈力帶，手心朝下，手臂與肩同寬，肘部彎曲，彈力帶觸碰胸部。

### 動作

**開始**—坐直，吐氣時雙臂向前推。（像臥推或伏地挺身一樣）

**中間**—雙臂完全伸直，與地面平行。

**結束**—吸氣，彎曲肘部並回到起始姿勢。

### 組數

重複10~15次。

整個過程平緩均速。（2~3秒推出，1~2秒返回）

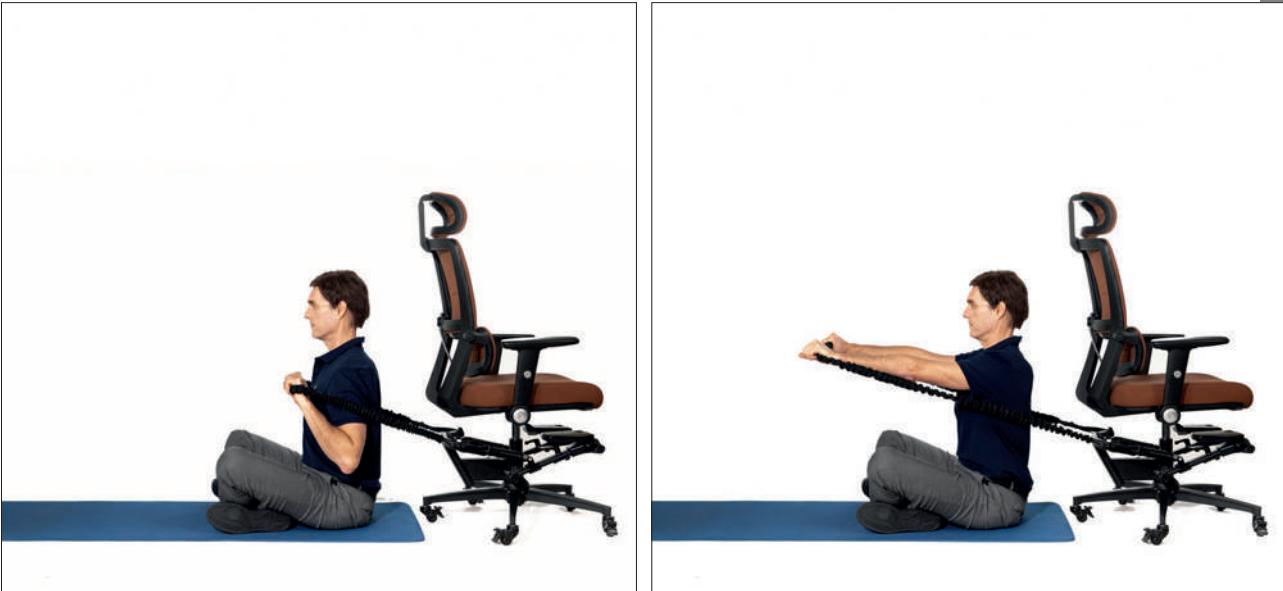
### 變化

**「上升推」**—在完全伸直的位置，慢慢地吸氣將雙臂抬向天花板，吐氣回到平行位置，重複3次。

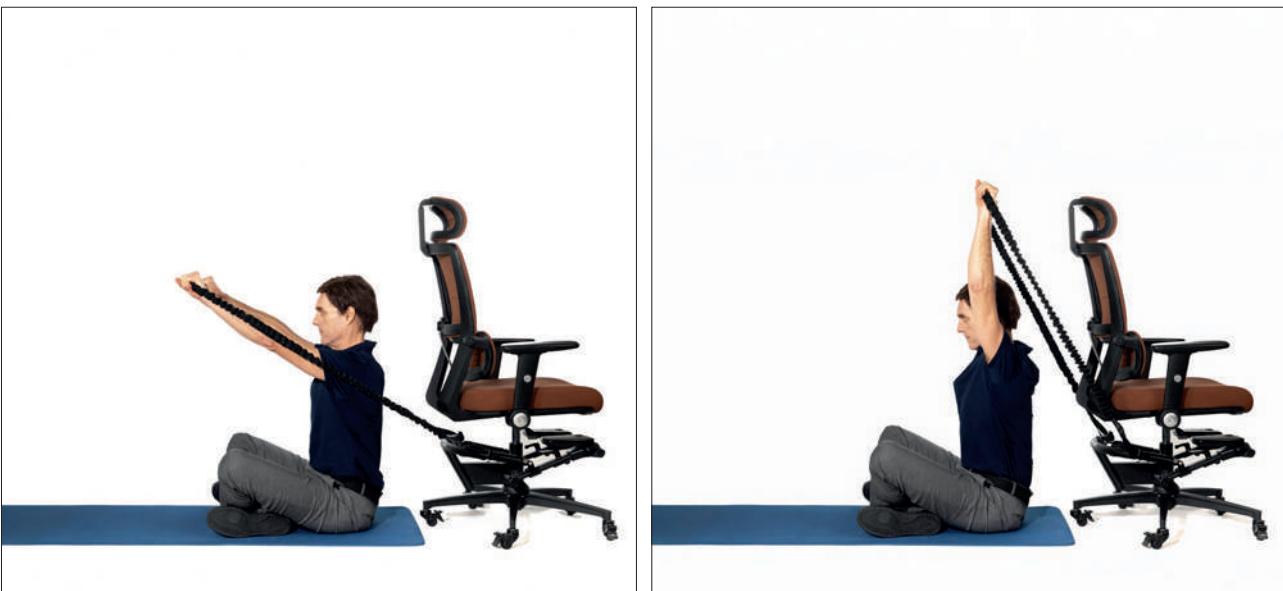
**「旋轉」**—在推舉時加入旋轉動作。

此產品不包含彈力帶及瑜伽墊

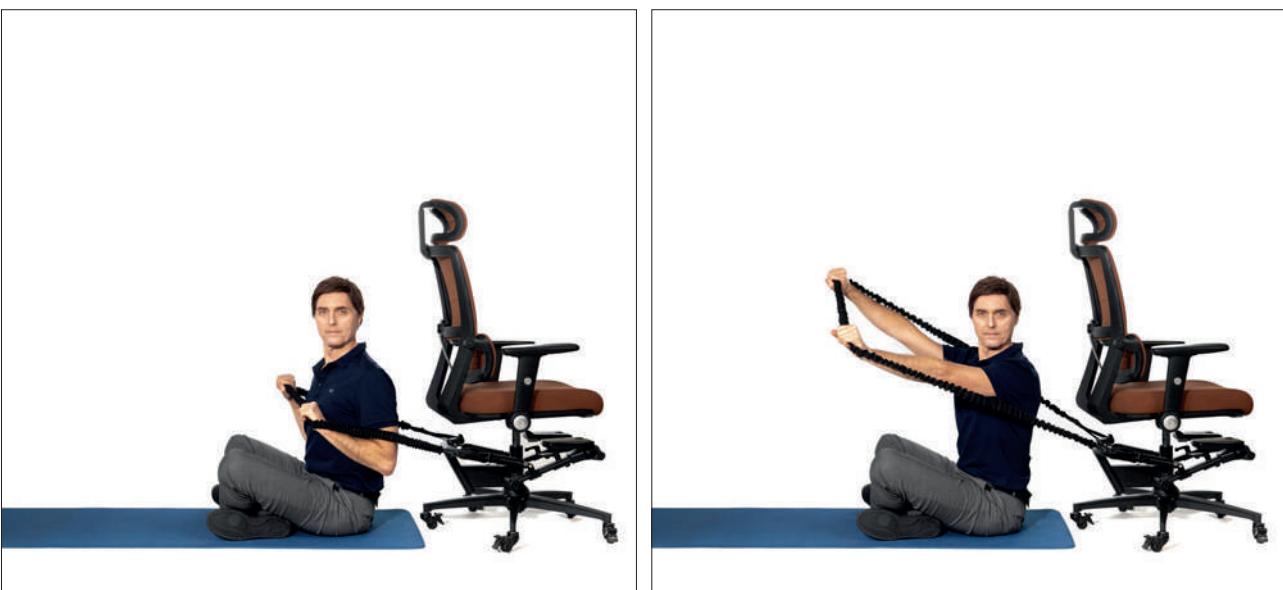
## 彈力帶胸肌推舉



## 彈力帶過頭推舉



## 彈力帶胸肌和過頭旋轉推舉



# FL-11

地板運動

彈力帶

## 彈力帶跪姿側彎

### 請注意

使用彈力帶時須謹慎，以減低受傷風險。

