



全身垂直律動訓練

— Whole Body Vertical Vibration Training

每 日 30 分 鐘

改善 全 身 健 康

Vertical Vibration Therapy

全身垂直律動訓練手冊

目錄

CONTENTS

01	全身垂直律動的發展
全身垂直律動的原理	02
全身垂直律動運動訓練須知	03
全身垂直律動健身方式	04
全身垂直律動時可能產生的感覺	05
全身垂直律動訓練(被動跳繩運動) VS. 氣功	06
全身垂直律動訓練 VS. 提升臟腑養生運動	08
全身垂直律動知多少	10
全身垂直促進健康指導守則–基礎養生律動	11
全身垂直促進健康指導守則–伸展拉筋律動	17
全身垂直促進健康指導守則–肌力塑身訓練	26
全身垂直促進健康指導守則–律動調理	35
專家學者對垂直律動療法的研究	47



全身垂直律動的發展 EVOLUTION



1900

凱洛格醫生發明



1970

訓練太空人



1980

訓練運動員



2000

復健醫療與運動醫學

最早的全身律動訓練概念起源於1900年，由美國凱洛格 (John Harvey Kellogg, 1852 ~ 1943) 醫生發明全身震動椅，供其病患使用。但現代的全身垂直律動機則是蘇聯1960年代所發明並於1970年代應用於訓練蘇聯太空人，用來提升太空人的肌肉強度、骨質密度以及內分泌失調等問題，以解決太空人長期在無重力的環境下身體訓練的問題及延長在太空上生活的時間。

由於太空人在無重力狀態下，肌肉會開始萎縮，而且脊椎、髖骨及股骨的骨質會迅速流失退化，平均一個月損失1~1.6%。此健康問題如果無法解決，太空人只能停留在太空300天左右，但透過垂直震動的訓練，蘇聯太空人創造在太空停留437天的紀錄，遠比美國太空人待在太空的時間多

得多，因而受到世人矚目。

全身垂直律動機於1980年代，擴大應用到訓練運動員上，此訓練方法被稱為全身垂直律動訓練，經此訓練之運動員其成績皆有明顯的提升，進而被廣泛研究與應用，二十一世紀後此發明更進一步擴大應用到其他醫療領域如復健醫療及運動醫學領域等。

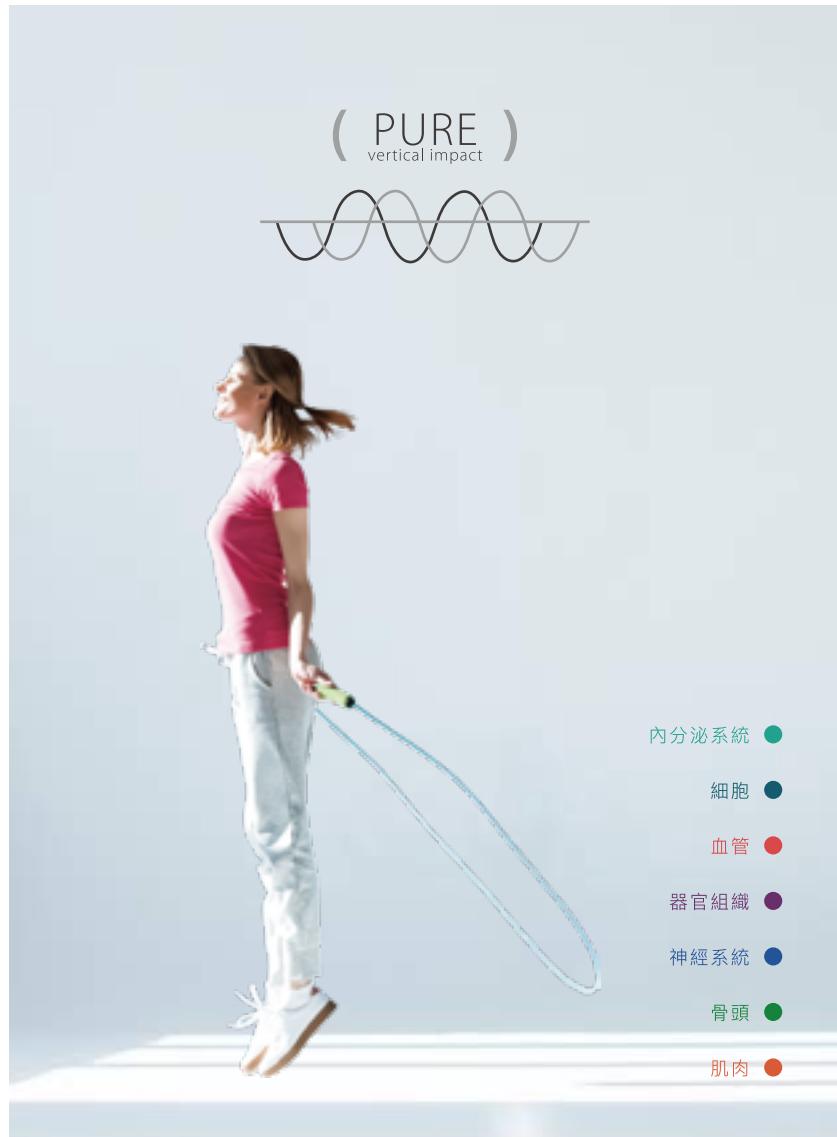
全身垂直律動的原理

PRINCIPLE

全身垂直律動源自於人體成長與運動皆受地心引力影響，地心引力對人體作用為垂直方向透過由下而上，由外而內達到全身運動的功效，簡單來說，就是透過地心引力的作用來改變身體的肌肉骨骼神經系統，更進一步影響內分泌及其他生理系統，以產生各種有益健康的效果，是最自然、最安全、最有效且快速的運動方式。

在不增加心肺負荷之狀況下，將垂直律動刺激力透過盤面，直接以正弦波的速度與加速度帶動人體上下律動，當垂直律動波轉移到你的身體時，它是一種全身從腳到頭的等速度週期性運動，並溫和刺激全身每個部位，從細胞、血管、肌肉、神經系統、內分泌系統、骨骼到身體的各個器官組織，達到反覆衝擊訓練的效果。

在運動醫學上，最佳的運動方式就是將身體放鬆到極大化，又可誘發全身肌肉收縮伸張，進而促進全身代謝循環的運動。因身體越放鬆，血管越擴張，血流阻力趨於最低，末梢循環趨於最好，心肺負擔趨於最小，這樣的運動方式是最安全有效的，且身體的各部位血流量可以達到相對運動效益的最大量。





全身垂直律動運動訓練須知

NOTICE

禁用者

孕婦及懷孕前1個月與分娩後1個月內之婦女、疝氣、骨折或傷口未癒合者、需安心靜養者及六歲以下小孩。

脊椎受傷、骨質疏鬆者

不可直立站立或直接坐在律動機上進行律動。身體微前傾且手扶趴在桌椅上，使用慢速或自己最舒服的段數進行訓練，亦可採用腳微蹲或坐在另一椅子上，再將腳輕放於律動機上進行下肢律動訓練。

