

Your Best Partner for Lifelong Health
你一生健康的最佳伴侶
Rakan Kongsi Kesihatan Terbaik Sepanjang Hayat Anda

Your Best Partner for Lifelong Health
你一生健康的最佳伴侶
Rakan Kongsi Kesihatan Terbaik Sepanjang Hayat Anda

Vertical Vibration Therapy 垂直律動運動 Terapi Getaran Tegak

Over the years, numerous medical experiments have proved that Whole Body Vertical Vibration Therapy achieve overall health benefits through gravitational effects.

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

Selama bertahun-tahun, pelbagai eksperimen perubatan telah membuktikan bahawa Terapi Getaran Tegak Seluruh Badan boleh mencapai kesan kesihatan yang menyeluruh melalui kesan graviti.

Whole Body Vertical Vibration Training

全身垂直律動訓練
Latihan Getaran Tegak Seluruh Badan

The **『BEST』** choice to take care
of your family's **『HEALTH』**

照顧家人的健康
你有最好的選擇

Pilihan **TERBAIK** untuk menjaga
KESIHATAN seisi keluarga anda

Vertical Vibration Therapy
垂直律動運動
Terapi Getaran Tegak

Whole Body Vertical Vibration Training Handbook
全身垂直律動訓練手冊
Buku Panduan Latihan Getaran Tegak Seluruh Badan



CONTENTS

目錄 Kandungan

- 01 Evolution of Whole Body Vertical Vibration**
全身垂直律動的發展
Evolusi Getaran Tegak Seluruh Badan
- 02 Principles of Whole Body Vertical Vibration**
全身垂直律動的原理
Prinsip Getaran Tegak Seluruh Badan
- 03 Safety Instructions of Whole Body Vertical Vibration Training**
全身垂直律動運動訓練須知
Arahan Keselamatan Latihan Getaran Tegak Seluruh Badan
- 04 Whole Body Vertical Vibration Training Guide**
全身垂直律動健身方式
Kaedah Kecergasan Melalui Getaran Tegak Seluruh Badan
- 05 Possible Reactions during Whole Body Vertical Vibration**
全身垂直律動時可能產生的感覺
Tindak Balas yang Dijangkakan Semasa Getaran Tegak Seluruh Badan
- 06 Whole Body Vertical Vibration Training (Passive Rope Skipping Exercise) Vs QiGong**
全身垂直律動訓練(被動跳繩運動) VS. 氣功
Senaman Getaran Tegak Seluruh Badan (Senaman Lompat Tali Yang Pasif) Berbanding QiGong
- 08 Whole Body Vertical Vibration Training Vs Exercise Regimen for Visceral Improvement**
全身垂直律動訓練 VS. 提升臟腑養生運動
Senaman Getaran Tegak Seluruh Badan Berbanding Regimen Senaman untuk Menyihatkan Visera
- 10 Q&A for Whole Body Vertical Vibration**
全身垂直律動知多少
Soal Jawab untuk Getaran Tegak Seluruh Badan
- 11 Whole Body Vertical Vibration Health Promotion Guideline – Health Preserving Vibration**
全身垂直促進健康指導守則-基礎養生律動
Garis Panduan Meningkatkan Kesihatan melalui Getaran Tegak Seluruh Badan – Getaran untuk Mengekalkan Kesihatan
- 17 Whole Body Vertical Vibration Health Promotion Guideline – Stretching Vibration**
全身垂直促進健康指導守則-伸展拉筋律動
Garis Panduan Meningkatkan Kesihatan melalui Getaran Tegak Seluruh Badan – Getaran untuk Regangan
- 26 Whole Body Vertical Vibration Health Promotion Guideline – Muscle Strength and Body Sculpting Training**
全身垂直促進健康指導守則-肌力塑身訓練
Garis Panduan Meningkatkan Kesihatan melalui Getaran Tegak Seluruh Badan – Latihan untuk Kekuatan Otot dan Pelangsaan Badan
- 35 Whole Body Vertical Vibration Health Promotion Guideline – Body Recuperating Vibration**
全身垂直促進健康指導守則-律動調理
Garis Panduan Meningkatkan Kesihatan melalui Getaran Tegak Seluruh Badan – Getaran untuk Pemulihan Badan
- 47 Research of Vertical Vibration Therapy by Experts and Scholars**
專家學者對垂直律動療法的研究
Penyelidikan Terapi Getaran Tegak oleh Pakar dan Sarjana



The Evolution of Whole Body Vertical Vibration

全身垂直律動的發展 Evolusi Getaran Tegak Seluruh Badan



1900

**Dr Kellogg's
Invention**
凱洛格醫生發明
Penciptaan
Dr Kellogg



1970

**Astronauts'
Training**
訓練太空人
Latihan
Angkasawan



1980

**Athletes'
Training**
訓練運動員
Latihan Atlet



2000

**Medical Rehabilitation
and Sports Medicine**
復健醫療與運動醫學
Perubatan Pemulihan dan
Perubatan Sukan

The earliest concept of Whole Body Vibration training began in the year 1900. A Whole Body Vibration chair was invented by Dr John Harvey Kellogg (1852 - 1943) in the United States of America for his patients' treatment. However, the modern Whole Body Vertical Vibration device was invented by the Soviet Union in the 1960s and was used for their astronauts' training to improve muscle strength, bone density, endocrine disorder and etc. It is to resolve the health issues faced by astronauts training under a zero gravity environment for a prolonged period of time and to prolong their time spent living in space.

Under zero gravity condition, an astronaut's muscle will begin to shrink and bone density of spine, hipbone and femur will deteriorate rapidly at an average rate of 1 - 1.6% per month. If left unresolved, an astronaut can spend living only around 300 days in space. However, when the Soviet Union's astronaut created a record by staying in space for 437 days through Vertical Vibration Training, which is far longer than any American astronauts, it received worldwide attention.

In the 1980s, the application of Whole Body Vertical Vibration had expanded to athletes' training. Athletes who had undergone this training method showed significant improvement in their performances, thus it began to be widely researched and applied. After the 21st century, this invention has further expanded its application to other medical fields such as medical rehabilitation, sports medicine and etc.

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。

Konsep terawal latihan getaran seluruh badan bermula pada tahun 1900. Sebuah kerusi getaran seluruh badan dicipta oleh Dr John Harvey Kellogg (1852 - 1943) dari Amerika Syarikat untuk kegunaan pesakitnya. Walau bagaimanapun, peranti getaran menegak seluruh badan yang moden telah dicipta oleh Kesatuan Soviet pada tahun 1960-an dan digunakan untuk latihan angkasawan mereka bagi meningkatkan kekuatan otot dan ketumpatan tulang, memperbaiki gangguan endokrin dan lain-lain. Ini adalah untuk mengatasi isu-isu latihan angkasawan di bawah keadaan graviti sifar bagi tempoh yang lama dan memanjangkan jangka masa hidup mereka di angkasa.

Di bawah keadaan graviti sifar, otot angkasawan akan mula mengecut dan kepadatan tulang belakang, tulang pinggul dan tulang paha mereka akan merosot dengan cepat pada kadar purata bulanan 1 - 1.6%. Seorang angkasawan hanya boleh berada di angkasa selama 300 hari sahaja jika masalah kesihatan ini tidak dapat diselesaikan. Walau bagaimanapun, angkasawan Kesatuan Soviet mencipta rekod dengan berada di angkasa selama 437 hari melalui latihan getaran tegak, jauh lebih lama berbanding angkasawan Amerika Syarikat, dan berjaya mendapat perhatian dunia.

Penggunaan getaran tegak seluruh badan telah diperluaskan melalui latihan atlet sukan pada tahun 1980-an. Kaedah latihan ini dikenali sebagai latihan getaran tegak seluruh badan, atlet menjalani latihan ini menunjukkan peningkatan yang ketara dalam prestasi mereka, lantas dikaji dan dipraktikkan secara meluas. Selepas abad ke-21, ciptaan ini telah berkembang melalui ke bidang perubatan lain seperti perubatan pemulihan, perubatan sukan dan lain-lain.

PURE
vertical impact
Kesan Tegak SEBENAR



Endocrine system
內分泌系統

Sistem endokrin

Cells
細胞
Sel-sel

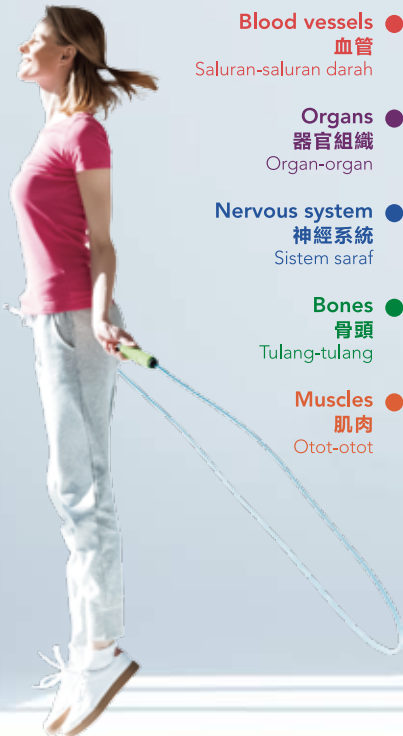
Blood vessels
血管
Saluran-saluran darah

Organs
器官組織
Organ-organ

Nervous system
神經系統
Sistem saraf

Bones
骨頭
Tulang-tulang

Muscles
肌肉
Otot-otot



Principles of Whole Body Vertical Vibration

全身垂直律動的原理

Prinsip Getaran Tegak Seluruh Badan

The concept of Whole Body Vertical Vibration originated from the gravity's influence on both human growth and movement. Gravity works on human vertically from bottom to top, and from the external to the internal to achieve the effects of a whole body exercise. In simpler terms, it changes the body's muscle, bone and nervous system through the mechanism of gravity, which further influences the endocrine and other physiological systems in order to produce various beneficial health effects. It is the most natural, safest, most effective and fastest way to exercise.

The Vertical Vibration stimulant will drive an up and down body motion with the speed and acceleration of sine wave through the vibration platform while not burdening the heart and lungs. It is an interval exercise that delivers vibration waves in constant speed from head to toe, mildly stimulating every part of your body, from cells, blood vessels, muscles, nervous system, endocrine system, bones to the organ systems of the body, achieving the effect of repetitive impact training.

The best exercise method in sports medicine is to maximise relaxation of the body, which induces contraction and stretching of the muscle, thus promoting the body's metabolism. This is because the more relaxed the body is the more the blood vessel dilates; blood flow resistance tends to be the lowest and peripheral circulation tends to be the best, minimising cardiopulmonary load. This exercise method is the safest and most effective, and maximises the exercise's benefits on promoting overall blood flow.

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，當垂直律動轉移到你身體時，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。

Konsep getaran tegak seluruh badan berasal daripada pengaruh graviti pada pertumbuhan badan dan pergerakan manusia. Graviti berfungsi pada manusia secara menegak dari bawah ke atas, dan dari luaran ke dalaman untuk mencapai kesan senaman seluruh badan. Secara ringkasnya, ia mengubah otot, tulang dan sistem saraf badan melalui mekanisme graviti, yang seterusnya mempengaruhi sistem endokrin dan fisiologi yang lain untuk menghasilkan pelbagai kesan yang bermanfaat untuk kesihatan. Ia adalah cara senaman paling selamat, paling berkesan dan terpantas.

Perangsang getaran menegak akan memacu gerakan badan ke atas dan ke bawah dengan kelajuan dan pecutan gelombang sinus melalui platform getaran namun tidak meningkatkan beban pada jantung dan paru-paru. Ia adalah satu latihan berkala yang menyampaikan gelombang getaran dalam kelajuan berterusan dari kepala ke kaki dan merangsang setiap bahagian badan anda dengan lembut, bermula daripada sel-sel, saluran-saluran darah, otot-otot, sistem saraf, sistem endokrin, tulang-tulang kepada sistem-sistem organ badan untuk mencapai kesan latihan berimpak yang berulang-ulang.

Kaedah senaman terbaik dalam perubahan sukan adalah untuk memaksimumkan relaksasi badan yang boleh mendorong penguncupan dan peregangan otot badan, seterusnya meningkatkan metabolisme tubuh. Ini kerana apabila badan berada dalam keadaan rehat, pembuluh darah akan juga mengembang dengan lebih banyak; rintangan aliran darah dalam keadaan yang paling rendah dan peredaran periferil semakin baik lalu mengurangkan beban kardiopulmoner. Kaedah latihan ini adalah yang paling selamat dan paling berkesan serta memaksimumkan manfaat senaman dalam merangsang aliran darah secara keseluruhan.

Safety Instructions of Whole Body Vertical Vibration Training

全身垂直律動運動訓練須知

Arahan Keselamatan Latihan Getaran Tegak Seluruh Badan

PROHIBITED USERS

禁用者

Pengguna terlarang

Pregnant women and women who are trying to conceive and a month after delivery, patients who have not recovered from hernia, fractures or wounds, individuals who require worry-free recuperation, and children below the age of 6.

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。

Wanita hamil dan wanita yang cuba untuk hamil dan sebulan selepas bersalin, pesakit yang belum sembuh dari hernia, patah tulang atau luka, individu yang memerlukan pemulihan tanpa kebimbangan dan kanak-kanak yang di bawah umur 6 tahun.



Individuals who are suited for LOW-SPEED VIBRATION

適合慢速律動者

Individu yang bersesuaian dengan getaran berkelajuan rendah

Women during menstruation, those who can undergo rehabilitation and walking exercise as advised by medical professionals, and individuals with the following physical conditions: those with artificial organs in the body, severe brain and cardiovascular diseases, having recovered from spinal injury, stroke, arthritis, aged and weak. However, for those who have just started, please start with a low speed setting that one is most comfortable with.