### 彈力帶位置 與強度

**彈力帶連接器**—將彈力帶環繞在下方兩側的連接器上。

**使用中型彈力帶**

**墊子置於椅後**

### 起始姿勢

坐在地墊上，距離椅子約 90~120 公分，雙腿交叉。

也可以使用跪姿。（如圖）

一隻手握住彈力帶單線拉至肩膀的高度。

另一隻手臂向側邊伸開。

### 動作

**開始**—吸氣坐直，接者吐氣向椅子外傾，將側手輕輕觸地。

**中間**—將握住彈力帶的手向天花板方向推起，然後移到頭頂上方。

**結束**—吸氣並同時回到開始姿勢。

### 組數

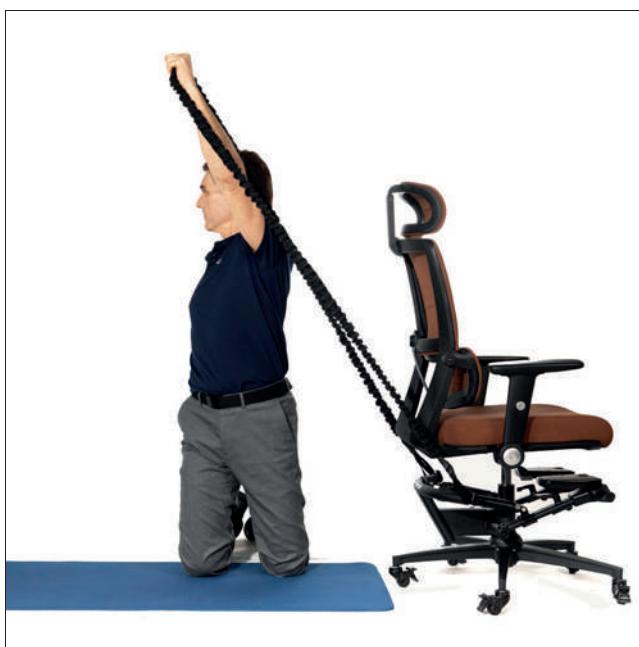
每側重複6~8次。

整個過程平緩均速。（2~4秒進行，2~4秒返回）

### 變化

**「側臂彎舉」**—在完全側彎的位置，彎曲和伸直肘部，進行3-5次肩推的動作。

此產品不包含彈力帶及瑜伽墊



**MY  
SMARTFIT  
CHAIR**  
神奇健康椅

MY  
**SMARTFIT**  
CHAIR  (02) 2712-2211 #5763  
台北市內湖區南京東路六段 390 號 A1 棟 6 樓