適合慢速律動者

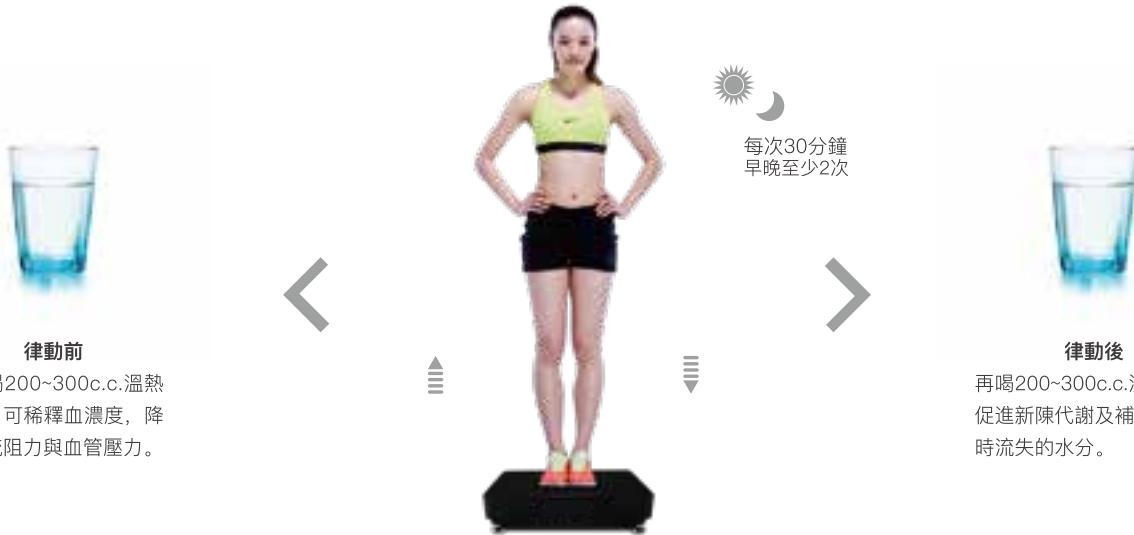
女性月經期、經醫師判定可進行復健或步行運動，及以下各身體狀況者：身體內有人工器官者、嚴重腦心血管疾病者、脊椎曾受傷已復原者、中風患者、關節炎患者、年老力衰者，但初始訓練請使用慢速且以自己最舒服的段速，慢慢進行訓練。

椎間盤突出者

不可直立站立或直接坐在律動機上進行律動。需採站立於律動機上，手扶桌椅，身體往前趴於桌椅上，且以自己身體最舒服的段速進行訓練，此方式即可避免突出的部分壓迫神經，並可放鬆下背，緩和下背不適感。如果已復原者，則可使用慢速，腳微蹲的方式進行訓練。

全身垂直律動健身方式

METHOD



律動時機：飯前、後一小時使用

律動的速度：以個人最舒服的速度，效果最好。

律動時間：第一周每次15分鐘，第二周開始每次30分鐘，最好的運動量每天早晚至少2次。

★ 想調整體態者

飯後1小時使用，使用後2個小時內不要吃任何食物，只喝溫開水，如喝非基因改造的無糖溫豆漿，更有助於養顏美膚。有低血糖的人律動完後，如有飢餓感，喝一杯無糖溫豆漿即可獲得緩解。

★ 想增重者

律動後休息約5分鐘，立即吃飯用餐，就會讓你逐月變壯。

全身垂直律動時可能產生的感覺

REACTION



癢

想調整體態者，垂直運動時，身體局部會有發癢的感覺，是因為我們身體血流速度改變所致。這種癢是身體內部所發出來的癢，持續垂直運動一段時間後，此一情形將會消除。

酸

垂直運動時，關節、腰部、頸部、背部、手部或肌肉產生酸的現象，多是因為平時勞累積累的緣故，或長期壓力緊張造成身體組織緊繩，持續規律的垂直運動，此狀況將會獲得緩解。

麻

垂直運動時，血流會加速，遇到原本有阻礙的地方，因血流不斷衝擊，所以產生酸麻的感覺，這是好的現象，只要持續一段時間垂直運動，此情形將會消除。

痛

垂直運動時，某些部位會出現痛感，此為身體疲勞累積太久，所產生的現象，平日無運動的人，此種情形較為明顯，但持續規律的垂直運動後，氣血循環改變後，此狀況將會消除。



全身垂直律動訓練(被動跳繩運動)VS.氣功 QIGONG

全身垂直律動訓練是屬於全身性的律動，十分細膩，涵蓋的範圍上至毛髮，下至足趾，無不彈動，這是一般運動所無法做到的。全身垂直律動訓練與氣功、外丹功、顫抖功於發功後所產生的和諧共振頻率約5~13Hz，有異曲同工之妙。在國科會”外丹功確有科學根據”的研究中，以數位影像處理技術，尋找外丹功的「氣流」，終於找到了答案，研究結論是：人體血脈可藉外丹功產生的「進行波」彈力，打通血路、血路暢通，自然減少疾病。外丹功祛病強身的科學原理，是在外丹功發動先天氣後，全身彈抖，呈現諧震現象，此時身體以其本身的自然頻率彈抖，彈抖頻率最高可達5.6Hz(每秒鐘5.6下)，因全身處於放鬆狀態，血流阻力減少，血流通暢，身體各部位細胞活絡，各

個臟腑舒泰，心臟負荷減輕，心律調節平整，疾病自然去除，身體自然康健。

俗稱外丹功乃是健康快樂功，有它科學上及醫學上的道理。外丹功中的彈抖運動是該功的主流，對血流的循環有其獨特的效果，而這種效果非其它運動可以媲美，在此彈抖作用下



，全身的每處細微部份都在抖動，血管易於擴張，血液自然加速運行，而微循環(microcirculation) 隨之增強。與一般普遍的運動，繃緊肌肉、劇烈衝擊性(impulsive) 的出力是截然不同的。臟腑的正常運作，有賴灌流其中血液的流暢。人的身體，上自髮膚，下至足趾，內從臟腑，外至毛皮，無一不是由各型各類的細胞所組成，而細胞所需之滋養與氧氣都需仰賴血液的運送。血液之流速與流量直接影響一個人的健康，血行愈快，血流量愈多，供氧量及養份亦必愈多，細胞愈發活絡，臟腑健全，人隨之膚色紅潤、四肢靈活，呈現出健康之神態。反之，血行愈慢，血流量愈少，則人終將衰老病亡。所以促進血液的循環，以供應身體各部位充分的氧氣與滋養，使臟腑正常運作，實是增進健康的基本條件與法則。

從另一角度看，在彈抖時全身每一方寸的肌肉都在抖動，連面部的肌肉也在跳動。脊椎成波浪般的前後抖動，每一節都能做橫向運動，由於整段脊椎前後彈抖，致使內臟連帶受到擠壓按摩的作用，五臟六腑都參與彈抖，身體漸有發熱的感覺而汗出，這種汗乃由各部位彈抖的作用而流出，不同於一般緊繃肌肉，勉力使勁所流出之汗。所以練完預備式的彈抖之後，會覺得臟腑舒泰，毛竅頓開，身體無一處不暢爽，彈抖隱藏的玄機真是深奧無比。由上述”外丹功確有科學根據”研究中可知，其與國外的全身垂直律動訓練理論，有其相同與不謀而合之處。



全身垂直律動訓練VS.提升臟腑養生運動

HEALTH

(轉載 王剏鏘醫師 著—《臟腑力革命》)

《百練不如一走,百走不如一抖》, 《抖》是中華民族傳統的鍛鍊方法之一。現代人生活與工作壓力較大, 保健專家建議, 每天上下抖動身體, 可以消除身心疲勞, 增強臟腑活力, 為健康充電。身體因為抖動的關係, 造成身體微血管的活絡, 讓血液迴圈順暢, 可以預防頭痛、胃腸不佳、便秘、肌肉酸痛等身體毛病, 還能提高免疫力。顫抖功不是激烈運動, 是一種緩和且舒暢的運動, 不受時空與年齡限制。每個人都知道要活就是要動, 也知道運動是一項有益健康的活動, 但是有人下