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。

Wanita dalam tempoh haid, mereka yang boleh menjalani pemulihan dan berjalan kaki seperti yang dinasihatkan oleh doktor, dan juga individu dengan keadaan fizikal seperti berikut: mereka yang mempunyai organ tiruan dalam badan, penyakit otak dan penyakit kardiovaskular, yang memulih daripada kecederaan tulang belakang, strok, arthritis, berumur dan lemah. Walau bagaimanapun, bagi mereka yang baru sahaja memulakan latihan, sila mulakan dengan kelajuan rendah yang paling selesa.

Individual with SPINAL INJURY, OSTEOPOROSIS

脊椎受傷、骨質疏鬆者

Individu dengan kecederaan tulang belakang & osteoporosis

Do not stand straight or sit directly onto the vibration device. Stand with body slightly tilted to the front and hold the table or chair with the hands, and start with low speed or at one's most comfortable speed level. Alternatively, adopt a slight squat position, or sit on a chair with feet on the vibration device to carry out lower body vibration training.

不可直立站立或直接坐在律動機上進行律動。身體微前傾且手扶臥在桌椅上，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。

Jangan berdiri tegak atau duduk di atas peranti getaran. Miringkan sedikit badan ke bahagian depan dan pegang meja atau kerusi dengan tangan, serta jalani latihan dengan kelajuan rendah atau tahap kelajuan yang paling selesa. Boleh juga mengamalkan kedudukan sedikit mencangkung, atau duduk di kerusi sambil meletakkan kaki di atas peranti getaran untuk menjalani latihan getaran bagi bahagian bawah badan.

Individual with HERNIATED DISC

椎間盤突出者

Individu dengan cakera hernia

Do not stand straight or sit directly on the vibration device. Stand on the vibration device with hands holding onto a table or chair, and lean the body towards the table or chair, at the most comfortable speed. This will not only avoid pressure on the nerves imposed by the bulging disc, but also relaxes and alleviates discomfort on the lower back too. Those who have recovered can adopt a slight squat position and carry out training at a low speed.

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，身體往前臥於桌椅上，且以自身體最舒服的段速進行訓練，並可放下背，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。

Jangan berdiri tegak atau duduk di atas peranti getaran. Sebaliknya berdiri di atas peranti getaran dengan tangan sambil memegang meja atau kerusi, dan bersandar badan di atas meja atau kerusi, pada kelajuan yang paling selesa. Ini bukan sahaja mengelakkan cakera yang menonjol menekan pada saraf-saraf, tetapi melegakan bahagian bawah badan dan mengurangkan ketidakelesaan. Bagi mereka yang telah pulih, boleh mencangkung sedikit dan menjalankan latihan pada kelajuan yang rendah.

Whole Body Vertical Vibration Training Guide

全身垂直律動健身方式

Kaedah Kecergasan Getaran Tegak Seluruh Badan

Before Training 律動前 Sebelum Getaran



Drink 200-300ml warm water. This will dilute the blood's concentration; reduce blood flow resistance and blood pressure.

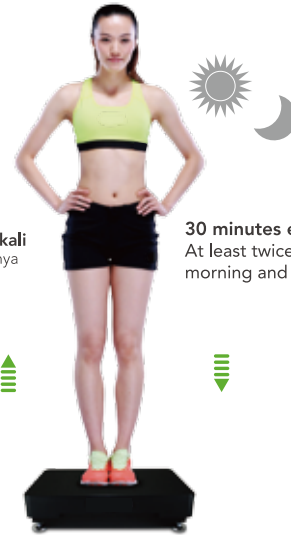
可先喝200~300ml.溫熱開水，可稀釋血濃度，降低血流阻力與血管壓力。

Minum 200-300ml air suam terlebih dahulu. Ini akan mencairkan kepekatan darah, mengurangkan rintangan aliran darah dan tekanan darah.

每次30分鐘
早晚至少2次

30 minit setiap kali
Sekurang-kurangnya
dua kali sehari,
pada waktu pagi
dan petang

30 minutes each time
At least twice a day,
morning and evening



After Training 律動後 Selepas Getaran



Drink 200-300ml warm water. This will promote metabolism and replenish the loss of fluids during vibration.

再喝200~300ml.溫開水。促進新陳代謝及補充律動時流失的水分。

Minum 200-300ml air suam sekali lagi. Ini akan meningkatkan metabolisme dan mengembalikan kandungan air yang hilang semasa getaran.

Timing of training: Use 1 hour before or after meals

Speed of vibration: For best effects, use at individual's most comfortable speed

Duration of training: 15 minutes each time for the first week, 30 minutes each time from the second week onwards. Best exercise frequency is at least 2 times daily, morning and evening.

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：第一週每次15分鐘，第二週開始每次30分鐘，最好的運動量每天早晚至少2次

Masa getaran: Gunakan 1 jam sebelum atau selepas makan

Kelajuan getaran: Untuk kesan terbaik, gunakan pada kelajuan yang paling selesa bagi individu

Masa getaran: 15 minit setiap kali pada minggu pertama, 30 minit setiap kali dari minggu kedua dan seterusnya. Kekerapan yang terbaik adalah sekurang-kurangnya 2 kali sehari, pada waktu pagi dan petang.

★ Individuals who want to lose weight 想調整體態者 Individu yang ingin menurunkan berat badan

Use 1 hour after meals, do not eat or drink anything other than warm water within 2 hours after training. For a better skin firming effect, drink non-GMO sugar-free warm soy milk. For those with low blood sugar, a glass of warm soy milk will help if feeling hungry after training.

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。

Gunakan 1 jam selepas makan, jangan makan atau minum apa-apa selain air suam dalam masa 2 jam selepas penggunaan. Minum susu soya suam tanpa GMO dan bebas gula untuk kesan penganjalan kulit yang lebih baik. Bagi mereka yang mengalami paras gula darah yang rendah, segelas susu soya suam dapat membantu mengatasi rasa lapar selepas getaran.

★ Individuals who want to gain weight 想增重者 Individu yang ingin menambahkan berat badan

Have a meal following a 5 minutes rest after training will help you become stronger physically month after month.

律動後休息約5分鐘，立即吃飯用餐，就會讓你逐月變壯。

Pengambilan makanan selepas berehat selama 5 minit selepas getaran akan membantu kekuatan fizikal anda bulan demi bulan.

Possible Reactions during Whole Body Vertical Vibration

全身垂直律動時可能產生的感覺

Tindak Balas yang Dijanjikan semasa Getaran Tegak Seluruh Badan

ITCHINESS 癢 KEGATALAN

Itching sensation at some parts of the body during vibration training is due to the acceleration of circulation in the body. This itching sensation which is from the inner body will cease with continuous use.

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。

Kegatalan pada sesetengah bahagian badan semasa latihan getaran adalah disebabkan oleh peningkatan peredaran dalam badan. Kegatalan seperti ini adalah daripada bahagian dalaman badan yang akan beransur hilang selepas penggunaan yang berterusan.

NUMBNESS 麻 KEKEBASAN

Blood flow will accelerate during vibration training. The continuous impact of the blood when encountering an obstructed area will bring a sense of numbness, which is a good sign. If the obstruction is not cleared, congestion will occur over time causing pain. With continuous vibration training, the condition will improve.

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。

Aliran darah akan meningkat semasa latihan getaran. Kesan darah yang berterusan semasa melalui bahagian badan yang terhalang ini akan mengakibatkan kekebasan namun ia merupakan petanda yang baik. Jika halangan ini tidak disingkirkan, ia akan menyebabkan kesesakan dan akhirnya menyebabkan kesakitan. Namun selagi anda meneruskan latihan getaran, ia akan memperbaiki dan melegakan keadaan tersebut.

SORENESS 酸 KERENGAAN

Joints, waist, neck, back, hands or muscle soreness during vibration training is mostly due to accumulated fatigue over time or long term stress causing the body to tighten up. This condition can be improved through continuous whole body vibration training.

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繃，持續規律的垂直運動，此狀況將會獲得緩解。

Kerengsaan pada sendi, pinggang, leher, belakang, tangan atau otot semasa latihan getaran kebanyakannya disebabkan oleh keletihan yang terkumpul atau tekanan jangka panjang yang menyebabkan ketegangan badan. Keadaan ini boleh diperbaiki dengan latihan getaran badan yang berterusan.

PAIN 痛 KESAKITAN

During vibration training, one may feel pain on certain body parts. This is due to long-term accumulation of fatigue. This condition is more noticeable for those who do not exercise regularly, but continuous vertical vibration training will gradually enhance the body's circulation, and this condition will eventually go away.

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。

Sesetengah bahagian badan akan mengalami kesakitan semasa latihan getaran. Ini adalah kerana keletihan telah terkumpul dalam badan untuk jangka masa yang lama. Keadaan ini lebih ketara bagi mereka yang tidak kerap bersenam, tetapi latihan getaran menegak yang berterusan akan meningkatkan peredaran badan secara beransur-ansur dan keadaan ini akhirnya akan hilang.



Whole Body Vertical Vibration Training (Passive Rope Skipping Exercise)

VS
QiGong

全身垂直律動訓練(被動跳繩運動)VS.氣功

Senaman Getaran Tegak Seluruh Badan
(Senaman Lompat Tali Yang Pasif) Berbanding QiGong

Whole Body Vertical Vibration training is highly-efficient and covers areas from hairs to toes; nothing stays still, which is unattainable by ordinary exercises. Whole Body Vertical Vibration training produces a harmonious resonance frequency at around 5-13Hz, similar to the ones produced by QiGong, WaiTanGong, and ChanDouGong (ancient Chinese exercises). A research from the National Science Council with the title "There is Indeed Scientific Basis for WaiTanGong" has finally found the answer by looking for the "flow of Qi" of WaiTanGong through digital imaging technology. The research concluded that blood flow can be enhanced through vibration waves produced by WaiTanGong, and illnesses will be reduced naturally once the blood flow is smooth. The scientific principle of WaiTanGong's capability to eliminate illnesses and improve health is that the whole body will vibrate and show a resonance phenomenon after the WaiTanGong produces the "Qi", which is when the body vibrates at its own natural frequency and it can be as high as 5.6Hz (5.6 times per second). The body will eliminate illnesses and become healthy naturally because when in a relaxed state, blood flow resistance is reduced, blood flow is smooth, the cells in each body part are activated, each organ functions well, heart load is reduced, and heart rate is well regulated.

The notion that WaiTanGong is commonly known as an exercise of health and happiness has its scientific and medical justifications. The vibration exercise of WaiTanGong has unique effects on blood circulation, which other exercises cannot rival.

Every microscopical part of the body will be vibrating under the effect of the vibration. This eases the dilation of blood vessels and blood flow will accelerate naturally, which in turn improves microcirculation. This is entirely different from the ordinary exercise that causes muscle stiffness and impulsive impact. Normal organ function is dependent on how smooth the blood supply is. The human body, from hair to toe and from viscera to the skin, is formed by various kinds of cells, which is dependent on blood transportation for required nourishment and oxygen. The flow rate and volume of blood directly affect one's health; the quicker the blood flow and the higher the blood volume, the more oxygen and nutrient supply to the cells. As a result, the cells will be more active and organs will be healthier. One may even develop rosy skin complexion and become dexterous, with a healthy appearance. Hence, promoting blood circulation to supply sufficient oxygen and nutrients to the whole body to ensure normal organ function is the basic requirement and principle in health improvement.

From another point of view, every inch of the body muscle is vibrating during vibration, even the facial muscle. The spine will vibrate front and back in a wave-like motion. Every section of the body is involved in the lateral exercise. The front and back vibration of the entire spine exerts a massaging effect on the viscera, and the body gradually heats up and perspires. This kind of perspiration is due to the effect of vibration of each body part, which is different from the perspiration caused by muscle stiffness and forceful exertion. Therefore, you will feel a sense of well-being, your pores open up, and your body will be at ease after the preparatory vibration training. The mystery of vibration is insightful. From the research "There is Indeed Scientific Basis for WaiTanGong", it shows similarities between the theory of WaiTanGong and Whole Body Vertical Vibration training.



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，全身的每一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。

Senaman getaran tegak seluruh badan adalah sangat cekap dan meliputi kawasan dari rambut hingga kaki, semuanya bergetar, sesuatu yang tidak boleh dicapai dengan latihan senaman biasa. Latihan getaran tegak seluruh badan menghasilkan frekuensi resonans yang harmoni di sekitar 5-13Hz, serupa dengan yang dihasilkan oleh Qigong, WaiTanGong dan ChanDouGong (latihan senaman Cina purba). Satu penyelidikan daripada Majlis Sains Negara dengan tajuk "Terdapat Asas Saintifik bagi WaiTanGong" yang akhirnya telah menemui jawapan dengan mencari "aliran Qi" daripada WaiTanGong melalui teknologi pengimejan digital. Penyelidikan menyimpulkan bahawa aliran darah boleh dipertingkatkan melalui gelombang getaran yang dihasilkan oleh WaiTanGong, dan penyakit-penyakit akan berkurang secara semula jadi apabila aliran darah menjadi lancar. Prinsip saintifik keupayaan WaiTanGong untuk menghapuskan penyakit dan meningkatkan kesihatan adalah apabila seluruh badan bergetar dan fenomena resonans berlaku selepas WaiTanGong menghasilkan "Qi", di mana badan akan bergetar pada frekuensi semula jadi dan boleh mencapai setinggi 5.6Hz (5.6 kali sesaat). Badan akan menghapuskan penyakit dan menjadi sihat secara semula jadi kerana keseluruhan tubuh badan berada dalam keadaan terahat, rintangan aliran darah dikurangkan, aliran darah menjadi lancar, sel-sel dalam setiap bahagian badan diaktifkan, setiap organ berfungsi dengan baik, bebanan jantung direndahkan dan kadar jantung dikawal selia dengan baik.

