



My Smartfit

神奇健康椅

投資您的健康・從現在開始



肌肉細胞是身體能量的主要消耗者，專門分解碳水化合物、蛋白質和脂肪。而深層肌肉中的粒線體 (mitochondrion) 主要負責能量的代謝。當我們進行鍛鍊時，肌肉會學習、重組和增強，就如同我們正在為身體打造更強大的動力引擎一樣，提升身體能量的存儲量。



適當、規律的運動可以喚醒我們身體的每一處細胞，使其變得更強、更聰明、更敏捷。同時血液循環也能獲得改善、輸送更多的營養。淋巴系統的加速循環，能幫助免疫細胞更快、更有效發揮作用。使我們的身體可以更有效率地清除體內的廢棄物。

整天坐著不動，對健康有很大的傷害。每天只需要撥出 10 分鐘進行鍛鍊，您就會感受到明顯的進步。

將辦公椅升級為 **MySmartfit Chair 神奇健康椅**，就能輕鬆地在座位上大幅改善健康。

現在開始動起來！
神奇健康椅
再生我的新能量！



let's start!



皮拉提斯 (Pilates) 是什麼？

皮拉提斯是一種運動和鍛鍊方法，重點是透過加強核心肌肉控制來糾正姿勢和肌肉骨骼平衡，這是所有運動的首要任務。

擁有強大的「核心」肌群—包括腹部、下背部和側面、骨盆底和橫膈肌。

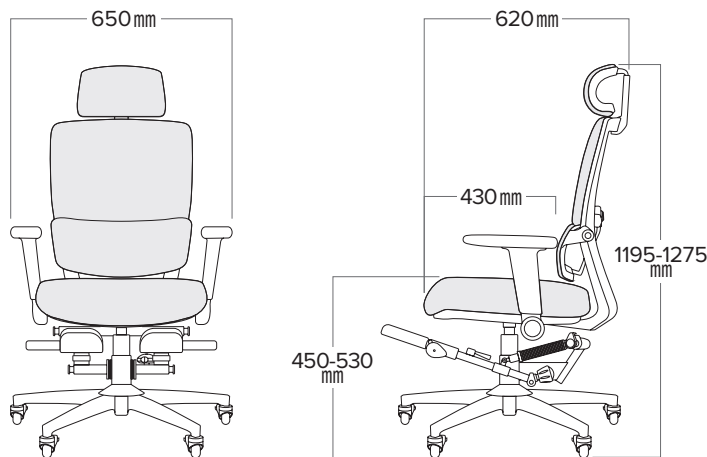
透過協調的身體運動、正確的發力、讓支撐姿勢的肌肉正確的復位，對體能訓練和功能調節的反應更加靈敏。

皮拉提斯椅是由創始人 Joseph-Pilates 所設計與使用來實踐皮拉提斯運動的關鍵設備之一。

它是一種透過獨立性的訓練，來恢復關節平衡和調整肌肉。整體性的運動模式將有效的強化身體的肌肉能力、平衡力與柔軟度。

Why did we create MySmartfit Chair?

我們創造了**神奇健康椅**，將皮拉提斯先進核心技術，濃縮在健身椅的各項功能上。同時，您也可在優雅造型的辦公椅上輕鬆的度過一整天。無論您是辦公使用的企業家、員工或家中使用的成員，「神奇健康椅」讓您在久坐電腦桌前工作的空檔，優雅的使用健康椅，只需享受 10 分鐘的皮拉提斯運動，就能快速提振精神與活力。