定了上百次運動決心, 就是無法持續運動; 也有人做了各種健身運動, 却得不到任何療效, 這都是人的惰性阻擋了人的適量、適當的運動。

提高臟腑力的運動養生法是一種簡便易行



且防病、治病的健康法，不過，原則就是運動量不能過大，不要讓身體過於傷筋耗氣，要能適當的動到每個臟腑都能震盪地步，使經脈通暢，氣血布達全身，這才是最好的運動養生法。大多數人都會認為要喘吁吁與大汗淋漓效果才會好，其實太過於激烈運動，因過度消耗體能，讓身體一直疲於奔命，導致內在的虛耗，身體本能的需要補充大量的休息與飲食，反而造成身體容易受傷而老化。其實我們的臟腑為了因應運動而排列，人類的運動方式都採直立行走與跑跳，所以臟腑的排列也採垂直方式，只要透過垂直運動其力量就會達到臟腑。

垂直律動運動訓練提升臟腑力的養生法，強調的是有氧且溫和持久的運動，也就是每次運動持續30分鐘，保持臉紅、氣不喘與冒汗的狀態。配合伸展運動，充分伸展四肢及脊椎，藉此打通人體氣脈，就能增加代謝，加速體內廢物排除，達到調養臟腑力的效果。

提升臟腑力的運動方式就如同國外所宣導的全身垂直律動運動模式一樣，都是透過由下而上的垂直彈抖律動達到運動健身與養生保健的效果。

全身垂直律動知多少

Q&A

Q1

有無副作用？

無任何副作用。律動是一種最安全與健康的運動。因人的個體差異，有些人在使用律動機後會產生身體發麻、愛睏、頭昏、倦怠、發癢、痠痛、肩硬、多放屁、排便次數變多。屬於身體運動後的正常表現，連續使用一週後，此感受會慢慢地消失。如果一週後這些症狀不消除，那麼需要到醫院檢查身體，很可能身體中有某種隱疾。

Q2

每天可以使用多長的時間？

根據使用者的目的及身體狀況來決定使用時間。

養生保健，每天早晚1次，每次15分鐘；

強身健體，每天早晚1次，每次30分鐘；

調整體態，每天3~4次，每次30分鐘；

每次律動完休息1小時後即可再次律動，每次15~30分鐘。使用一段時間身體適應後，可慢慢增加每天的律動次數，且需在身體可負荷的範圍內為最佳。

Q3

中風患者可以使用嗎？

中風患者是可以使用的。很多中風患者搭配垂直律動運動訓練進而改變身體機能障礙，其臨床研究效益顯著。也可以說，垂直律動運動是中風患者的福音，可以借助家中的床邊、傢俱等用於扶持中風患者，經常使用，對健康促進越有助益。

Q4

機台如何保養？

限於室內使用，並避免靠近有水或水氣重的地方，也避免設備重摔與碰撞，移動搬運時請小心輕放，避免機器損壞。切記勿使用揮發油、酒精等物品擦拭律動機，因可能損害產品表面外觀，平常只需輕拿輕放，避免碰撞，機台無需特別做保養。

Q5

段數該如何選擇？

使用律動機請由慢速開始，待暖身或身體適應後再加快速度，以使用者個人最舒適的段速為主，其效果也最好。



(PURE)



基礎養生律動

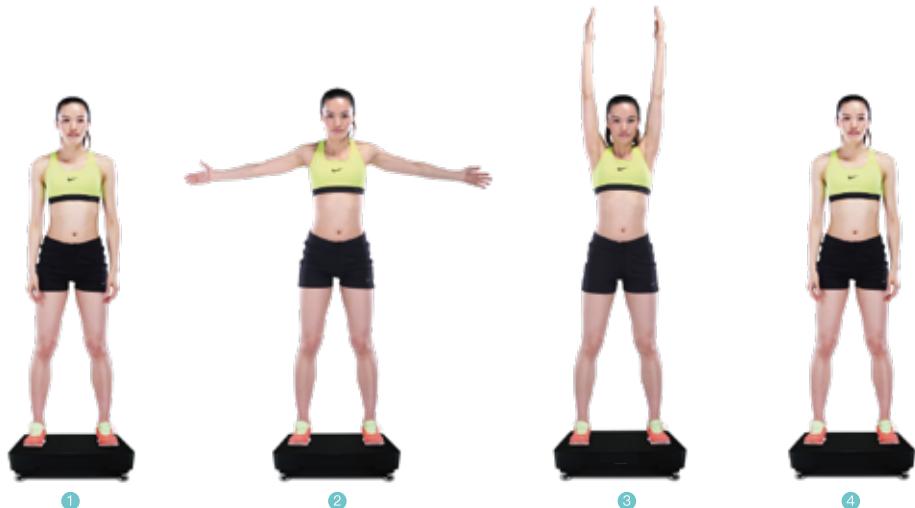
Health
Preserving
Posture



律動保健好輕鬆

沒有比律動運動更易堅持的運動了，你甚至只需站著或坐著，不用汗流浹背，就可以輕鬆達到運動促進健康的效果，是適合全家人一起做的運動。

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



▲ 每一動作停留約 3~5 秒（4 個連續動作為一個循環）

每次
10-15
循環

律動擴胸

步驟：雙腳與肩同寬，身體放鬆深呼吸的同時，雙手掌打開往後擴張，吐氣的同時雙手慢慢高舉，最後再將雙手慢慢放下。

- 伸展放鬆身體肌肉
- 提升呼吸系統功能與全身肌肉張力
- 促進全身身體機能健康
- 提升生活活動力



▲ 每一動作停留約 3~5 秒（4 個連續動作為一個循環）

每次
10-15
循環

頸肩放鬆

步驟：雙腳與肩同寬，手肘向上彎曲成 90 度，深呼吸腹部收緊的同時，雙手向兩側擴張平舉，吐氣的同時雙手慢慢高舉，最後雙手向兩側平舉與地面平行。

- 鍛練手臂肌肉，緊實手臂線條
- 有助於放鬆肩頸肌肉僵硬
- 有助於修護肩頸及上背部拉傷
- 舒緩肩頸疲勞，幫助入睡

手臂 律動

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

雙手後扣



每次
10-15
循環

步驟：雙腳與肩同寬，身體放鬆深呼吸的同時，雙手在背後交握，往後慢慢延伸，身體慢慢放鬆吐氣。

- 伸展手臂肌肉，放鬆肩頸及背部肌群
- 鍛鍊胸部與背部肌肉
- 維持呼吸系統肌肉組織張力
- 促進身體代謝循環

雙手交扣



每次
10-15
循環

步驟：雙腳與肩同寬，雙手扣置於胸前的同時慢慢吸氣，挺胸縮小腹，雙手向兩側拉緊的同時慢慢吐氣。

- 舒緩肩部不適，緊實手臂及腹部線條
- 放鬆舒緩全身肌肉
- 鍛鍊腹肌及後背肌力

跪膝支撐



每次
5-10
分鐘

• 膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來減緩膝蓋的不適壓力。

步驟：雙腳跪於地面，雙手支撐於機台上，頸肩放鬆朝下頭微低，手臂要伸直不要彎曲。

- 提升肌力與肌膚彈性
- 放鬆肩頸肌肉，舒緩痠痛不適現象

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

放鬆下背

提臀



步驟：雙腳與肩同寬站立於機台，身體往前彎，雙手扶著椅背放鬆，雙膝打直。

- 緊實大腿與臀部肌肉
- 放鬆緩解腰背痠痛與不適
- 刺激大腿內側肌肉組織，提升肌肉張力
- 幫助訓練女性尿道周邊肌肉，提升肌力



步驟：雙腳與肩同寬站立於機台，上半身微彎，雙手置於胸前或手扶牆壁、桌椅作為輔助，身體放鬆的同時慢慢吸氣、縮肛夾臀的同時慢慢吐氣，如此循環。

- 鍛鍊腿部與臀部肌肉，緊緻身體曲線
- 配合縮肛提臀，肌力效果更好

小腿 腰腹

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

舒緩腿部



每次
15
分鐘

步驟：放鬆身體坐在椅子上，雙腳放置律動機，或坐躺於地面，雙腳小腿置於機台上律動。

- 放鬆腿部肌肉，促進末梢循環
- 舒緩腿部浮腫及不適感
- 促進全身新陳代謝

平板支撐

手肘置於機台時，可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘的不適壓力。



依自身
能力調整
律動時間

建議律動時間為5分鐘，
可屈膝跪地休息再繼續動作。



手肘處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘的不適壓力。

步驟：手肘平放於機台，手臂與台面呈90度，用腳尖支撐身體呈一直線，小腹微縮，臀部夾緊，接著手腳方向再換邊交換，依自身能力調整支撐時間。

- 鍛鍊手臂肌肉及核心肌群
- 緊實各部位肌肉線條，美化腰線
- 反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性