Tanggapan bahawa WaiTanGong biasanya dikenali sebagai senaman untuk kesihatan dan kebahagiaan mempunyai justifikasi saintifik dan perubatannya. Senaman getaran WaiTanGong mempunyai kesan unik pada peredaran darah yang tidak dapat disaingi oleh senaman-senaman yang lain.

Setiap bahagian mikroskopi akan bergetar di bawah kesan getaran. Ini akan memudahkan pengembangan pembuluh darah dan aliran darah akan dipercepatkan secara semula jadi dan seterusnya meningkatkan peredaran mikro. Ini adalah berbeza daripada senaman biasa yang menyebabkan ketegangan otot dan kesan impulsif. Fungsi organ yang normal bergantung kepada kelancaran bekalan darah. Badan manusia dari rambut ke hujung kaki dan dari visera ke kulit, terbentuk daripada pelbagai jenis sel yang bergantung kepada pengangkutan darah untuk penyuburan dan oksigen yang diperlukan. Kadar aliran dan jumlah darah akan mempengaruhi kesihatan seseorang secara langsung, semakin cepat darah mengalir dan tinggi jumlah darah, maka lebih banyaklah bekalan oksigen dan nutrien. Kesannya, ia menjadikan sel-sel lebih aktif dan organ-organ lebih sihat. Seseorang itu juga mampu memiliki kulit yang kemerah-merahan yang cantik dan menjadi lincah dan pantas bertindak, dengan penampilan yang sihat. Oleh itu, rangsangan peredaran darah untuk membekalkan oksigen dan nutrien ke seluruh badan untuk memastikan organ-organ berfungsi dengan normal merupakan keperluan dan prinsip asas dalam peningkatan kesihatan.

Dari sudut pandangan lain, setiap inci otot badan akan bergetar semasa getaran, termasuklah otot muka. Tulang belakang akan bergetar ke depan dan ke belakang dalam gerakan tirip gelombang. Setiap bahagian badan terlibat dalam senaman lateral. Getaran tirip belakang ke depan dan ke belakang memberikan kesan mengurut pada visera dan badan menjadi hangat dan berpeluh secara beransur-ansur. Perpeluhan jenis ini disebabkan oleh kesan getaran pada setiap bahagian badan, berbeza dengan perpeluhan yang disebabkan oleh ketegangan otot dan penggunaan tenaga. Maka dengan itu, anda akan berasa lebih sihat, liang pori anda akan terbuka, setiap bahagian badan juga anda akan berasa selesa selepas latihan getaran. Misteri getaran adalah sangat mendalam. Menurut penyelidikan, "Terdapat Asas Saintifik bagi WaiTanGong", kita ketahui bahawa ada persamaan di antara WaiTanGong dan teori latihan getaran tegak seluruh badan.



Whole Body Vertical Vibration Training VS Exercise Regime for Visceral Improvement

全身垂直律動訓練 VS . 提升臟腑養生運動

Senaman Getaran Tegak Seluruh Badan
Berbanding Regimen Senaman untuk Menyihatkan Visera

- Reprinted from Kai-Qiang Huang, Visceral Revolution -

(轉載 王劉鏘醫師 著 —《臟腑力革命》)

- Dicitak semula daripada Kai-Qiang Huang, Revolusi Visera -

“It Is Better to Go for a Walk than Training, It Is Better to Vibrate than Walking”, “vibration” is one of the traditional training methods of the Chinese. Due to the fact that modern people are experiencing greater pressure in their life and work, health care professionals recommend daily vertical vibration to eliminate body and mental fatigue, improve visceral vitality and to boost health. The body capillaries will be rejuvenated and blood circulation will be smoother due to body vibration. This can stave off issues like headache, poor digestive system, constipation, and muscle ache, and even improve immunity. ChanDouGong is not an intense exercise but a mild and comfortable exercise, which is not restricted by time, space and age.

Everyone knows that one need to move in order to be alive and exercise is an activity beneficial to health. But there are people who could not exercise persistently even if they are determined. There are also people who do various physical exercises but could not get any curative effect. All these are due to human idleness, which hinders people from getting sufficient appropriate exercise.

《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,卻得不到任何療效,這都是人的惰性阻擋了人的適量、適當的運動。

“Ia Lebih Baik Berjalan Daripada Berlatih, Ia Lebih Baik Bergetar Daripada Berjalan”, “getaran” adalah salah satu kaedah latihan tradisional orang Cina. Disebabkan warga moden mengalami tekanan yang lebih besar dalam kehidupan dan pekerjaan mereka, pakar-pakar kesihatan mengesyorkan getaran tegak setiap hari untuk menghapuskan keletihan badan dan mental, meningkatkan kecergasan visera dan meningkatkan kesihatan. Kapilari-kapilari badan akan terasa bertenaga dan peredaran darah akan menjadi lebih lancar disebabkan oleh getaran badan. Ini dapat membantu menghindari masalah seperti sakit kepala, penghadaman yang lemah, sembelit, sakit otot dan meningkatkan imuniti. ChanDouGong bukanlah latihan yang keras malah ringan dan selesa, dan tidak dihadkan oleh masa, ruang dan umur.

Semua ketahui bahawa seseorang perlu bergerak untuk hidup dan senaman adalah satu aktiviti yang memberi manfaat kepada kesihatan. Namun, terdapat juga mereka yang tidak dapat melakukan senaman secara tetap walaupun mereka bersemangat. Ada juga yang melakukan pelbagai senaman fizikal dan masih tiada kesan penyembuhan. Semua ini disebabkan oleh kemalasan manusia itu sendiri yang menghalang mereka daripada mendapatkan senaman yang sesuai dan mencukupi.



Exercise regime for visceral improvement is simple and easy, and it is a health care method that can prevent and treat illnesses. However, the guiding principle is to not over exercise, overstrain the muscles and overexert you. The best exercise regime is to appropriately vibrate each organ so that the meridians can be smooth, and blood and "Qi" can circulate throughout the body.

Most people think that one needs to pant and perspire profusely in order to experience better results. The fact that the body will be exhausted due to overexertion if the exercise is too intense, which is counterproductive. The body will need a lot of rest and food to compensate, making it vulnerable to injuries due to ageing factor. The visceral arrangement is actually acclimatised for exercise. Humans are acclimatised for upright walking, running and jumping and that is why viscera are arranged upright, making it possible for energy to reach the viscera.

Visceral improving vertical vibration training regime emphasises on aerobic, mild and persistent exercise, which is to exercise for 30 minutes continuously each time, while maintaining a rosy complexion, perspiring but without being out of breath. Complementing the exercise with stretching exercises can give the limbs and spine a good stretch to open up the body's circulation. This will enhance metabolism and eliminate toxins from the cells, and achieve the effect of visceral recuperation.

Visceral improving exercise method is similar to Whole Body Vertical Vibration training promoted in many foreign countries. Both achieve body building and health care effects through vibration from the bottom to top.

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，強調的是有氣且溫和持久的運動，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。

Rejimen senaman untuk penambahbaikan visera adalah ringkas dan mudah, dan ia merupakan kaedah penjagaan kesihatan yang boleh mengelak dan merawat penyakit. Namun, prinsip bimbingan adalah supaya anda tidak bersenam secara berlebihan, tidak membebankan otot-otot dan tidak terlebih menggunakan tenaga. Rejimen senaman yang paling baik adalah untuk menggetarkan setiap organ dengan betul agar dapat melancar peredaran darah dan "Qi" tubuh badan.

Kebanyakan orang menganggap bahawa seseorang perlu mencungap dan berpeluh agar dapat menikmati manfaat yang lebih baik. Hakikatnya, tubuh akan menjadi letih kerana terlebih menggunakan tenaga sekiranya senaman terlalu intensif menjadikannya tidak produktif. Badan akan memerlukan rehat yang cukup dan makanan untuk pulih semula, menyebabkan badan kita mudah cedera akibat penuaan. Sebenarnya, pengaturan visera bersesuaian untuk senaman. Manusia dicipta khas untuk berjalan menegak, berlari dan melompat, dan itulah sebabnya visera disusun secara menegak untuk membolehkan tenaga untuk mencapai visera.

Rejim senaman getaran menegak yang boleh mencergaskan visera adalah senaman aerobik, ringan dan berterusan, iaitu senaman selama 30 minit secara berterusan setiap kali dan mengekalkan muka yang kemerah-merahan dan berpeluh tetapi tanpa mencungap. Melengkapkan senaman dengan senaman regangan membolehkan anggota-anggota badan dan tulang belakang meregang untuk melancarkan peredaran darah. Ini akan meningkatkan metabolisme dan menghapuskan toksin dalam sel-sel dan mencapai kesan pemulihan visera.

Kaedah latihan penambahbaikan visera adalah sama seperti senaman getaran tegak seluruh badan yang diperkenalkan di negara-negara asing. Kedua-duanya boleh mencapai manfaat membina badan dan penjagaan kesihatan melalui getaran dari bawah ke atas.

Q&A For Whole Body Vertical Vibration

全身垂直律動知多少

Soal Jawab untuk Getaran Tegak Seluruh Badan

Q1 ARE THERE ANY SIDE EFFECTS?

有無副作用？ Adakah terdapat sebarang kesan sampingan?

There are no side effects. Vibration is the safest health-preserving exercise. Due to individual differences, some may experience numbness, drowsiness, dizziness, fatigue, itchiness, aches, shoulder stiffness, increased frequency in passing gas and increased bowel movement after using the vibration device. These symptoms are normal, and will improve after a week of continuous use. If the symptom(s) do not go away after a week, then there may be a certain underlying illness and a health examination may be required.

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。

Tiada kesan sampingan. Getaran adalah senaman yang paling selamat dan menyihatkan. Disebabkan oleh perbezaan individu, sesetengah orang akan mengalami kekebasan badan, mengantuk, pening, keletihan, kegatalan, keperitan, kekakuan bahu, serta pembuangan angin yang kerap dan pergerakan usus selepas menggunakan peranti getaran. Simptom-simptom ini adalah normal dan akan hilang jika anda menggunakannya selama seminggu. Jika simptom-simptom tersebut masih lagi berterusan selepas seminggu, maka anda mungkin mempunyai penyakit tertentu dan perlu menjalani pemeriksaan fizikal.

Q2 WHAT IS THE RECOMMENDED DURATION OF USE IN A DAY?

每天可以使用多長的時間？ Berapa lamakah ia boleh digunakan setiap hari?

Usage time is dependent on the user's goal and body condition. For general health, use once in the morning and once in the evening, 15 minutes each time. To strengthen the body, use once in the morning and once in the evening, 30 minutes each time. To tone up, use 3-4 times daily, 30 minutes each time. Usage may be repeated after 1 hour of rest after each session, 15-30 minutes each time. Frequency may be increased gradually once the body has adapted, and to obtain the best results, the frequency needs to be within the body's acceptable limits.

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。

Tempoh penggunaan bergantung kepada matlamat dan kondisi badan pengguna. Gunakan 2 kali sehari pada waktu pagi dan petang untuk penjagaan kesihatan umum, 15 minit sekali. Bagi mereka yang ingin menguatkan badan, gunakan 2 kali sehari pada waktu pagi dan petang, 30 minit sekali. Bagi mereka yang ingin menggapkan otot-otot badan, gunakan 3-4 kali sehari, 30 minit setiap kali. Getaran boleh diulangi selepas berehat selama 1 jam selepas setiap getaran, 15-30 minit setiap kali. Tingkatkan frekuensi getaran harian secara beransur-ansur setelah badan dapat menyesuaikan diri dengannya dan ia perlu berada di dalam had yang boleh diterima oleh badan untuk memperoleh hasil yang terbaik.

Q3 CAN STROKE PATIENTS USE IT?

中風患者可以使用嗎？ Bolehkah ia digunakan oleh pesakit strok?

Yes, it can. There are many successful cases where stroke patients experience speedy recovery in physical functions by utilising vertical vibration. In other words, vertical vibration is great for stroke patients. They may hold on to the edge of a bed, furniture and etc. for support. Frequent use will exert more health promoting benefits.

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。

Ia boleh digunakan oleh pesakit strok. Terdapat banyak kes-kes di mana pesakit-pesakit strok berjaya mengalami pemulihan yang cepat dalam fungsi badan mereka dengan menggunakan getaran tegak. Dengan kata lain, getaran tegak adalah baik untuk pesakit strok. Mereka boleh memegang tepi katil, perabot dan sebagainya untuk sokongan. Ia akan membantu meningkatkan kesihatan jika digunakan secara kerap.

Q4 HOW SHOULD THE DEVICE BE MAINTAINED?

機台如何保養？ Bagaimana untuk menjaga peranti tersebut?

Limit it to indoor use and avoid places with high moisture. Please handle with care when moving the device, avoid dropping or collision to prevent damage to the device. Do not wipe the vibration device with volatile oil, alcohols and etc. as it might damage the device's surface. No special maintenance is required.

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。

Hadkan penggunaannya di dalam tempat tertutup dan elakkan tempat-tempat yang lembap. Sila kendalikan dengan berhati-hati apabila memindahkan peranti ini; elakkan daripada terjatuh dan melanggar untuk mengelakkan kerosakan. Jangan lap peranti getaran dengan minyak mudah meruap, alkohol dan sebagainya kerana ia akan merosakkan permukaan produk. Peranti tidak memerlukan penyelenggaraan khas.

