

MySmartfit

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。

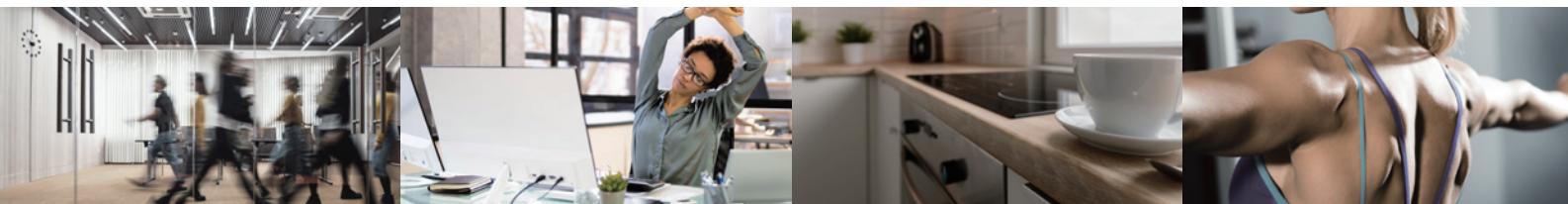


適當、規律的運動可以喚醒我們身體的每一處細胞，使其變得更強、更聰明、更敏捷。同時血液循環也能獲得改善、輸送更多的營養。淋巴系統的加速循環，能幫助免疫細胞更快、更有效發揮作用。使我們的身體可以更有效率地清除體內的廢棄物。

整天坐著不動，對健康有很大的傷害。每天只需要撥出 10 分鐘進行鍛煉，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！



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。

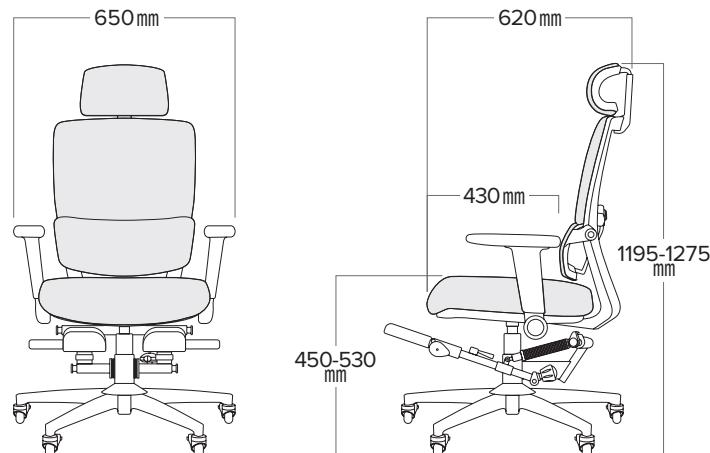
透過協調的身體運動、正確的發力、讓支撐姿勢的肌肉正確的復位，對體能訓練和功能調節的反應更加靈敏。

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



釋放髋部、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伽墊。



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 樓 6F
TEL: 02-2712-2211 #8168
www.MySmartfitChair.com/tw