● 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

臉部 律動

手托下巴(叩齒)



每次
15
分鐘

指按睛明穴



每次
15
分鐘

按摩穴位



每次
15
分鐘

步驟：坐椅雙腳置於機台上、雙手托住下巴

- 透過律動叩齒進而刺激下顎，維持牙齒健康
- 緊實臉部肌肉，維持肌膚光滑彈性

步驟：手托額頭、大拇指輕按眼睛周邊穴位組織

- 放鬆眼部周邊肌肉組織壓力
- 舒緩眼部疲勞與痠澀感
- 調節眼部肌肉伸張，維持正常機能

步驟：坐椅雙腳置於機台上、拇指輕柔太陽穴

- 放鬆臉部與頭部壓力
- 緩和頭部不適症狀



(PURE)
vertical impact



伸展拉筋律動

Stretching
Posture



筋長一寸，壽延十年

「拉筋」是中華民族傳統的養生延壽方法之一。拉筋對我們來說，不僅能使身體變得更柔軟，更能使身體舒展，促進健康且養生，只要筋骨靈活，對人體健康就有很大的幫助。

俗話說：「老筋太短，壽命難長」，由此可以知道拉筋對人體的重要性。

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

手臂律動拉筋

步驟：雙腳與肩同寬，雙手平舉，深呼吸的同時，雙手慢慢向上高舉貼於耳邊兩側，接著慢慢吐氣，將高舉的雙手交握。

- 伸展手臂肌肉
- 舒緩肩頸痠痛感
- 放鬆全身肌肉，旺盛精神



每一動作
伸展約5-10秒
持續5分鐘

手腕律動拉筋

步驟：雙腳與肩同寬，雙手向前平舉，左手拉住右手手指向下彎，手掌心朝前方，再換邊。

- 伸展手腕與手掌關節組織
- 調節放鬆手臂肌群
- 舒緩手部痠痛感

手臂後扣拉筋



每一動作
伸展 10 秒
持續 5 分鐘

步驟：雙腳與肩同寬，左手高舉向後手肘自然彎曲，右手拉住左手肘向右延伸，再換邊。

- 伸展手臂肌肉，提升身體代謝循環
- 放鬆手臂與腋下兩脅肌肉
- 緊實手臂肌肉，美化肌肉線條

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

平臂律動拉筋



每一動作
伸展 10 秒
持續 5 分鐘

步驟：雙腳與肩同寬，右手向左側平舉伸直，下半身維持不動，左手肘彎曲勾住，再換邊。

- 伸展手臂及背部肌肉
- 放鬆肩膀肌肉緊繩
- 緩解肩膀痠痛，提升臂膀活動力

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

肩頸伸展



①

②

③

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

肩部畫圈

步驟：頭微抬15~20度角，讓頸部向上延伸，肩膀放鬆站立於機台上，以肩膀為中心，慢慢向前、向上、向後及向下伸展以圓周運動方式進行。

- 鍛鍊頸肩內外肌群，提升肌肉組織張力
- 伸展頸部與呼吸道肌肉，促進呼吸道順暢
- 放鬆肩頸疲勞，舒緩肩頸僵硬疼痛



①

②

③

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

背部伸展

步驟：頭微抬15~20度角，讓頸部向上延伸，雙腳與肩同寬，身體放鬆慢慢深呼吸的同時，雙手在背後交握，往後慢慢延伸，雙手及背部盡量向前延伸，雙腳打直，慢慢吐氣。

- 鍛鍊背部肌肉組織張力
- 伸展肩膀與腰背肌肉
- 緩解背部疼痛與不適感

腰背伸展

拱背

膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來減緩膝蓋的不適壓力。



①



②

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：雙腳跪趴於機台，雙手垂直扶住律動機，吸氣的同時背部輕輕下壓，四肢保持不動，背部盡量向上延伸成拱型，身體放鬆慢慢吐氣。

- 放鬆腰背肌肉，緩解腰背疼痛
- 緊實手臂及腿臀線條
- 達到全方位的律動效果

雙手後勾交扣

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



①



②

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：右手高舉向後彎曲，左手置於下方，手肘彎曲，兩手於後背交握，拉緊盡量延伸，再換邊。

- 伸展手臂及肩頸肌肉，緊實手臂線條
- 鍛鍊肱三頭肌，緩解肩頸及背部疼痛
- 有助於修護肌肉拉傷

腰間伸展

膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來減緩膝蓋的不適壓力。



①



②

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：雙腳跪趴於機台，雙手垂直扶住律動機，下半身保持不動，頭部帶動側腰輕輕向左後方轉動，再換邊。

- 伸展側腰肌肉，緊實腰腹線條
- 緩解肩頸痠痛及不適
- 舒緩手臂及腿部肌肉

腰部伸展

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

轉體伸展

步驟：雙腳與肩同寬，雙手交扣於胸前，下半身保持不動，深呼吸的同時向右側兩段式旋轉，腹部內收。

- 伸展兩側腰部的肌肉
- 緊實腹斜肌等腹部肌群
- 美化腰腹線條
- 舒緩手臂及肩頸痠痛

* 切忌下半身要維持不動，才可充分伸展到兩側腰部的肌肉



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

側腰伸展

步驟：雙腳與肩同寬，雙手向兩側打開平舉，慢慢向左側彎曲腰部，盡量伸展，再換邊。

- 伸展緊實腰側肌肉群，美化腰線
- 放鬆腰部與下背部肌肉緊繃
- 維持腰背健康

腿部伸展

側箭步

①



②



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：左腳彎曲90度置於機台，雙手放在大腿上，身體微微前傾，腹部收緊，右腳向右側伸直延伸，再換邊。

- 伸展腿部肌肉
- 鍛鍊腿部內收肌群
- 緊實大腿線條

腿部腳勾點

①



②



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：站立於機台側邊，右腳微彎，左腳向前伸直，腳跟勾點置於機台，身體前彎，背部打直，雙手扶住雙腿再換邊。

- 伸展腿部後側肌群
- 是運動完伸展腿部非常好的動作
- 可舒緩下背部及腿後肌

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

腰間伸展

①



②



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：坐立於機台上，屈膝腳掌對頂，雙腳盡量向兩側下壓，腹部收緊，上半身緩緩向前傾，盡量向前伸展3-5秒後放鬆，持續重複此一動作。