Q5 HOW TO SELECT SPEED LEVEL?

段數該如何選擇？ Bagaimana untuk memilih tahap kelajuan?

Please start from a low speed when using the vibration machine; speed may be increased once the body has warmed up or once acclimatised. It works best on user's most comfortable speed level.

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。

Sila mulakan dari kelajuan rendah apabila menggunakan peranti getaran; tingkatkan kelajuan apabila badan telah panas atau menyesuaikan diri. Ia berfungsi paling baik apabila tahap kelajuan bersesuaian dengan pengguna.



HEALTH PRESERVING VIBRATION 基礎養生律動

Getaran untuk Mengekalkan Kesihatan

Vibration health care is so easy
律動保健好輕鬆

Penjagaan kesihatan melalui getaran adalah amat mudah

There is no easier exercise than vibration; one would only need to stand or sit to eliminate illnesses and regain health without perspiring. Suitable for the whole family.

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。

Tiada latihan yang lebih mudah berbanding getaran; anda hanya perlu berdiri atau duduk untuk menghilangkan penyakit dan memperoleh semula kesihatan tanpa berpeluh. Sesuai untuk seisi keluarga.

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



⤴ Maintain each movement for **3-5 seconds** (4 continuous movements as 1 rep)
 ⤵ 每一動作停留約3-5秒 (4個連續動作作為一個循環)
 Kekalkan setiap gerakan selama 3-5 saat (4 gerakan berterusan sebagai 1 ulangan)

10-15
 reps each time
 每次10-15循環
 10-15 ulangan
 setiap kali



Steps: Stand with feet shoulder-width apart, relax the body and take a deep breath and at the same time, open up palms and stretch arms backwards, and exhale slowly. While exhaling, slowly raise your arms, then slowly lower your arms.

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。

Langkah-langkah: Jarakakan kaki selebar bahu, rehatkan badan dan tarik nafas panjang dan pada masa yang sama, buka telapak tangan dan regangkan lengan ke belakang, kemudian hembuskan nafas perlahan-lahan. Hembuskan nafas sambil lunjurkan lengan ke atas. Kemudian turunkan lengan.

- Stretches and relaxes body muscle tissue
伸展放鬆身體肌肉
Meregangkan dan merehatkan otot badan
- Strengthens respiratory system and body muscle
提升呼吸系統功能與全身肌肉張力
Menguatkan sistem pernafasan dan menegapkan otot badan
- Promotes overall general health
促進全身身體機能健康
Meningkatkan kesihatan am
- Enhances vitality
提升生活活動力
Meningkatkan kecergasan

Steps: Stand with feet shoulder-width apart; bend elbows upward to form a 90° angle. Stretch out the upper arms to the sides while taking a deep breath and engage abs. Exhale and slowly raise up the arms at the same time. Lastly, drop and hold arms straight out to the sides.

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。

Langkah-langkah: Jarakakan kaki selebar bahu, bengkokkan siku ke atas untuk membentuk sudut 90°. Regangkan lengan ke tepi sambil menarik nafas panjang dan kematkan abdomen. Hembus nafas dan regangkan lengan ke atas pada masa yang sama. Akhir sekali, alihkan lengan secara mendatar di tepi.

- Trains arm muscle and tones arms
鍛練手臂肌肉，緊實手臂線條
Melatih otot lengan dan memejalkan lengan
- Helps in relaxing muscle stiffness around the neck and shoulder area
有助於放鬆肩頸肌肉僵硬
Membantu melegakan kekejangan otot pada leher dan bahu
- Helps in reducing strain around the neck, shoulder and upper back
有助於修護肩頸及上背部拉傷
Membantu merawat kesakitan pada leher, bahu dan bahagian atas belakang
- Relieves tired shoulder and neck, improves sleep quality
舒緩肩頸疲勞，幫助入睡
Melegakan bahu dan leher yang letih, memperbaiki kualiti tidur

WHOLE BODY VIBRATION
 全身律動
 GETARAN SELURUH BADAN

Chest Stretching Vibration
 律動擴胸
 Getaran Regangan Dada

Neck and Shoulder Relaxation
 頸肩放鬆
 Merehatkan Leher dan Bahu

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Standing Shoulder Squeeze
雙手後扣
Regangan Bahu Berdiri



10-15
reps each time
每次10-15循環
10-15 ulangan
setiap kali

Steps: Stand with feet shoulder-width apart. Relax the body and take a deep breath and at the same time, clasp hands behind the lower back. Gradually stretch the hands backward, relax and exhale slowly.

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。

Langkah-langkah: Jarakan kaki selebar bahu. Rehatkan badan dan tarik nafas panjang dan pada masa yang sama, genggam tangan di belakang badan. Regangkan tangan secara perlahan-lahan ke belakang, rehatkan badan dan hembuskan nafas perlahan-lahan.

- Stretches arm muscles, relaxes neck, shoulder and back muscle groups
伸展手臂肌肉，放鬆肩頸及背部肌群
Meregangkan otot lengan, melegakan leher, bahu dan kumpulan otot belakang
- Trains chest and back muscles
鍛鍊胸部與背部肌肉
Melatihkan otot-otot dada dan bahagian belakang
- Maintains tension of respiratory muscle
維持呼吸系統肌肉組織張力
Mengekalkan ketegangan otot respiratori
- Promotes metabolism
促進身體代謝循環
Meningkatkan metabolisme

Hands Clasp
雙手交扣
Mengenggam Tangan



10-15
reps each time
每次10-15循環
10-15 ulangan
setiap kali

Steps: Stand with feet shoulder-width apart. Clasp hands in front of the chest, inhale slowly and thrust the chest forward and contract the lower abdomen. Pull hands in opposite directions and exhale slowly at the same time.

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。

Langkah-langkah: Jarakan kaki anda selebar bahu. Genggamkan tangan di hadapan dada sambil tarik nafas perlahan-lahan dan lunjurkan dada ke depan serta kempukkan bahagian bawah abdomen. Tarik tangan ke arah yang bertentangan dan hembuskan nafas perlahan-lahan pada masa yang sama.

- Firms arms and belly; alleviates shoulder discomfort
舒緩肩部不適，緊實手臂及腹部線條
Memejalakan lengan dan perut, mengurangkan ketidakselesaan bahu
- Relaxes body muscles
放鬆舒緩全身肌肉
Menenangkan otot-otot badan
- Strengthens abdominal and back muscles
鍛鍊腹肌及後背肌力
Menguatkan otot perut dan belakang

Kneeling with Support
跪膝支撐
Melutut dengan Sokongan



5-10
minutes each time
每次5-10分鐘
5-10 minit
setiap kali

Put a towel, pad or yoga mat underneath the knees to alleviate pressure
膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩膝蓋的不適壓力
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada lutut

Steps: Kneel down on the floor; place hands shoulder-width apart on the device for support. Relax the neck and shoulders, and lower down the head with arms straight.

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。

Langkah-langkah: Berlutut di lantai dan letakkan tangan pada peranti untuk sokongan. Rehatkan leher dan bahu, kemudian rendahkan bahagian kepala. Luruskan lengan.

- Increases muscle strength and skin elasticity
提升肌力與肌膚彈性
Meningkatkan kekuatan otot dan ketegangan kulit
- Relaxes and eliminates neck and shoulder soreness and discomfort
放鬆肩頸肌肉，舒緩痠痛不適現象
Melegakan dan menghilangkan kesakitan dan ketidakselesaan leher dan bahu

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

LOWER BACK AND HIPS
 下背臀部
 BAHAGIAN BAWAH BELAKANG DAN PINGGUL

Lower Back Relaxation
 放鬆下背
 Melegakan Bahagian Bawah Belakang

15
 minutes each time
 每次15分鐘
 15 minit
 setiap kali



For extra support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

Steps: Stand on the device with feet shoulder-width apart. Bend upper body forward, hold on to the back of a chair with both hands and relax with legs straightened.

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。

Langkah-langkah: Jarakan kaki selebar bahu. Bengkokkan badan ke hadapan, pegang pada belakang kerusi dengan kedua-dua tangan dan bertenang. Luruskan kaki.

- Firms thigh and hip muscles
 緊實大腿與臀部肌肉
 Menegapkan otot-otot paha dan pinggul
- Relaxes and alleviates back aches and discomfort
 放鬆緩解腰背痠痛與不適
 Melegakan dan meringankan kesakitan dan ketidakselesaan belakang badan
- Stimulates inner thigh muscles, increases muscle tension
 刺激大腿內側肌肉組織，提升肌肉張力
 Merangsang otot-otot paha dalaman, meningkatkan ketegangan otot-otot
- Helps train and strengthen the urethral sphincters
 幫助訓練女性尿道周邊肌肉，提升肌力
 Membantu melatih dan meningkatkan kekuatan sphincters urethral

Hips Lifts
 提臀
 Mengangkat Pinggul

15
 minutes each time
 每次15分鐘
 15 minit
 setiap kali



Contract anus and lift hips around once every 10 seconds
 縮肛提臀約每10秒1次
 Kemat dubur dan angkat pinggul setiap 10 saat

Steps: Stand on the device with feet shoulder-width apart. Slightly bend the upper body, place hands in front of the chest or hold on to wall, table or chair for support; relax and inhale slowly. Exhale slowly while contracting the anus and hips. Repeat.

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。

Langkah-langkah: Jarakan kaki selebar bahu. Bengkokkan bahagian atas badan sedikit, genggamkan tangan di depan dada atau bersandar pada dinding, meja atau kerusi untuk sokongan, rehatkan badan dan tarik nafas perlahan-lahan. Lepaskan nafas dengan perlahan-lahan sambil mengemut dubur dan pinggul. Ulangi langkah.

- Firms leg and hip muscles; sculpts a perfect body shape
 鍛鍊腿部與臀部肌肉，緊緻身體曲線
 Memejalkan kaki dan otot pinggul; membentuk bentuk tubuh yang sempurna
- Anal contraction and hips lifts helps improve muscle strength
 配合縮肛提臀，肌力效果更好
 Kemat dubur dan mengangkat pinggul membantu meningkatkan kekuatan otot-otot

CALVES AND WAIST

小腿腰腹
BETIS DAN PINGGANG

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Leg Soothing 舒緩腿部 Melegakan Kaki



Steps: Sit on a chair and relax, place feet on the device. Alternatively, you may sit or lie on the floor and place calves on the device.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas kerusi dan rehatkan badan, letakkan kaki pada peranti getaran. Atau anda boleh duduk atau berbaring di atas lantai dan letakkan betis pada peranti getaran.

- Relaxes leg muscles, boosts peripheral circulation
放鬆腿部肌肉，促進末梢循環
Merehatkan otot kaki, meningkatkan fungsi peredaran periferal
- Soothes leg swelling and discomfort
舒緩腿部浮腫及不適感
Melegakan bengkak kaki dan ketidakselesaan
- Improves body metabolic rate
促進全身新陳代謝
Meningkatkan kadar metabolisme badan

Planking 平板支撐 Planking



Adjust the duration based on individual capacity

依自身能力調整律動時間

Laraskan masa getaran berdasarkan kapasiti individu

Recommended duration is 5 minutes; kneel down to rest in between repetitions
建議律動時間為5分鐘，可屈膝跪地休息再繼續動作
Masa getaran yang disyorkan adalah 5 minit, boleh berlutut untuk berehat di antara ulangan

Put a towel, pad or yoga mat underneath the elbows to alleviate pressure when placing elbows on the device
手肘處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩手肘的不適壓力
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada siku

Steps: Place elbows flat on the device; upper arms and platform will be at a 90° angle. Support the body with tiptoes and form a straight line from head to heels. Contract the lower abdomen and hips. Switch position of the arms and legs and repeat. Adjust planking time based on individual capacity.

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。

Langkah-langkah: Letakkan siku secara rata pada peranti; bahagian atas dan permukaan lengan pada 90°. Sokong badan dengan menjengkakan hujung kaki dan membentuk garis lurus dari kepala ke tumit. Kempiskan bahagian bawah abdomen dan pinggul. Kemudian tukar posisi lengan dan kaki, ulangi. Sesuaikan waktu planking berdasarkan keupayaan individu.

- Trains arm muscle and core muscle
鍛鍊手臂肌肉及核心肌群
Melatih otot lengan dan otot teras
- Tones whole body muscles; sculpts a slender waistline
緊實各部位肌肉線條，美化腰線
Memejalkan otot setiap bahagian badan, membentuk ukuran pinggang kecil
- Reverse planking helps to train the core muscles to maintain body's stability
反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性
Planking secara terbalik boleh melatih otot-otot teras untuk membantu kestabilan badan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Pressing QingMing Acupoint
指按睛明穴
Menekan Titik Akupunktur QingMing



15
minutes each time
每次15分鐘
15 minit
setiap kali

Steps: Hold forehead with hands; gently press acupoint tissue around the eyes with thumbs.

步驟：手托額頭、大拇指輕按眼睛周邊穴位組織。

Langkah-langkah: Pegang dahi dengan tangan, tekan titik akupunktur di sekeliling mata secara perlahan-lahan dengan ibu jari.