我們分析了傳統皮拉提斯椅的主要優點，將皮拉提斯運動機能融入在安全、便利且時尚的豪華辦公椅上，同時也滿足長時間的座椅需求。



完成長時間的家事後，容易感到相當疲勞又無法身心平衡。

使用「神奇健康椅」運動 10 分鐘，可以消除身體的輕微疼痛和緊繃，讓您的身心得到更好的休息和調適。

Dark Brown

舒適的靠背和座椅

覆蓋 Vegan 人造皮革。

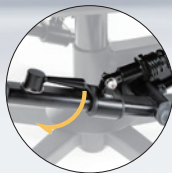
舒適泡棉座墊，彈性佳支撐穩定。



White

雙踏板系統 & 強力彈簧

分離式雙踏板提供左右腳踏阻抗運動，
兩側握把可便於翻轉與收回。強力彈簧
可調整強弱，因應不同運動強度。



踏板操作桿

調整鈕鎖定後可固定為
雙踏板同步運動。



可後旋扶手

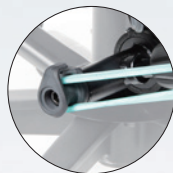
進行側身動作時，可將扶手後旋，提供更多靈活使用可能性。



Brown

彈力繩連接器

設計四處彈力繩固定扣件，可結合彈力繩進行大範圍的肢體運動。



Blue

共有四色供選擇，最大荷重 136 公斤

神奇健康椅由專家團隊採用最優質的材料和創造，設計過程並評估環境影響、用戶衛生及整體舒適度與操作功能。請查閱使用者手冊，以了解產品保養的相關資訊。



頭枕

可調式頭枕，給頭部舒適的依靠。



腰靠

靠緊下腰部，乘坐更舒適。



可調式坐墊

高密度發泡坐墊，給您更好的支撐。
且可隨使用者調整座面高低。



移動式煞車輔助輪

健康椅有輔助輪，便於移動和增加椅子
穩定性，運動時可固定避免滑動。







MySmartfit

MySmartfit Chair 神奇健康椅

在重要的會議和社交活動時
讓您坐在上面時充滿自信能量與獲得舒適體驗

CORE AND LOWER BACK 核心與下背部



核心肌肉不僅僅是你的『腹肌』，還包括圍繞你的身體中央的運動肌和穩定肌。這連結支撐肚臍後方和下方的重心，並允許上部和身體下部有效協調。強大的核心可以帶來更好的平衡、支撐基礎和力量產生，同時也能減少腰痛並改善姿勢。





下背部指的是腰椎和骶骨 - 骨盆連接。在美國，40% 的缺勤是由於背痛造成的，這也是美國排在第五名的最常就診的原因。眾所周知，如果練習得當，Pilates 可以改善脊椎狀況並減輕背部疼痛，特別是下背部疼痛效果更佳。



SPINE AND NECK 脊椎及頸部



胸椎包括肋骨連接的脊椎骨，影響呼吸能力和肺功能。通常長時間坐著會導致背部緊繃，隨著時間越長，這會導致背部更加緊繃，導致降低關節結構和椎間盤完整性。而胸椎的健康也是預防老年骨質疏鬆的重要考量。





頸部或頸椎是脊椎中最小且最脆弱的骨頭。透過正確的排列、強化和靈活性，這七塊骨頭將使頭部能夠更輕鬆地復位。頸部問題很嚴重與胸椎活動度以及肩部力量和靈活性有關，並且隨著手機和電腦的過度使用而惡化。



LOWER BODY (LEGS) 下肢及腿部



釋放腕部、臀肌和腿筋的緊繃和壓力，可能有助於緩解坐骨神經痛、腿筋緊張或臀部疼痛。
改善小腿和小腿肌肉的循環和放鬆，有助於降低深部靜脈栓塞 (DVT) 的風險，靜脈曲張、腳踝腫脹、腳部和膝蓋疼痛。





幫助臀部、膝蓋和腳踝的復位和力量強化—從而幫助快走、慢跑、蹲下和騎自行車等運動，以及改善平衡感和美化站姿。



SHOULDERS AND ARMS 肩膀及手臂



長時間坐著，尤其是使用電腦或在辦公桌前寫字意味著手臂和肩膀的重量向前拉，對頸部和背部肌肉和韌帶造成過度的緊張和壓力。隨著時間的推移，這會對姿勢產生負面影響，包括給消化器官、心臟和肺部帶來壓力，可能會降低它們的功能。



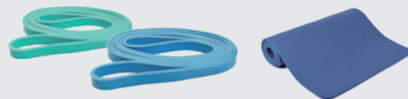


前臂、手腕和手部肌肉的循環和靈活性對於維持健康至關重要。擁有健康的雙手，您可以鍛鍊出更強壯的手臂和肩膀。長壽的關鍵指標，不管您信不信，長壽的秘訣就在於握力—壽命較長的人往往握力更強。強而有力的手臂意味著您能夠更好地過著更積極的生活。



「神奇健康椅」的更多好處

「神奇健康椅」提供了便利、安全、時尚的 Pilates 運動解決方案，並能夠長時間舒適的乘坐。為了增進更多元的練習，您可以搭配高品質的專業訓練彈力繩和瑜珈墊。



**為了安全起見
在此提供的練習介紹是為一般使用者所設計
不建議將此設備用於所有皮拉提斯椅上練習**

MySmartfit

MySmartfit Chair | 神奇健康椅

台北市內湖區南京東路六段 390 號

台塑企業內湖大樓 A1 棟 6F

TEL: 02-2712-2211 #8168

www.MySmartfitChair.com/tw