- 伸展腿部內收肌群及背部肌群
- 緊實腿臀及腹部線條
- 緩解背部疼痛感

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



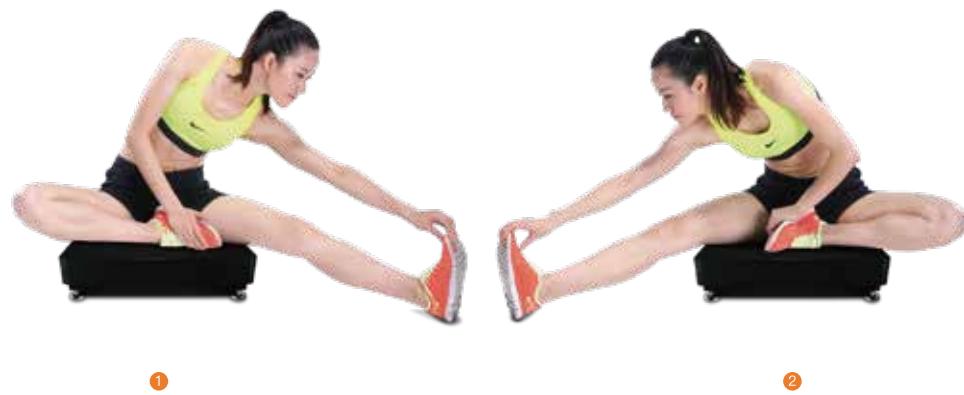
每一動作
伸展約5-10秒
持續5分鐘

前向腿部伸展

步驟：右腳彎曲成90度置於機台，左腳置後膝蓋微彎腳尖點地，上身保持挺直，腹部收緊，上身微微向前傾，雙手放在右膝，左腳向後踩伸直，再換邊。

- 伸展大腿肌肉
- 鍛鍊腿部與臀部肌肉
- 緊實腿、臀肌群，美化腿臀線條

* 後腿伸直的同時，身體要向前傾，才可充分伸展腿部後側肌肉



每一動作
伸展約5-10秒
持續5分鐘

側向腿部伸展

步驟：坐立於律動機上，右腳往右側伸直，腳趾朝上，左腳頂住右腿內側，頭部向前傾，右手朝右腳趾盡量延伸抓住，再換邊。

- 伸展腰背肌肉，舒緩背部不適症狀
- 鍛鍊腿部肌群，提升腿部肌力
- 有助於緩解上背部肌肉拉傷的不適感

腿臀伸展

深蹲



每一動作
伸展約5-10秒
持續5分鐘

步驟：雙腳與肩同寬，雙手向前平舉，深蹲的同時慢慢吐氣，腹部收緊，雙手與膝蓋保持不動，慢慢往下深蹲，腿部內側關節角度不可低於90度。

- 伸展腿臀等下半身肌群，提升腿部肌力
- 緊實大腿消除橘皮組織，雕塑臀部線條
- 放鬆下背消除下背疼痛，活化氣血循環，提升活力

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

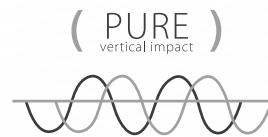
盤腿轉體



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

步驟：坐立於機台上，右腳屈膝伸向左側平放，左腳跨置右腳膝蓋外側，下半身保持不動，上半身向左側旋轉，背部盡量打直，再換邊。

- 放鬆大腿及臀部肌肉組織
- 伸展腹斜肌、緊實兩側腰腹線條



肌力塑身律動

Muscle
Strength
Training &
Body Sculpt
Posture

你不可不知擁有強健肌肉的秘密

肌力越強，人體微循環越好
肌力越強，靜脈血液回流速度越快
肌力越強，身體關節負荷越低
肌力越強，人體體溫越高，免疫力越強
肌力越強，五臟六腑就越年輕
肌力越強，體脂肪就越低
肌力越強，身材越好就更具自信，精神也越好



貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

擴胸XOU



步驟：雙腳與肩同寬，雙手握住啞鈴向前平舉，吐氣的同時雙手向兩側平拉擴胸，深呼吸雙手交叉高舉至頭頂，吐氣的同時雙手向兩側下拉呈O型及U型。

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

- 鍛鍊手臂肌肉及闊背肌
- 緊實手臂線條

- 舒緩肩頸及背部不適感
- 促進身體代謝循環

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩膝蓋的不適壓力。



①



②

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

跪姿伏地挺身

步驟：雙腳後勾雙膝放置於地面，手臂垂直撐於機台，腹部微縮，吐氣的同時手肘彎曲，身體下壓。

- 伸展手臂肌肉與背部肌群
- 放鬆肩頸與背部肌肉
- 運動有助於呼吸系統肌肉伸展
- 有助於腋下肌群的伸展及循環



①



②

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

進階動作

伏地挺身

步驟：雙手伸直扶住機台呈伏地挺身姿勢，腳尖頂地，身體呈一直線，吐氣的同時手肘彎曲，身體下壓。

- 鍛鍊肱三頭肌、胸大肌及腹直肌
- 緊實手臂及背部線條
- 促進上半身肌肉組織的代謝
- 提升肌肉強度與活動力

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

棒式支撐

步驟：腳尖支撐身體呈一直線置於機台，手肘彎曲下壓地面，腹部收緊，臀部夾緊，手肘彎曲呈90度肘撐，接著手腳方向再換邊。

依自身
能力調整
律動時間

- 鍛練手臂肌力與核心肌群
- 鍛練胸部肌群
- 緊實腰腹肌肉線條並舒緩背部緊繃
- 有助於維持身體機能的穩定性



轉側腰

步驟：雙腳屈膝坐於機台上，手肘彎曲手指貼於耳後，上身向右轉腰，左手伸直碰觸右膝，再換邊。

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

依自身
能力調整
律動姿勢

- 鍛鍊兩側腹斜肌
- 緊實腰腹肌肉線條
- 放鬆臀腿及腰背肌群
- 促進腰腹及下半身代謝循環



貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

核心 肌力



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

單腳踢腿

步驟：坐立於機台上，雙腳彎曲置於地面，手扶兩側，吸氣的同時抬起右腳使小腿與地面平行，慢慢吐氣，右腳伸直踢出，腹部收緊，再換邊。

- 鍛鍊腿部肌肉，緊實下腹肌肉線條
- 放鬆臀部及手臂肌肉緊繃
- 幫助維持理想體態與肌膚彈性



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

依自身
能力調整
律動姿勢

進階動作

仰臥起坐

步驟：雙腳屈膝坐於機台上，身體向後躺與機台約呈30度角，雙手向前平舉，吐氣的同時腹部用力，利用腰腹的力量帶動上半身向前抬起，雙腳保持不動。

- 鍛鍊上腹肌與核心肌群
- 拉伸背部肌肉，促進腰腹循環
- 放鬆腿臀肌肉緊繃

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

進階動作

仰臥轉體

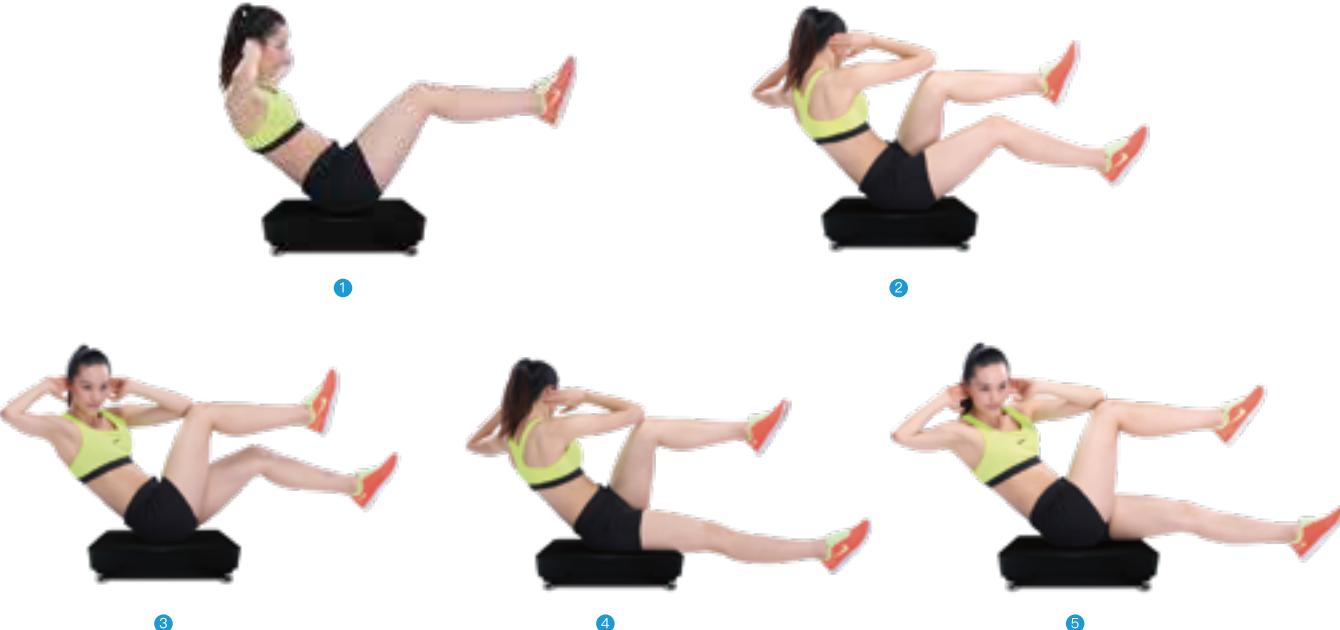
1

2

3

4

5



步驟：坐立於機台上，雙腳屈膝抬至膝蓋與胸部平行，雙手抱頭，腹部收緊，吐氣的同時上身轉向左側，左腳向胸部靠近，右手肘碰觸左膝蓋，再換邊，接著再將上身轉向左側，右腳伸直踢出，再換邊動作，此為一循環。

- 鍛鍊整個腹內外斜肌及腿部肌肉
- 緊實腰部線條

- 伸展腹部及腿部肌肉
- 促進下半身代謝循環

依自身
能力調整
律動姿勢

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好



每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

依自身
能力調整
律動姿勢



側棒式抬腿

步驟：右手側撐身體成一直線，腳掌靠攏，左手臂向上高舉伸直，腹部收緊，髖部保持不動，抬起左腿伸展，再換邊。

- 鍛鍊核心肌群、手臂及腿部肌肉
- 提升四肢與核心肌力
- 維持核心、下背與臀部肌群的穩定



手肘置於機台時，可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘不適的壓力。

每一動作
伸展約3-5秒
持續5分鐘

依自身
能力調整
律動姿勢

側棒式

步驟：手肘彎曲置於機台，右前臂支撐身體呈一直線，左手貼於左側，腳掌靠攏，腹部收緊，利用側腰的力量撐起臀部向上，手肘保持不動，接著左手臂向上高舉，再換邊。

- 鍛鍊核心肌群及臀部肌群
- 緊實側腰及手臂線條
- 穩定核心肌群，增加肌力及平衡能力

核心 肌力

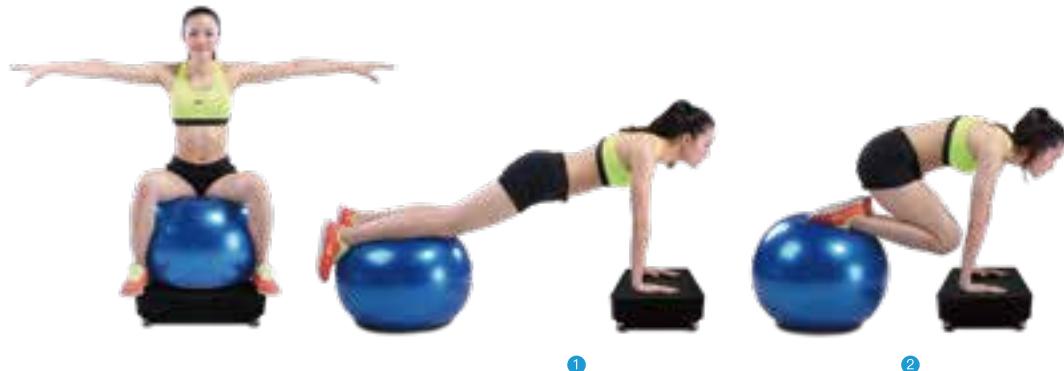
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

瑜珈球捲腹

步驟：A.坐立於瑜珈球上，雙手向兩側平舉為放鬆動作。B.雙手支撐身體，垂直平放於機台，小腿放於瑜珈球上，腹部用力收緊的同時，腿部帶動瑜珈球向前捲腹，再慢慢回到步驟1。

- 訓練手臂肌力及核心肌群
- 緊實腹部及臀部線條
- 放鬆背部肌肉緊繃並鍛鍊胸部肌群
- 有助於維持身體機能的穩定性

A 依自身能力調整律動時間 每次5分鐘
B 每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

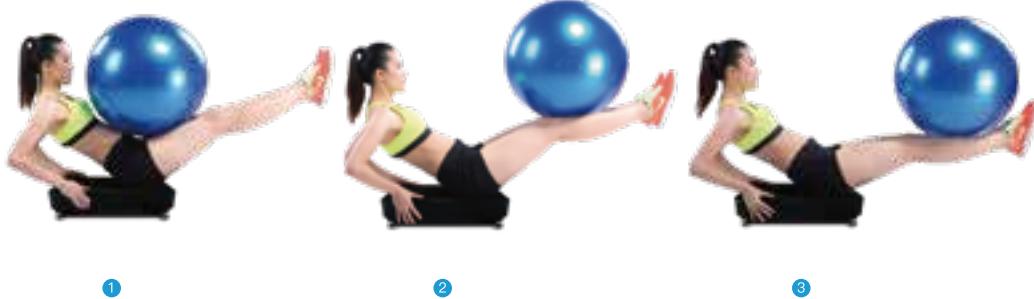


撐球捲腹

步驟：仰臥坐於機台，腿抬高30度，手肘彎曲置於兩側，瑜珈球置於下凹腹部，腹部收緊，吐氣的同時雙腳慢慢放下，大腿不可貼於機台。

- 鍛鍊腹部肌群
- 放鬆腿臀及肩頸肌肉
- 緊實腹部及手臂線條
- 幫助維持理想體態

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘



貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

分段深蹲



步驟：雙腳與肩同寬，雙手向前平舉，分階段深蹲的同時慢慢吐氣，腹部收緊，雙手與膝蓋保持不動，慢慢下蹲至大腿與機台平行，接著手肘彎曲，盡量踮起腳尖，保持平衡。

- 鍛鍊腿臀等下半身肌群
- 緊實大腿肌肉
- 美化臀部線條
- 訓練腳掌腳踝肌力與平衡力

每一動作
伸展約5~10秒
持續5分鐘



(PURE)
vertical impact



律動保健調理

Body
Recuperation
Posture



律動對於健康的好處

垂直律動運動在預防及調理身體健康與維持青春活力上有巨大效益，數十年來文獻研究證實，除了有助於提升骨質健康、肌耐力與平衡感外，還更多的退化性問題、老化問題與現代亞健康問題…等，垂直律動都被證明可以協助身體機能的調節與維持。

經過幾十年來的演進，垂直律動運動已超越運動與醫學層次，成為醫界一種非藥物、非侵入性的輔助促進健康方法，透過「律動」可以達到全面健康的效果，是全家人隨時隨地保健養生的最佳方式，讓全家健康幸福一輩子。

● 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

律動
調理

頭痛、眼睛酸澀



①



②



③



④



每一動作律動30秒，持續15分鐘，
每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 放鬆眼部與頭部肌肉緊繃
- 緩和偏頭痛及眼睛酸澀症狀
- 緊實臉部肌肉，維持肌膚光滑彈性