- Relieves pressure on the eye muscles
放鬆眼部周邊肌肉組織壓力
Melegakan tekanan pada otot-otot mata
- Soothes eye fatigue and eye soreness
舒緩眼部疲勞與痠澀感
Melegakan keletihan mata dan kerengsaan mata
- Regulates eye muscles, maintains normal eye function
調節眼部肌肉伸張，維持正常機能
Mengawalselia otot-otot mata, mengekalkan fungsi mata normal

Hands Holding the Chin (Teeth Clicking)
手托下巴(叩齒)
Tangan Memegang Gagu (Berlaga Gigi)



15
minutes each time
每次15分鐘
15 minit
setiap kali

Steps: Sit on a chair and place feet on the device; hold chin with both hands.

步驟：坐椅雙腳置於機台上、雙手托住下巴。

Langkah-langkah: Duduk di atas kerusi dan letakkan kaki pada peranti, pegang dagu dengan kedua-dua tangan.

- Teeth clicking through vibration stimulates the jaw and strengthens teeth and gum
透過律動叩齒進而刺激下顎，維持牙齒健康
Gigi yang berlaga melalui getaran akan merangsang rahang dan mencapai kesan yang menguatkan gigi dan gusi
- Firms facial muscle, maintains smoothness and elasticity of the skin
緊實臉部肌肉，維持肌膚光滑彈性
Menganjalkan otot muka, mengekalkan kelicinan dan keanjalan kulit

Acupoint Massage
按摩穴位
Urutan Titik Akupunktur



15
minutes each time
每次15分鐘
15 minit
setiap kali

Steps: Sit on a chair and place feet on the device, gently massage temples with thumbs.

步驟：坐椅雙腳置於機台上、拇指輕柔太陽穴。

Langkah-langkah: Duduk di atas kerusi dan letakkan kaki pada peranti, urutkan bahagian pelipis dengan lembut dengan ibu jari.

- Relaxes facial and cerebral pressure
放鬆臉部與頭部壓力
Merehatkan tekanan muka dan serebral
- Improves headache
緩和頭部不適症狀
Melegakan sakit kepala



STRETCHING VIBRATION 伸展拉筋律動

Getaran untuk Regangan

Stretch Your Muscles, Live Longer
筋長一寸，壽延十年
Regangkan Otot-otot, Panjangkan Umur

Stretching is one of the health preserving methods unanimously recommended by health care professionals globally. Stretching does not only limber the body, but it also promotes and preserves health. It is highly beneficial to health for muscles and bones remain nimble.

As the saying goes "it is difficult to have a long life with rigid old muscles", and from it we learn how important stretching is to humans.

「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。

Regangan adalah salah satu kaedah penjagaan kesihatan yang disyorkan secara sebulat suara oleh para professional kesihatan di seluruh dunia. Regangan bukan sahaja melembutkan badan, tetapi juga melegakan badan, meningkatkan dan memelihara kesihatan. Ia sangat bermanfaat kepada kesihatan manusia asalkan otot dan tulang berada dalam keadaan cergas.

Daripada kata pepatah "sukar bagi anda untuk hidup panjang dengan otot-otot yang merosot", kita dapat mengetahui betapa pentingnya regangan kepada manusia.

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



Stretch 5-10 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約5-10秒持續5分鐘

Lakukan regangan 5-10 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Stand with feet shoulder-width apart; lift arms horizontally to the sides. While taking a deep breath, slowly lift arms upward. Exhale slowly and clasp palms.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu. Angkat kedua tangan dan lunjurkan ke sisi. Sambil mengambil nafas panjang, angkat lengan perlahan-lahan ke atas berhampiran telinga. Kemudian hembuskan nafas perlahan-lahan dan pegang tangan yang diangkat.

- Stretches the arm muscle
伸展手臂肌肉
Meregangkan otot lengan
- Alleviates the neck and shoulder soreness
舒緩肩頸痠痛感
Melegakan kesakitan leher dan bahu
- Relaxes the body muscle, eliminates fatigue
放鬆全身肌肉，旺盛精神
Menenangkan otot badan, mengatasi keletihan

Steps: Stand with feet shoulder-width apart; lift arms horizontally to the front. With palm facing to the front, pull right fingers downward with left hand. Switch sides and repeat.

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

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu. Angkat kedua tangan dan lunjurkan ke depan. Dengan telapak menghadap ke depan, tarik jari kanan ke bawah dengan tangan kiri. Tukar sisi dan ulangi.

- Stretches the joints of the wrist and palm
伸展手腕與手掌關節組織
Regangkan sendi-sendi pergelangan tangan dan telapak tangan
- Relaxes the arm muscles
調節放鬆手臂肌群
Melegakan otot-otot lengan

HAND STRETCHES
 手部拉筋
 REGANGAN TANGAN

Arms Vibration and Stretching
 手臂律動拉筋
 Regangan Getaran Lengan

Wrist Vibration and Stretching
 手腕律動拉筋
 Regangan Getaran Pergelangan Tangan

HAND STRETCHES

手部拉筋
REGANGAN
TANGAN

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Triceps Stretch 手臂後扣拉筋 Regangan Triceps



Stretch 10 seconds
per movement for
5 minutes

每一動作伸展
10秒持續5分鐘

Regangan 10 saat
bagi setiap pergerakan
selama 5 minit

Steps: Stand feet shoulder-width apart. With arms extended overhead, bend left elbow and reach your right hand overhead and grasp just below your left elbow. Gently pull your left elbow down and toward your head. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu. Angkat tinggi lengan kiri dan bengkokkan siku, pegang siku kiri dengan tangan kanan dan halakan ke kanan. Tukar sisi dan ulangi. Angkat dan luruskan lengan kanan ke kiri, tetapkan bahagian bawah badan, bengkokkan siku kiri untuk memegang lengan kanan. Tukar sisi dan ulangi.

- Stretches arm muscles, boosts body metabolism

伸展手臂肌肉，提升身體代謝循環
Meregangkan otot lengan

- Relaxes arm to armpit muscles

放鬆手臂與腋下兩脅肌肉
Melegakan otot dari lengan ke ketiak

- Firms and sculpts arms

緊實手臂肌肉，美化肌肉線條
Menegang dan membentuk lengan

Cross-body Arm Vibration and Stretching 平臂律動拉筋 Regangan Getaran Lengan Bersilang



Stretch 10 seconds
per movement for
5 minutes

每一動作伸展
10秒持續5分鐘

Regangan 10 saat
bagi setiap pergerakan
selama 5 minit

Steps: Stand with feet shoulder-width apart. Lift and straighten the right arm to the left, with lower body remaining still, bend the left elbow to hook the right arm. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu. Angkat dan luruskan lengan kanan ke kiri, bahagian bawah badan dalam keadaan tegak, bengkok siku kiri ke lengan kanan. Tukar sisi dan ulangi.

- Stretches arms and back muscles

伸展手臂及背部肌肉
Regangkan lengan dan otot belakang

- Relieves tight shoulder muscles

放鬆肩膀肌肉緊繃
Melegakan otot-otot bahu yang tegang

- Relieves soreness and enhances mobility of the shoulder

緩解肩膀痠痛，提升肩膀活動力
Melegakan kerengsaan dan meningkatkan pergerakan bahu

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



1

2

3

Steps: Lift head slightly by extending the neck upwards to form a 15-20° angle. Relax the shoulders and stand on the device. Slowly roll the shoulders forward, up, back and down, in clockwise direction.

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。

Langkah-langkah: Donggakan kepala sedikit dengan melanjutkan leher untuk membentuk sudut 15-20°. Relatkan bahu dan berdiri di atas peranti. Perlahan-lahan gulung bahu ke hadapan, ke atas, ke belakang dan ke bawah mengikut arah jam.

- Trains neck and shoulder muscles, enhances muscle tension
 鍛鍊頸肩內外肌群，提升肌肉組織張力
 Melatih otot-otot bahu dan leher, meningkatkan kekuatan otot
- Stretches muscle of the neck and respiratory tract to promote smooth airway
 伸展頸部與呼吸道肌肉，促進呼吸道順暢
 Meregangkan otot-otot di leher dan saluran pernafasan untuk saluran udara yang mantap
- Relaxes tired neck and shoulder, relieves stiffness and pain of the neck and shoulder
 放鬆肩頸疲勞，舒緩肩頸僵硬疼痛
 Melegakan leher dan bahu letih, melegakan kekakuan dan kesakitan di leher dan bahu

SHOULDER AND NECK STRETCHES

肩頸伸展

REGANGAN BAHU DAN LEHER

Shoulder Circles

肩部畫圈

Menggulung Bahu

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



1

2

3

Steps: Lift head slightly by extending the neck upwards to form a 15-20° angle. Relax the shoulders and stand with feet shoulder-width apart. Relax the body, take a deep breath slowly, clasp hands behind the back and extend shoulders backward gradually. Bend forward and extend clasped hands as far as possible, stretching the legs, and exhale slowly.

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。

Langkah-langkah: Donggakan kepala sedikit untuk membentuk sudut 15-20° dan biarkan leher dilanjutkan ke atas. Jarakkan kaki selebar bahu. Sementara merehatkan badan, tarik nafas mendalam secara perlahan-lahan, letakkan tangan di belakang dan lanjutkan badan secara beransur-ansur. Lanjutkan tangan ke belakang dan bongkokkan badan sebanyak mungkin, luruskan kaki, dan hembuskan nafas secara perlahan-lahan.

- Trains back muscles
 鍛鍊背部肌肉組織張力
 Melatih otot-otot bahagian belakang
- Stretches shoulder, waist and back muscles
 伸展肩膀與腰背肌肉
 Meregangkan otot-otot bahu, pinggang dan bahagian belakang
- Alleviates back pain and discomfort
 緩解背部疼痛與不適感
 Mengurangkan sakit dan ketidakselesaan belakang badan

Back Stretching

背部伸展

Regangan Belakang Badan

WAIST AND BACK STRETCHES
腰背伸展
REGANGAN PINGGANG DAN BELAKANG

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Back Arches
拱背

Lengkungan Belakang Badan

Put a towel, pad or yoga mat underneath the knees to alleviate pressure
膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩膝蓋的不適壓力
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada lutut



1



2

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約 3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Kneel down on all fours on the device. Gently lower the back towards the ground while inhaling with limbs remaining still. Arch the back upwards as much as possible, relax and exhale slowly.

步驟：雙腳跪臥於機台，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。

Langkah-langkah: Berlutut pada peranti; letakkan tangan pada peranti getaran. Tekankan bahagian bawah badan secara perlahan-lahan sambil menarik nafas, dengan anggota badan yang tidak bergerak. Lengkungkan belakang badan ke atas seberapa banyak yang mungkin, rehatkan badan dan hembuskan nafas secara perlahan-lahan.

- Relaxes waist and back muscle, alleviates lower back pain
放鬆腰背肌肉，緩解腰背疼痛
Melegakan otot-otot pinggang dan bahagian belakang badan, mengurangkan kesakitan belakang bahagian bawah
- Firms arms, legs and hips
緊實手臂及腿腳線條
Menegapkan lengan, kaki dan pinggul
- Achieves omnidirectional vibration effect
達到全方位的律動效果
Mencapai kesan getaran semua arah

Arm Cross Stretching Behind the Back
雙手後勾交扣

Regangan Tangan Melintang Bahagian Belakang

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約 3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Reach right arm straight up, then bend elbow and let hand fall behind your head. Move left arm behind the back and bend the arm, letting the back of your left hand rest against the right shoulder blade. Reach to grab right fingertips with the left hand pulling into opposite directions. Repeat on the other side.

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。

Langkah-langkah: Angkatkan lengan kanan dan bengkokkannya ke belakang, bengkokkan siku kiri ke atas. Genggam tangan di belakang, tarik dan gerakan tangan ke arah yang bertentangan sebanyak mungkin. Tukar sisi dan ulangi.

- Stretches arms, neck and shoulder muscles, firms arms
伸展手臂及肩頸肌肉，緊實手臂線條
Meregangkan otot-otot lengan, leher dan bahu, menegangkan lengan
- Trains the triceps; alleviates shoulder, neck and back pain
鍛鍊肱三頭肌，緩解肩頸及背部疼痛
Melatih trisep; meredakan sakit bahu, leher dan belakang
- Relieves muscle strain effectively
有助於修護肌肉拉傷
Melegakan ketegangan otot dengan berkesan

Waist Stretching
腰間伸展

Regangan Pinggang

Put a towel, pad or yoga mat underneath the knees to alleviate pressure
膝蓋處可鋪放毛巾、軟墊或瑜珈墊來減緩膝蓋的不適壓力
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada lutut



1



2

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約 3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Kneel down on all fours on the device. With the lower body remaining still, stretch the side of waist gently to the left leading with the head. Switch sides and repeat.

步驟：雙腳跪臥於機台，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。

Langkah-langkah: Berlutut pada peranti; letakkan tangan ke peranti getaran, dengan bahagian badan bawah yang tidak bergerak. Regangkan sisi pinggang ke kiri secara perlahan-lahan. Ulangi dengan belah lain.

- Stretches the side waist muscle; firms the waist
伸展側腰肌肉，緊實腰腹線條
Meregangkan otot sisi pinggang; menegapkan pinggang
- Improves neck and shoulder soreness and discomfort
緩解肩頸痠痛及不適
Meredakan kesakitan dan ketidakselesaan leher dan bahu
- Soothes arm and leg muscles
舒緩手臂及腿部肌肉
Melegakan otot lengan dan kaki

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



Steps: Stand with feet shoulder-width apart, clasp hands in front of the chest, with the lower body remaining still. Take a deep breath, keep the abdominal muscles tight and rotate the upper body to the right in 2 stages.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu, genggam tangan di depan dada. Semasa mengambil nafas yang mendalam, kempiskan abdomen dan pusingkan bahagian atas badan ke kanan dalam 2 tahap dengan bahagian bawah badan tidak bergerak.

- Stretches the side waist muscles
伸展兩側腰部的肌肉
Meregangkan otot sisi pinggang
- Firms the abdominal muscle groups such as abdominal oblique muscle
緊實腹斜肌等腹部肌群
Menegapkan kumpulan otot abdomen seperti otot sisi abdomen
- Sculpts the waist
美化腰腹線條
Melangsingkan pinggang
- Alleviates arm, shoulder and neck soreness
舒緩手臂及肩頸痠痛
Meredakan kesakitan lengan, bahu dan leher

* It is important to remember that lower body has to remain still to stretch both sides of the side waist muscles to its full range

切忌下半身要維持不動，才可充分伸展到兩側腰部的肌肉

Penting untuk mengingati bahawa bahagian bawah badan harus tidak bergerak untuk meregangkan kedua-dua belah otot sisi pinggang sepenuhnya

Steps: Stand with feet shoulder-width apart; lift the arms horizontally to the side. Slowly bend the waist to the left; stretch as much as possible with right arm over the head. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu; angkat tangan secara mendatar di sisi. Bengkokkan pinggang ke kiri secara perlahan; regangkan sebanyak mungkin. Alih ke sebelah yang lain dan ulangi.

- Stretches and firms the side waist muscle groups sculpts the waistline
伸展緊實腰側肌肉群，美化腰線
Meregangkan dan menegangkan kumpulan otot sisi pinggang
- Relaxes the waist and lower back muscles
放鬆腰部與下背部肌肉緊繃
Melegakan otot-otot pinggang dan bahagian bawah belakang
- Maintains a healthy back
維持腰背健康
Mengekalkan bahagian belakang badan yang sihat

WAIST
STRETCHES
腰部伸展
REGANGAN
PINGGANG

Body Rotation
Stretching

轉體伸展

Regangan
Pusingan Badan

Side Waist
Stretching

轉體伸展

Regangan
Sisi Pinggang

LEG STRETCHES

腿部伸展 REGANGAN KAKI

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Side Step 側箭步 Langkah Sisi



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約
3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Put left foot on the platform and bend knees at around 90°; place hands on thigh, slightly tilt body to the front, keep the abdominal muscles tight, straighten and extend your right leg out to the right. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Letakkan kaki kiri di permukaannya dan bengkokkan lutut kira-kira 90°; letakkan tangan di atas paha, condongkan badan sedikit ke bahagian depan, kempiskan perut, luruskan dan lunurkan kaki kanan ke kanan. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Stretches leg muscles
伸展腿部肌肉
Meregangkan otot kaki
- Firms inner leg muscle groups
鍛鍊腿部內收肌群
Menegapkan kumpulan otot kaki dalam
- Firms the thighs
緊實大腿線條
Menegapkan paha

Heel Hook 腿部腳勾點 Cangkuk Tumit



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約
3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Stand next to the device, slightly bend the right leg; straighten the left leg to the front and hook the heel on the platform. Bend the body forward, straighten the back, and hold onto thighs. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Berdiri di sisi peranti, bengkokkan kaki kanan sedikit, luruskan kaki kiri ke depan dan cangkukkan tumit pada peranti. Bengkokkan tubuh ke bahagian depan, luruskan belakang, dan tangan memegang kaki. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Stretches the posterior leg muscle
伸展腿部後側肌群
Meregangkan otot kaki posterior
- A very good movement for post-workout leg stretch
是運動完伸展腿部非常好的動作
Satu gerakan yang sangat baik untuk meregangkan kaki selepas senaman
- Treats the lower back and posterior leg muscle effectively
可舒緩下背部及腿後肌
Merawat bahagian bawah belakang dan otot kaki posterior secara berkesan

Waist Stretching 腰間伸展 Regangan Pinggang



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約
3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Sit on the device, with the soles of your feet together, knees bent out to sides. Hold onto your feet, engage abs, and slowly lower body towards feet as far as possible while pressing knees toward the floor. Hold for 3-5 seconds before relaxing. Repeat this movement continuously.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti, bengkokkan lutut dan biarkan tapak kaki bersempa. Tekankan kaki ke bawah seberapa banyak yang mungkin. Kempiskan abdomen, condongkan bahagian atas badan ke hadapan untuk 3-5 saat sebelum berehat. Ulangi senaman ini secara berterusan.

- Stretches inner leg muscle groups and back muscle groups
伸展腿部內收肌群及背部肌群
Meregangkan kumpulan otot kaki dalam dan otot belakang badan
- Firms leg, hip and abdomen
緊實腿臀及腹部線條
Menegapkan kaki, pinggul dan perut
- Alleviates back pain
緩解背部疼痛感
Meredakan kesakitan belakang

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



Stretch 5-10 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約5-10秒持續5分鐘

Lakukan regangan 5-10 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



Steps: Put right foot onto the platform; bend right knee to form a 90° angle. Extend left leg behind, slightly bend and tiptoe on the floor. With the upper body remaining straight, engage abs. Lean upper body forward, place hands on right knee, push and straighten to extend the left leg backward. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Letakkan kaki kanan pada peranti; bengkokkan lutut kanan kira-kira 90°. Letakkan kaki kiri di belakang, bengkokkan lutut kiri sedikit dan jengketkan kaki di lantai. Dengan bahagian atas badan yang kekal lurus, kempiskan abdomen. Condongkan bahagian atas badan sedikit ke depan, letakkan tangan di atas lutut kanan, tolak dan luruskan kaki kiri ke belakang. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Stretches leg muscle
伸展大腿肌肉
Meregangkan otot kaki
- Firms leg and hip muscle groups
鍛鍊腿部與臀部肌肉
Menegapkan kumpulan otot kaki dan otot pinggul
- Firms leg and hip muscle groups, sculpts leg and hips
緊實腿、臀肌群，美化腿臀線條
Menegapkan kumpulan otot kaki dan pinggul, melangsingkan kaki dan pinggul

* Lean the body forward while straightening the leg behind to fully stretch the posterior leg muscle
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
Condongkan badan ke hadapan sambil meluruskan kaki di belakang untuk meregangkan otot kaki posterior sepenuhnya

Steps: Sit on the device; extend right leg out to the right, with toes facing upward. Tuck left foot to inner right thigh. Tilt the head forward. Extend right hand as far as possible towards the toes of the right foot and hold it. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti; luruskan kaki kanan ke arah kanan, dengan jari kaki menghadap ke atas. Tekankan kaki kiri ke peha bahagian dalaman. Condongkan kepala ke hadapan. Lunjurkan tangan kanan ke arah kaki kanan sejauh mungkin dan tahan. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Stretches the waist and back muscles, relieves back pain
伸展腰背肌肉，舒緩背部不適症狀
Meregangkan pinggang dan otot bahagian belakang, melegakan sakit belakang
- Trains the leg muscle group to boost muscle strength
鍛鍊腿部肌群，提升腿部肌力
Melatihkan kumpulan otot kaki untuk meningkatkan kekuatan otot-otot
- Helps to relieve muscle strain of the upper back
有助於緩解上背部肌肉拉傷的不適感
Membantu melegakan ketegangan otot di bahagian atas belakang

LEG
STRETCHES
腿部伸展
REGANGAN
KAKI

Forward Leg
Stretching

前向腿部伸展

Regangan Kaki
ke Depan

Lateral Leg
Stretching

側向腿部伸展

Regangan Kaki
Mendatar

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensity pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Deep Squat
深蹲
Mencangkung Rendah-rendah

Cross-legged Body Rotation
盤腿轉體
Pusingan Badan Kaki Bersilang

Stretch 5-10 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約 5-10秒持續5分鐘

Lakukan regangan 5-10 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



Steps: Stand with feet shoulder-width apart; lift the arms horizontally to the front. Squat while exhaling slowly. While engaging abdominal muscles, lower squat position with hands and knees remain still. The joint angle of the inner legs should not be lesser than 90°.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu; naikkan lengan secara melintang ke depan. Cangkung sambil menghembuskan nafas perlahan-lahan. Kempiskan abdomen sementara tangan dan lutut kekal tidak bergerak, rendahkan cangkungan secara perlahan-lahan. Sudut bahagian dalam kaki tidak seharusnya kurang daripada 90°.

- Stretches the lower body muscle groups such as legs, hips and etc.; improves leg muscle strength
伸展腿臀等下半身肌群，提升腿部肌力
Meregangkan kumpulan-kumpulan otot badan seperti kaki, pinggul dan lain-lain; meningkatkan kekuatan otot-otot kaki
- Firms thighs and eliminates cellulite; sculpts the hip
緊實大腿消除橘皮組織，雕塑臀部線條
Menegangkan paha dan menyingkirkan selulit; melangsingkan pinggul
- Relaxes lower back and eliminates lower back pain; vitalises blood circulation and reinvigorates
放鬆下背消除下背疼痛，活化氣血循環，提升活力
Merehatkan belakang bahagian bawah dan menghilangkan sakit belakang bahagian bawah; merangsang peredaran darah dan mencergas semula

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約 3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit



Steps: Sit on the device, cross your left leg over your right, and place your left foot flat on the platform. Rotate upper body to the left while the lower body remains still, keeping the back straightened. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti, bengkokkan lutut kanan dan baringkannya ke arah kiri; silangkan kaki kiri dan letakkannya selari ke arah lutut kanan. Pusingkan bahagian atas badan sementara bahagian bawah badan tidak bergerak, dengan belakang badan yang lurus, alih ke sebelah dan ulangi.

- Relaxes thigh and hip muscle tissues
放鬆大腿及臀部肌肉組織
Merehatkan tisu-tisu otot paha dan pinggul
- Stretches the abdominal oblique muscle; firms both sides of the waist
伸展腹斜肌、緊實兩側腰腹線條
Meregangkan otot sisi abdomen, tegangkan kedua-dua belah pinggang



MUSCLE STRENGTH AND BODY SCULPTING TRAINING

肌力塑身律動

Latihan Kekuatan Otot dan Pelangsingan Badan

The secret of having strong muscle that you must know

你不可不知擁有強健肌肉的秘密

Rahsia memiliki otot yang kuat yang mesti anda ketahui

The stronger the muscle, the better the microcirculation

The stronger the muscle, the faster the reflux rate of venous blood

The stronger the muscle, the lesser the load on joints

The stronger the muscle, the higher the body temperature, the stronger the immunity

The stronger the muscle, the younger the organs

The stronger the muscle, the lower the body fat

The stronger the muscle, the better the figure and confidence, the better the spirit

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

Semakin kuat otot, maka lebih baik peredaran mikro

Semakin kuat otot, maka semakin cepat kadar refluks darah vena

Semakin kuat otot, maka lebih rendah beban ke atas sendi

Semakin kuat otot, maka semakin tinggi suhu badan dan semakin kuat imuniti

Semakin kuat otot, maka semakin mudanya organ-organ badan

Semakin kuat otot, maka semakin rendah lemak badan

Semakin kuat otot, maka semakin langsing badan dan semakin tinggi keyakinan diri,
dan semakin bersemangat

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

XOU Chest Expansion
擴胸 XOU
Pengembangan Dada XOU



Stretch 3-5 seconds
per movement for
5 minutes
每一動作伸展約
3-5秒持續5分鐘
Regangan 3-5 saat
bagi setiap pergerakan
selama 5 minit

Steps: Stand with feet shoulder-width apart. Hold and lift dumbbells horizontally to the front. Pull arms back to the sides to expand the chest while exhaling. Take a deep breath, lift and cross the arms above the head. While exhaling, lower arms to form an 'O' shape and then a 'U' shape.

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。

Langkah-langkah: Jarakkan kaki selebar bahu. Pegang dan angkat dumbbell secara mendatar ke hadapan. Regangkan lengan secara melintang ke tepi untuk mengembangkan dada sambil menghembuskan nafas. Ambil nafas mendalam, angkat dan silangkan lengan di atas kepala. Tarik lengan ke bawah untuk membentuk bentuk O dan bentuk U sambil menghembuskan nafas.

- Trains arm muscles and latissimus dorsi muscle
鍛鍊手臂肌肉及闊背肌
Melatih otot lengan dan otot latissimus dorsi
- Firms arms
緊實手臂線條
Menegangkan lengan
- Alleviates shoulder, neck, and back discomfort
舒緩肩頸及背部不適感
Mengurangkan ketidakselesaan bahu, leher, dan bahagian belakang
- Boosts body metabolism
促進身體代謝循環
Meningkatkan metabolisma badan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Put a towel, pad or yoga mat at the knees to alleviate pressure on the knees
 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。
 Letakkan tuala, pad atau tikar yoga pada lutut untuk mengurangkan tekanan pada lutut



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Kneel to rest between reps if required
 可屈膝跪地休息再繼續動作
 Boleh berlutut untuk rehat di antara ulangan



Steps: Kneel on the floor and cross calves; straighten arms and place on the device, engage abs, bend elbows and lower down upper body while exhaling.

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。

Langkah-langkah: Melutut di lantai dan silangkan betis, luruskan lengan pada peranti, Kempiskan perut, bengkokkan siku dan turunkan badan sambil menghembuskan nafas.

- Stretches arm muscle and back muscle groups
 伸展手臂肌肉與背部肌群
 Meregangkan otot lengan dan bahagian belakang
- Relaxes neck, shoulder and back muscles
 放鬆頸與背部肌肉
 Melegakan otot-otot leher, bahu dan bahagian belakang
- Exercise helps to stretch the respiratory muscles
 運動有助於呼吸系統肌肉伸展
 Bersenam boleh membantu meregangkan otot-otot respiratori
- Helps stretch and boost circulation of the underarm muscle group
 有助於腋下肌群的伸展及循環
 Membantu meregang dan mencergaskan peredaran otot-otot ketiak

Steps: Form a push-up position with arms straight on the device. Ground toes into the floor, position body in a straight line, bend the elbows to lower the body while exhaling.