每一動作
律動約30秒
循環訓練

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

肩頸痠痛

A

每一動作
律動約10秒
循環訓練



①

②

③

B

每次
5–10
分鐘



★ 肩頸放鬆頭微低

★ 可於膝蓋處鋪放毛巾
、軟墊或瑜珈墊來減
緩膝蓋不適的壓力。

* 動作要領：肩頸完全放鬆，手臂打直，頭向下微低



每次律動5–10分鐘，每日早晚至少
乙次，亦可每休息2小時後再次律動
，效果更好。

- 律動可幫助調節頸肩肌肉的收縮伸張，促進代謝循環
- 放鬆肩頸肌肉緊繃，維持肩膀與背部健康
- 舒緩肩頸肌肉與關節疼痛的不適感

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

腰背痛

- A 膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩膝蓋的不適壓力。



①

每一動作
律動約30秒
循環訓練

持續
15
分鐘



②

B

- 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。



每次
15-30
分鐘

* 動作要領：肩頸完全放鬆，手臂打直，頭向下微低

- C * 建議律動時間為5分鐘，律動過程中依自身能力可曲膝跪地休息5~10秒，再繼續動作

- 手肘置於機台時，可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘的不適壓力。



①

依自身
能力調整
律動時間

- 建議律動時間為5分鐘，
可屈膝跪地休息再繼續動作。



②

- 手肘處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘的不適壓力。



每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 鍛鍊核心肌群，緩解腰背關節組織的壓力
- 放鬆背部及腰部肌肉緊繃，緩和腰背不適症狀
- 反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性

膝關節退化

A



B



雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。

C



雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。



每次律動15–30分鐘，每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

* 同時罹患骨質疏鬆及退化性關節炎者，可先坐在椅子上，雙腳放置律動機上律動，膝關節彎曲要大於90度，可舒緩疼痛不適感，直到膝關節不痛時，再以站姿使用；亦可使用圖B.姿勢律動，能放鬆腰部肌肉群，同時維持骨質健康。

- 律動有助於刺激活動量，促進修復能力，維持身體健康
- 律動有助於調理關節組織，提升關節活動力
- 律動有助於鍛鍊腿部肌肉的收縮伸張，提升腿部肌力

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

律動
調理

頻尿、膀胱無力

A



■ 縮肛提臀約每10秒1次

■ 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。

B



■ 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。



每次律動15–30分鐘，每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 幫助訓練女性尿道周邊肌肉，提升肌力
- 配合縮肛提臀肌力效果更好，有助於調理婦女經期不適症狀
- 刺激下腹肌肉，有助於提升組織收縮能力，維持正常生理機能

內臟下垂

依自身
能力調整
律動時間

- * 建議律動時間為5分鐘，律動過程中依自身能力可屈膝跪地休息5~10秒，再繼續動作，逐步提升支撐時間
- + 可屈膝跪地休息再繼續動作。



+ 手肘置於機台時，可鋪放
毛巾、軟墊或瑜伽墊來減
緩手肘的不適壓力。

+ 手肘處可鋪放毛巾、
軟墊或瑜伽墊來減緩
手肘的不適壓力。

①

* 動作要領：臉部朝下，頭向下微低

②



每次持續律動5分鐘，每日早晚至少
乙次，亦可每休息2小時後再次律動
，效果更好。

- 鍛鍊核心肌群，緩和腰背疼痛，有助於增強平衡感與協調性
- 反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性
- 是穩定脊柱、支撐身體相當好的訓練

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

律動
調理

靜脈曲張

A



B



C



D



雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。

雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。



每次律動15–30分鐘，每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

* 較嚴重的靜脈張者(已出現疼痛)，請先穿上彈性襪再使用律動機，且先採坐姿律動，膝關節彎曲要大於90度，若靜脈曲張處不痛了再以站姿使用。

- 鍛鍊肌肉組織，增強全身及下肢肌肉力量
- 舒緩全身緊繃感，促進新陳代謝
- 放鬆腿部僵硬肌肉，維持腿肌健康循環

心腦血管疾病

A



B



C



雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助。



每次律動15–30分鐘，每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 律動有助於身體的舒緩放鬆，維持正常代謝
- 律動有助於維持生理正常機能
- 律動能幫助鍛鍊全身肌力，提升身體活動力
- 律動能提升運動能量，促進身體健康

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

身體體態調整

A 腹部運動



依自身
能力調整
律動姿勢

每一動作
伸展約3~5秒
持續5分鐘

C 臉部肌肉運動



D 緊實臀部曲線



縮肛提臀約每10秒1次

雙手可扶桌、椅或牆
壁作為輔助。

B 緊實腰部線條



每一動作
律動約10秒
循環訓練



每次律動15–30分鐘，每日早晚至
少乙次，亦可每休息2小時後再次
律動，效果更好。

身體體態調整

E 緊實手臂線條



①

②

③

④

⑤



每一動作律動約3–5秒，持續5分鐘，
每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 鍛鍊身體肌肉組織，提升基礎代謝率
- 提升肌力與肌膚彈性，幫助調整體態
- 運動有助於促進身體新陳代謝

每一動作
伸展約3–5秒
持續5分鐘

貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好

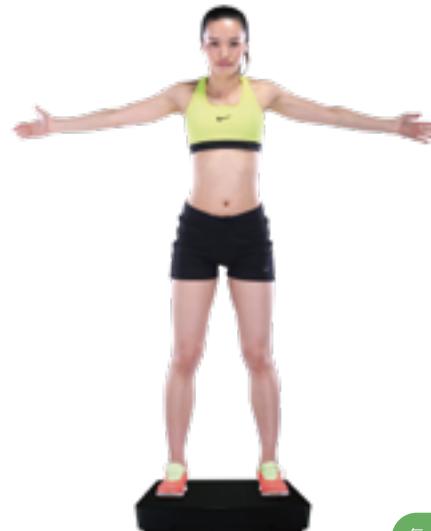
律動
調理

打鼾與呼吸中止症

A



B



每一動作
伸展約3–5秒
持續5分鐘

每一動作
律動約10秒
循環訓練



每次律動15–30分鐘，每日早晚至少乙次，亦可每休息2小時後再次律動，效果更好。

- 鍛鍊頸肩與背部肌肉內外肌群，提升肌肉組織張力
- 伸展頸部、背部與呼吸道肌肉，強化呼吸道肌肉組織張力
- 放鬆肩頸疲勞，舒緩肩頸僵硬疼痛，維持腰背健康

專家學者對垂直律動療法的研究

RESEARCH

律動抑制身體脂肪的生成

採用本公司全身垂直律動設備進行研究發現，全身垂直律動可以抑制因高脂飲食衍生的肥胖，並防止脂肪堆積和肥胖相關的健康問題，是一個有效的健康促進和預防的措施。

律動促進身體能量消耗

採用本公司全身垂直律動儀進行能量消耗研究，結果顯示，垂直律動會顯著提升能量消耗，對肥胖者有相當助益。

細胞活化緊實肌膚

採用本公司全身垂直律動儀進行研究，結果顯示，全身垂直律動訓練可提升肌肉細胞活化達4倍暨膠原蛋白增生，讓肌膚更緊實。

黃啟彰 Chi-Chang Huang 教授 | 國立體育大學 運動科學研究所所長

Whole-Body Vibration Training Effect on Physical Performance and Obesity in Mice
Chi-Chang Huang¹,, Tzu-Ling Tseng¹,#, Wen-Ching Huang², Yi-Hsiu Chung³, Hsiao-Li Chuang⁴,#, and Jyh-Horng Wu⁵
International Journal of Medical Sciences
2014; 11(12): 1218–1227. doi: 10.7150/ijms.9975

王順正 Soun-Cheng Wang 教授 | 國立中正大學運動與休閒教育所教授

The Influence of Whole Body Vibration Stimulus on Energy Expenditure in Obesities
Wang, Soun Cheng Ph.D. ; Chiang, Tai Ju ; July, 2007
Master's Thesis Graduate Institute of Sport and Leisure Education ;National Chung Cheng University

陳嘉忻 Chia-Hsin Chen 醫學教授 | 高雄醫學大學復健中心主任

Low-magnitude vertical vibration promoting myotube formation in myoblasts
Chia-Hsin Chen,M.D Department of Physical and Rehabilitation Medicine,
Kaohsiung Medical University Hospital,College of Medicine