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。

Langkah-langkah: Luruskan lengan pada peranti dan bentukkan posisi tekan tubi; berdiri berjangket pada lantai, posisikan badan dalam garis lurus, bengkokkan siku sambil menghembuskan nafas, dan turunkan badan.

- Trains triceps, pectoralis major muscle and rectus abdominis muscle
 鍛鍊三頭肌、胸大肌及腹直肌
 Melatih trisep, otot pektoralis major dan otot rektus abdominis
- Sculpts arm and back
 緊實手臂及背部線條
 Melangsingkan lengan dan belakang badan
- Stimulates metabolic rate of upper body muscle tissues
 促進上半身肌肉組織的代謝
 Merangsang kadar metabolik tisu-tisu bahagian atas badan
- Boosts muscle strength and mobility
 提升肌肉強度與活動力
 Meningkatkan kekuatan otot-otot dan mobiliti

ARM MUSCLE STRENGTH
 手臂肌力
 KEKUATAN OTOT LENGAN

Knee Push-up
 跪姿伏地挺身
 Tekan Tubi Melutut

Advanced Movement
 進階動作
 Senaman Tahap Sukar

Push-up
 伏地挺身
 Tekan Tubi

CORE MUSCLE STRENGTH
核心肌力
KEKUATAN OTOT TERAS

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensity pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Planking
棒式支撐
Planking

Steps: Ground toes on the device as support and position body in a straight line; bend elbows to 90° to support the body, lower the body while engaging core muscles. Switch positions between the arms and legs and repeat.

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。

Langkah-langkah: Berdiri berjengket pada peranti sebagai sokongan dan posisikan badan sebagai garis lurus; bengkokkan siku 90°, turunkan ke lantai dan sokongkan badan, kemudian Kempiskan perut dan pinggul. Alih posisi antara lengan dan kaki dan ulangi.

- Trains arm muscle strength and core muscle groups
鍛練手臂肌力與核心肌群
Melatih kekuatan otot lengan dan kumpulan-kumpulan otot teras
- Trains chest muscle groups
鍛練胸部肌群
Melatih kekuatan kumpulan otot dada
- Firms waist and abdomen, relaxes the back
緊實腰腹肌肉線條並舒緩背部緊繃
Menegangkan pinggang dan abdomen, menenangkan bahagian belakang
- Helps to maintain normal bodily functions
有助於維持身體機能的穩定性
Membantu mengekalkan fungsi badan biasa

Steps: Sit on the device with knees bent and feet firmly planted on the floor, bend right elbow placing fingers behind right ear; rotate waist to the right and straighten left arm to touch right knee. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti dengan lutut dibengkokkan, bengkokkan siku kanan dan letakkan jari belakang telinga kanan; pusingkan pinggang ke kanan dan luruskan lengan kiri untuk menyentuh lutut kanan. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Trains abdominal oblique muscle on both sides
鍛練兩側腹斜肌
Melatih kedua-dua belah otot sisi abdomen
- Firms waist and abdomen
緊實腰腹肌肉線條
Menegangkan pinggang dan abdomen
- Relaxes leg, hips, waist and back muscle groups
放鬆腿髋及腰背肌群
Merehatkan kaki, pinggul, pinggang dan bahagian belakang
- Boosts metabolism of the waist and lower body
促進腰腹及下半身代謝循環
Meningkatkan metabolisme pinggang dan bahagian bawah badan

Side Waist Rotation
轉側腰
Pemusingan Sisi Pinggang

Adjust the duration based on individual capacity

依自身能力調整律動時間

Laraskan masa getaran berdasarkan kapasiti individu

✦ Kneel to rest between reps if required
可屈膝跪地休息再繼續動作
Boleh berlutut untuk rehat di antara ulangan



✦ Put a towel, pad or yoga mat underneath the elbows to alleviate pressure when placing elbows on the device
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

Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada siku

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Regangan 3-5 saat bagi setiap pergerakan selama 5 minit

Adjust posture based on individual capacity

依自身能力調整律動姿勢

Laraskan postur getaran berdasarkan kapasiti individu



Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



Steps: Sit on the device with knees bent and feet firmly planted on the floor; reach back and hold onto the sides of the device, lift right leg so that the calf is parallel to the floor while inhaling; exhale slowly, straighten and kick right leg out while engaging the abs. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti, bengkokkan lutut dan letakkan kaki di atas lantai; pegang sisi peranti; angkat kaki kanan supaya betis selari dengan lantai sambil mengambil nafas; hembuskan nafas perlahan-lahan, luruskan kaki kanan dan tendangkan keluar sambil menegangkan abdomen. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Trains legs; firms lower abdominal muscle
 鍛鍊腿部肌肉，緊實下腹肌肉線條
 Melatih kaki; tegangkan otot abdomen bahagian bawah
- Relaxes hip and arm muscles
 放鬆臀部及手臂肌肉緊繃
 Merehatkan otot pinggul dan lengan
- Helps maintain an ideal body shape and skin elasticity
 幫助維持理想體態與肌膚彈性
 Membantu mengekalkan bentuk badan ideal dan ketegangan kulit

CORE MUSCLE
 STRENGTH
 核心肌力
 KEKUATAN
 OTOT TERAS

Single-leg Kick

單腳踢腿
 Tendangan
 Kaki Tunggal

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Adjust posture
 based on individual
 capacity

依自身能力調整
 律動姿勢

Laraskan postur getaran
 berdasarkan kapasiti
 individu



Steps: Sit on the device with knees bent and feet firmly planted on the floor, lean back and form a 30° angle with the device, while holding arms out to the front, engage abs while exhaling; use the strength of the abs to move the upper body forward to the original sitting position with feet firmly planted on the floor.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti dengan lutut dibengkokkan; baringkan bahagian atas badan dan bentukkan sudut 30° dengan peranti; angkat lengan secara melintang ke hadapan, kempiskan abdomen sambil menghembuskan nafas; gunakan kekuatan abdomen untuk menggerakkan bahagian atas tubuh ke hadapan, tetapkan kaki.

- Trains upper abdominal muscle and core muscle group
 鍛鍊上腹肌與核心肌群
 Melatih otot abdomen bahagian atas dan kumpulan otot teras
- Stretches back muscles, boost metabolism of waist and abdomen
 拉伸背部肌肉，促進腰腹循環
 Meregangkan otot-otot bahagian belakang, meningkatkan metabolisme pinggang dan abdomen
- Relaxes leg and hip muscles
 放鬆腿部肌肉緊繃
 Melegakan otot-otot kaki dan pinggul

Advanced Movement
 進階動作
 Senaman Tahap Sukar

Sit-up
 仰臥起坐
 Bangkit Tubi

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Sit-up with Body Rotation
仰臥轉體
Bangkit Tubi dengan Pusingan Badan

Advanced Movement
進階動作
Senaman Tahap Sukar



Adjust posture based on individual capacity
依自身能力調整律動姿勢

Laraskan postur getaran berdasarkan kapasiti individu

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes
每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Regangan 3-5 saat bagi setiap pergerakan selama 5 minit

Steps: Sit on the device, bend and lift knees parallel to chest level, place hands supporting the head and engage abs; rotate upper body to the left while exhaling; move left leg closer to the chest with left knee touching the right elbow, switch sides and rotate the upper body to the right; straighten and extend the right leg out, switch sides again - completing 1 rep.

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，接著再將上身轉向右側，右腳伸直踢出，再換邊動作，此為一循環。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti, bengkokkan dan angkat lutut ke paras dada, pegang kepala dan kempiskan abdomen; pusingkan bahagian atas badan ke kiri sambil menghembuskan nafas; gerakkan kaki kiri dekat ke dada, sentuh lutut kiri dengan siku kanan, alih ke bahagian yang lain dan pusingkan bahagian atas badan ke kiri; luruskan dan lepaskan kaki kanan, alih ke bahagian yang lain sekali lagi; ini merupakan 1 ulangan.

- Trains whole abdominal oblique muscle and leg muscle
鍛鍊整個腹內外斜肌及腿部肌肉
Melatih seluruh otot sisi abdomen dan otot kaki
- Sculpts waist
緊實腰部線條
Melangsingkan pinggang
- Firms abdomen and leg muscle
伸展腹部及腿部肌肉
Menegangkan otot abdomen dan kaki
- Boosts lower body metabolism
促進下半身代謝循環
Meningkatkan metabolisma bahagian bawah badan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes

每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘

Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

Adjust posture based on individual capacity

依自身能力調整律動姿勢

Laraskan postur getaran berdasarkan kapasiti individu

Put a towel, pad or yoga mat underneath the elbows to alleviate pressure when placing elbows on the device
 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

Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada siku



CORE MUSCLE STRENGTH
 核心肌力
 KEKUATAN OTOT TERAS

Advanced Movement
 進階動作
 Senaman Tahap Sukar

Side Plank with Leg Lift
 側棒式抬腿
 Plank Sisi dengan Angkat Kaki

Steps: Position the body in a straight line by supporting the body with right hand extended on the device; put feet together, straighten and lift left arm up high parallel with the right hand; keep abs engaged, hips remain still, then lift and stretch the left leg. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Sokongan sisi dengan tangan kanan dan posisikan badan dalam garis lurus, rapatkan kaki, luruskan dan angkat lengan kiri tinggi, Kempiskan abdomen, pinggul tidak digerakkan, angkat dan regangkan kaki kiri. Beralih ke sebelah dan ulangi.

- Trains core muscle groups, arm and leg muscles
 鍛鍊核心肌群、手臂及腿部肌肉
 Melatih kumpulan-kumpulan otot teras, lengan dan kaki
- Increases limbs and core muscle strength
 提升四肢與核心肌力
 Meningkatkan kekuatan otot anggota badan dan otot teras
- Strengthens the stability of the torso core, lower back and hip muscle groups
 維持核心、下背與臀部肌群的穩定
 Memperkuat kestabilan teras batang tubuh, kumpulan-kumpulan otot bahagian bawah belakang badan dan pinggul

Steps: Support the body with right forearm on the device and position the body in a straight line; left arm stays on left side, put feet together and engage abs; use side waist strength to lift hip upward with elbow remaining still; lift the left arm up high. Switch sides and repeat.

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。

Langkah-langkah: Bengkokkan siku kanan pada peranti, beri sokongan pada badan dan posisikan badan dalam garis lurus; lengan kiri kekal di sebelah kiri, rapatkan kaki, kempiskan abdomen; gunakan kekuatan sisi pinggang untuk menaikkan pinggang, dengan siku yang tidak bergerak; dan kemudian itu naikkan lengan kiri tinggi ke atas. Alih ke sebelah lain dan ulangi.

- Trains core muscle groups and hip muscle groups
 鍛鍊核心肌群及臀部肌群
 Melatih kumpulan otot teras dan kumpulan otot pinggul
- Firms side waist and arm
 緊實側腰及手臂線條
 Menegangkan sisi pinggang dan lengan
- Stabilises core muscle groups; increases muscle strength and balance
 穩定核心肌群，增加肌力及平衡能力
 Menstabilkan kumpulan otot teras; meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan

Side Plank
 側棒式
 Plank Sisi

CORE MUSCLE STRENGTH
核心肌力
KEKUATAN OTOT TERAS

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensity pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Plank Roll-in
瑜珈球捲腹
Plank Mengguling

Steps: A. Place yoga ball and sit on it; lift arms horizontally as a relaxing movement. B. Support body by placing straightened hands on the device; place calves on the yoga ball, while engaging abs; tuck legs and roll the yoga ball towards the abs, then slowly back to Position 1.

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。

Langkah-langkah: A. Duduk atas bola yoga, angkat kedua-dua tangan secara mendatar ke sisi sebagai satu gerakan santai. B. Sokongi badan dengan kedua-dua tangan, luruskan lengan dan rehatkan pada peranti; letakkan kedua-dua belah betis pada bola yoga, sambil mengempiskan abdomen; kedua-dua kaki akan bergerak dan mengguling bola yoga ke arah abdomen, dan kemudiannya perlahan-lahan kembali ke Posisi 1.

- Trains muscle strength of arms and core muscles
訓練手臂肌力及核心肌群
Melatih kekuatan otot lengan dan kumpulan otot teras
- Firms abdomen and hips
緊實腹部及臀部線條
Menegangkan abdomen dan pinggul
- Relaxes back, trains abdominal muscles
放鬆背部肌肉緊繃並鍛鍊胸部肌群
Melegakan bahagian belakang, melatih kumpulan otot abdomen
- Helps to maintain normal bodily functions
有助於維持身體機能的穩定性
Membantu mengekalkan fungsi badan normal

Steps: Sit on the device with sit-up position, lift the legs to a 30° angle off the floor, bend elbows and hold on to the sides of the device; place yoga ball on the concave abdomen, engage abs and slowly lower down legs while exhaling without thighs touching the platform.

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。

Langkah-langkah: Duduk di atas peranti dengan posisi bangkit tubi, naikkan kaki 30°, bengkokkan siku dan rehatkan pada sisi peranti; letakkan bola yoga pada abdomen yang cekung, kempiskan abdomen dan turunkan kedua-dua kaki secara perlahan sambil menghembuskan nafas. Jangan rehatkan paha pada peranti.