促進神經細胞增生與修復

日本採用本公司全身垂直律動儀進行研究，發現低頻率全身垂直律動有助於促進神經細胞與受損的神經細胞增生與修復。

小池好久 Tutida R 博士 | 日本廣島大學作業療法學科暨保健學部福祉

Low-Frequency, Whole Body Vibration Induced Neurite Outgrowth by Pc12m3 Cells with Impaired Nerve Growth Factor-Induced Neurite Outgrowth
Yoshihisa Koike^{1*}, Reiko Tutida¹, Yuko Hayashi¹, Yoko Yamanishi¹ and Yoshio Kano²
J Nov Physiother ISSN:2165-7025 JNP, an open access journal Volume 5 • Issue 1 • 1000249

提升骨質密度

採用本公司全身垂直律動儀進行骨質密度提升研究，每天30分鐘，每週5天，經過5週訓練後其骨質密度有明顯的提升。

陳嘉忻 Chia-Hsin Chen 醫學教授 | 高雄醫學大學復健中心主任

Effects of a single session of whole body vibration on ankle plantar flexion spasticity and gait performance in patients with chronic stroke: a randomized controlled trial
Chan KS¹, Liu CW, Chen TW, Weng MC, Huang MH, Chen CH.
Clin Rehabil. 2012 Dec;26(12):1087–95. doi: 10.1177/0269215512446314

疲勞恢復與乳酸代謝

採用本公司全身垂直律動儀進行運動後的疲勞恢復研究，結果顯示，全身垂直律動對運動後疲勞恢復與乳酸代謝有明顯效果。

鄭景峰 Ching-Feng Cheng 教授 | 國立師範大學運動競技系教授

Acute Effect of Vibration Exercise on Grip Strength and Physiological Recovery from High-Intensity Intermittent Grip Exercise
Ching-Feng Cheng; Chia-Lun Lee; Yi-Shan Yang (2010/09)

動脈硬化

採用本公司全身垂直律動儀進行6週老年人律動訓練，其動脈硬化情形具有明顯改善效益。

陳文詮 Chen, W.C 運動科學副教授 | 長庚科技大學體育室主任

Influence of Six Weeks Whole-Body Vibration Exercise On Arterial Stiffness In The Elderly
16Th Annual Congress Of The European College Of Sport Science (Ecss)
Chen, K.W.C.1, Chen, W.C.2, Chia, P.S.3, Chi, S.F.4, Ye, J.Y.5, Wang, S.W.

專家學者對垂直律動療法的研究

RESEARCH

提升一氧化氮濃度

「經過二個月的全身垂直律動訓練後，收縮血壓平均下降16mmHg，舒張血壓平均下降6.4mmHg，脈搏壓力下降12.2mmHg，並大幅提升全身一氧化氮濃度(NO)」。

組織抗老化

採用本公司全身垂直律動設備進行研究發現，律動可以提升骨骼肌肉及肝與腎的組織功能，提升運動表現，消除疲勞，具有抗老化健康促進效益。

刺激提升選手爆發力與跑步效率

採用本公司全身垂直律動設備，進行田徑運動選手的科學訓練研究，結果顯示短期的高強度律動訓練，明顯提升選手下肢的爆發力與跑步效率。

陳文詮 Chen, W.C 運動科學副教授 | 長庚科技大學體育室主任

Influence of Six Weeks Whole–Body Vibration Exercise On Arterial Stiffness In The Elderly
Chen,K.W.C.1, Chen, W.C.2, Chia, P.S.3,Chi, S.F.4, Ye, J.Y.5, Wang, S.W.
16Th Annual Congress Of The European College Of Sport Science (Ecss) (2011)

黃啟彰 Chi–Chang Huang 教授 | 國立體育大學 運動科學研究所所長

Effect of whole–body vibration training on body composition, exercise performance and biochemical responses in aged mice
Corresponding Author: Prof. Chi–Chang Huang, Ph.D.
Lin CI1, Huang WC2, Chen WC3, Kan NW4, Wei L5, Chiu YS6, Huang CC7.
Metabolism. 2015 Sep;64(9):1146–56. doi: 10.1016/j.metabol.2015.05.007

鄭景峰 Ching Feng Cheng 教授 | 國立臺灣師範大學 運動競技系

Improvement in Running Economy After 8 Weeks of Whole–body Vibration Training
Ching–Feng Cheng1, Kuo–Hui Cheng2, Yu–Ming Lee2, Hsin–Wei Huang2, Yu–Hsuan
Kuo2, Heng–Ju Lee2
Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print DOI: 10.1519/JSC.0b013e31824e0eb1

中風痙攣

採用本公司全身垂直律動儀對中風患者進行律動療法研究，結果顯示，全身律動對於中風患者痙攣與行動力有明顯改善效果。

提升老年人活動力

採用本公司全身垂直律動儀進行老人活動力研究，結果顯示，全身垂直律動訓練明顯提升老年人生活的活動力，是一種安全科學的運動方式。

改善便秘問題

採用本公司全身垂直律動儀進行便祕改善的研究，結果顯示，全身垂直律動對於便祕改善具有明顯效果。

提升運動表現與抗疲勞

採用本公司全身垂直律動設備，經四週的科學訓練研究證實，具有提升運動表現與抗疲勞之作用，而且不會造成生理生化及病理上之副作用。對於運動訓練指導上，全身律動訓練極具有健康促進的效益與運動安全性。

陳嘉忻 Chia-Hsin Chen 醫學教授 | 高雄醫學大學復健中心主任

Whole Body Vibration Increasing Bone Density in the Osteoporotic Rats by Tail Suspension
Chia-Hsin Chen^{1,2}, Gwo-Jaw Wang ^{2,3}, Mei-Ling Ho^{2,4}, Mao-Hsiung Huang¹, Chin Hsu⁴.

陳文詮 Chen, W.C 運動科學副教授 | 長庚科技大學體育室主任

Effect of 6 weeks whole-body vibration exercise on functional fitness in the elderly
CHEN, K. W. C.¹, CHEN, W. C.², CHIA, P. S.⁴, CHIU, P. K.³, WANG, S. W.⁵

吳宗儒 Tsung-Ju Wu 醫師 | 彰化基督教醫院草屯分院復健科主任

The effect of whole-body vibration on improving the symptoms of functional constipation: A randomized controlled pilot study
Tsung-Ju Wu, Ta-Sen Wei, Ya-Hui Chou, Chao-Pin Yang, Chien-Lin Wu, Yen-Chun Chen, and Sen-Yung Liu

陳文詮 Chen, W.C 運動科學副教授 | 長庚科技大學體育室主任

Dehydroepiandrosterone Supplementation Combined with Whole-Body Vibration Training Affects Testosterone Level and Body Composition in Mice
Wen-Chyuan Chen ^{1,2}, Yi-Ming Chen^{1,3}, Chi-Chang Huang ³, and Yen-Dun Tzeng⁴
International Journal of Medical Sciences 2016; 13(10): 730–740. doi: 10.7150/i-jms.16132

運動保健模式

MODE



7 段 固定頻率調整

- 1 舒活養生律動
- 2 腿肌舒壓律動
- 3 腰腹按摩律動
- 4 腿臀彈抖律動
- 5 肩頸舒緩放鬆
- 6 全身肌肉舒活
- 7 全身深層刺激



3 組 Auto
自動程序功能

- M1 舒緩放鬆調理
- M2 按摩活化調理
- M3 體內循環調理

Vertical Vibration Therapy

A blurred background image of a person's legs and feet on a vibration plate, suggesting a fitness or health context.

無法運動？害怕運動？懶得運動？ 律動是您的最佳運動選擇

Vertical Vibration Therapy

多年來無數研究已經證實
透過地心引力的作用全身垂直律動運動
可以達到全面健康的效果