- Trains abdominal muscles
鍛鍊腹部肌群
Melatih kumpulan otot abdomen
- Relaxes leg, hip, neck and shoulder muscles
放鬆腿臀及肩頸肌肉
Merehatkan otot-otot kaki, pinggul, leher dan bahu
- Sculpts abdomen and arms
緊實腹部及手臂線條
Melangsingkan abdomen dan lengan
- Helps maintain an ideal body shape
幫助維持理想體態
Membantu mengekalkan bentuk badan ideal

Ball Support with Abdominal Roll-in
撐球捲腹
Sokongan Bola dengan Penggulingan Abdomen



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes
每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘
Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minut



Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

LEG AND HIP
MUSCLE
STRENGTH
腿臀肌力
KEKUATAN OTOT
KAKI DAN
PINGGUL

Deep Squat in Stages 分段深蹲 Cangkung Rendah-rendah Secara Berperingkat



Stretch 5-10 seconds
per movement for
5 minutes

每一動作伸展約
5-10秒持續5分鐘

Regangan 5-10 saat
bagi setiap pergerakan
selama 5 minit

Steps: Stand with feet shoulder-width apart, lift arms horizontally to the front and lower squat in stages while exhaling; engage abs, with arms and knees remaining still, squat down slowly until thighs are parallel with the device. Bend elbows, while trying your best to tiptoe, remaining stable and balanced.

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。

Langkah-langkah: Jarakan kaki selebar bahu, naikkan lengan secara melintang ke hadapan dan lakukan cangkungan secara berperingkat-peringkat sambil menghembuskan nafas; kempiskan abdomen sementara lengan dan lutut tidak bergerak, cangkung perlahan-lahan sehingga paha selari dengan peranti, dan kemudian itu, bengkokkan kedua-dua siku sambil cuba untuk berdiri berjengket sebaik-baiknya dan mengekalkan keseimbangan.

- Trains leg, hip and lower body muscle groups
鍛鍊腿臀等下半身肌群
Melatih kumpulan-kumpulan otot kaki, pinggul dan bahagian bawah badan
- Firms thigh
緊實大腿肌肉
Menegangkan paha
- Sculpts hips
美化臀部線條
Melangsingkan pinggul
- Trains the soles of feet and ankle muscle strength and balancing
訓練腳掌腳踝肌力與平衡力
Melatih kekuatan dan keseimbangan otot-otot tapak kaki dan buku lali

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Headache, Sore Eyes
頭痛、眼睛酸澀
Sakit Kepala, Kelelahan Mata



Vibrate 30 seconds
for each movement
Repeat Training

每一動作律動約30秒
循環訓練

Bergetar 30 saat untuk
setiap pergerakan
Ulangi Latihan



+



Vibrate 30 seconds for each movement for 15 minutes, at least twice a day, once in morning and once in the evening. Vibration can be repeated after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 30 saat untuk setiap pergerakan selama 15 menit, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

- Relaxes the muscles of the eyes and head
放鬆眼部與頭部肌肉緊繃
Melegakan otot-otot mata dan kepala
- Improves symptoms of migraine and eye soreness
緩和偏頭痛及眼睛酸澀症狀
Memulihkan simptom-simptom migrain dan kelelahan mata
- Firms the facial muscle, maintains skin smoothness and elasticity
緊實臉部肌肉，維持肌膚光滑彈性
Menegangkan otot muka dan mengekalkan kelicinan dan ketegangan kulit

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensity pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Shoulder and Neck Sore, Frozen Shoulder
肩頸痠痛
Sakit Bahu dan Leher, Bahu Kaku

Vibrate 10 seconds
per movement
Repeat Training
每一動作律動約10秒
循環訓練

Bergetar 10 saat untuk
setiap pergerakan
Ulangi Latihan

A



1

2

3

Vibrate 15 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

每次律動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。

Bergetar 15 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.



B



5-10
minutes each time
每次5-10分鐘
5-10 minit
setiap kali

Relax shoulder and neck
and slightly lower head
肩頸放鬆頭微低
Rehatkan bahu dan leher
serta rendahkan kepala sedikit

Put a towel, pad or yoga mat at the knees to alleviate pressure on the knees
可於膝蓋處鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來
減緩膝蓋不適的壓力。
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga pada lutut untuk mengurangkan tekanan pada lutut

Gist of movement: Relax shoulder completely; straighten arms and slightly lower head
動作要領：肩頸完全放鬆，手臂打直，頭向下微低
Tip senaman: Rehatkan bahu sepenuhnya; luruskan kedua-dua lengan dan rendahkan kepala sedikit

- Vibration induces the contraction and relaxation of neck and shoulder muscle increases peripheral blood flow and cell oxygen level
律動可幫助調節頸肩肌肉的收縮伸張，促進代謝循環
Getaran mendorong penguncupan dan pengenduran otot leher dan bahu, meningkatkan aliran darah periferi dan tahap oksigen sel
- Accelerates recovery of inflamed tissue, improves muscle and joint pain, and shoulder and neck stiffness
放鬆肩頸肌肉緊繃，維持肩膀與背部健康
Mempercepat pemulihan tisu yang meradang, memulihkan kesakitan otot dan sendi dan kekakuan bahu dan leher
- Alleviates and relaxes shoulder muscle soreness, improves symptoms like shoulder and neck discomfort effectively
舒緩肩頸肌肉與關節疼痛的不適感
Mengurangkan dan melegakan ketidakselesaan otot bahu dan leher, memulihkan simptom-simptom sakit bahu dan leher dengan berkesan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Back Pain
 腰背痛
 Sakit Belakang

A

Vibrate 30 seconds per movement Repeat Training
 每一動作律動約30秒 循環訓練
 Bergetar 30 saat untuk setiap pergerakan Ulangi Latihan



+ Put a towel, pad or yoga mat near the knees to alleviate pressure on the knees
 可於膝蓋處鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來減緩膝蓋不適的壓力
 Letakkan tuala, pad atau tikar yoga pada lutut untuk mengurangkan tekanan pada lutut

Continue for 15 minutes
 持續15分鐘
 Teruskan selama 15 minit




Vibrate 15 minutes each time, at least once in the morning and once in the evening every day. Repeat after every 2 hours of rest for better effect.
 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。
 Bergetar 15 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

B

15-30 minutes each time
 每次15-30分鐘
 15-30 minit setiap kali

+ For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding



* Gist of movement: Relax shoulder completely; straighten arms and slightly lower head
 動作要領：肩頸完全放鬆，手臂打直，頭向下微低
 Tip senaman: Rehatkan bahu sepenuhnya; luruskan lengan dan rendahkan kepala sedikit

C



Adjust the duration based on individual capacity
 依自身能力調整律動時間
 Laraskan masa getaran berdasarkan kapasiti individu

+ Recommended duration is 5 minutes; kneel down to rest in between repetitions
 建議律動時間為5分鐘，可屈膝跪地休息，再繼續動作
 Masa getaran yang disyorkan adalah 5 minit, boleh berlutut untuk berehat di antara ulangan

+ Put a towel, pad or yoga mat underneath the elbows to alleviate pressure when placing elbows on the device
 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
 Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada siku



* Gist of movement: Slightly lower head
 動作要領：頭向下微低
 Tip senaman: Rendahkan kepala sedikit

* Recommended vibration time is 5 minutes. Kneel to rest in between reps
 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，再繼續動作
 Tempoh getaran yang disyorkan adalah 5 minit, boleh berlutut dan berehat, dan kemudian itu, teruskan senaman

- Strengthens core muscles; reduces back joint tissue pressure
 鍛鍊核心肌群，緩解腰背關節組織的壓力
 Menguatkan kumpulan-kumpulan otot teras, mengurangkan tekanan tisu sendi belakang badan
- Relaxes and alleviates symptoms of discomfort at the back and waist
 放鬆背部及腰部肌肉緊繃，緩和腰背不適症狀
 Merehatkan dan memulihkan simptom-simptom ketidakselesaan di belakang dan pinggang
- Reverse planking helps to train the core muscles to maintain body's stability
 反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性
 Planking secara terbalik boleh melatih otot-otot teras untuk membantu kestabilan badan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensity pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Knee Joint Degeneration
膝關節退化
Kemerosotan Sendi Lutut

A



B



C



For support, hold on to table, chair or wall
雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

For support, hold on to table, chair or wall
雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding



Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

* For those who are suffering from both osteoporosis and degenerative arthritis, are recommended to start by sitting on the chair and with feet on the vibration device, knees bent at an angle of more than 90° to improve the arthritis pain effectively. When the knee joints are no longer painful, use it in standing posture or adopt the posture as in Picture B, which relaxes the lower back muscles and increases bone density at the same time.

同時罹患骨質疏松及退化性關節炎者，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。

Bagi pesakit osteoporosis dan artritis degeneratif, mereka boleh duduk di atas kerusi dan bergetar dengan meletakkan kaki pada peranti getaran sebagai permulaan; sendi lutut perlu dibengkokkan lebih daripada 90°, ini dapat memperbaiki sakit artritis secara berkesan. Apabila sendi lutut tidak lagi berasa sakit, gunakannya dalam kedudukan berdiri; atau boleh menggunakan postur seperti dalam gambar rajah B, ini boleh melegakan kumpulan-kumpulan otot belakang dan meningkatkan ketumpatan tulang pada masa yang sama.

- Vibration aids in stimulating muscle activity to boost regeneration and maintain healthy body
律動有助於刺激活動量，促進修復能力，維持身體健康
Getaran membantu merangsang aktiviti otot-otot untuk merangsang penajaan semula dan mengekalkan badan yang sihat
- Vibration helps manage joint tissues and increase joint flexibility
律動有助於調理關節組織，提升關節活動力
Getaran membantu mengurus tisu-tisu sendi dan meningkatkan fleksibiliti sendi-sendi
- Vibration induces the contraction and extension of leg muscles, boosts leg muscle strength and reduces joint load
律動有助於鍛鍊腿部肌肉的收縮伸張，提升腿部肌力
Getaran mencetus penguncupan dan peregangan otot kaki, meningkatkan kekuatan otot kaki dan mengurangkan beban terhadap sendi

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Frequent Urination, Weak Bladder
 頻尿、膀胱無力
 Kencing yang Kerap, Pundi Kencing yang Lemah



✦ Contract the anus and lift the hips once every 10 seconds
 縮肛提臀約每10秒1次
 Kematkan dubur dan naikkan pinggul seketika setiap 10 saat

✦ For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding



✦ For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

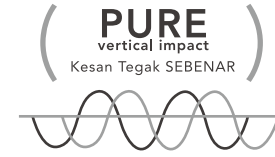
Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.



- Helps to train and strengthen urethral and bladder muscle
 幫助訓練女性尿道周邊肌肉，提升肌力
 Membantu untuk melatih dan menguatkan otot-otot saluran kencing dan pundi kencing
- Act in concert with anal contraction and hip lifting brings better effect, helps to improve symptoms of female menstrual disorder
 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
 Pegemutan dubur dan angkat pinggul memberikan hasil yang lebih baik, boleh melegakan simptom gangguan haid wanita
- Stimulates lower abdominal muscles, helps to increase ability of muscle contraction to maintain normal physiological functions
 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
 Merangsang otot-otot bahagian bawah abdomen, membantu meningkatkan kebolehan pengucupan otot-otot, untuk mengekalkan fungsi fisiologikal yang normal



BODY RECUPERATION VIBRATION

律動保健調理

Getaran untuk Pemulihan Badan

Health Benefits of Vibration
律動對於健康的好處
Manfaat-manfaat Kesehatan Getaran

Vertical Vibration has tremendous benefits in preventive health care, health recuperation and anti-ageing. Decades of research literatures have proven that other than improving bone density, preventing osteoporosis, increasing muscle strength and balancing, Vertical Vibration also assists in recovery of bodily functions or improvement of the degenerative issues, ageing problems, modern sub-health problems and etc.

Vertical Vibration has gone beyond sport and medical level and become a non-medical and non-invasive supplementary health promoting method in the medical field after decades of evolution. Vertical Vibration is the health promoting exercise for the whole family, anytime and anywhere.

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。

Getaran Tegak mempunyai manfaat yang besar dalam pencegahan, penjagaan kesihatan dan anti-penuaan. Literatur-literatur penyelidikan selama beberapa dekad telah membuktikan bahawa selain meningkatkan kepadatan tulang, mencegah osteoporosis, meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan. Getaran Tegak juga dapat membantu dalam pemulihan fungsi badan atau pembaikan masalah degeneratif, masalah penuaan, masalah-masalah kesihatan moden dan lain-lain lagi.

Getaran Tegak telah menjangkau kegunaan di tahap sukan dan dalam perubatan dan kini menjadi kaedah meningkatkan kesihatan yang bukan berbentuk ubat dan tidak invasif dalam bidang perubatan selepas berevolusi selama beberapa dekad. Getaran Tegak adalah senaman penggalak kesihatan untuk seisi keluarga, bila-bila masa dan di mana sahaja.

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Visceral Prolapse Prevention
內臟下垂
Pencegahan Prolaps Visera

Adjust the duration
based on individual
capacity

依自身能力調整
律動時間

Laraskan masa getaran
berdasarkan kapasiti
individu

- * Recommended duration is 5 minutes. Kneel to rest for 5-10 seconds before continuing, gradually increasing planking duration
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
Tempoh getaran yang disyorkan adalah 5 minit. Boleh berlutut dan berehat selama 5-10 saat dan kemudian teruskan senaman, tingkatkan tempoh planking secara beransur-ansur

- + Put a towel, pad or yoga mat underneath the elbows to alleviate pressure when placing elbows on the device
手肘處可鋪放毛巾、軟墊或瑜伽墊來減緩手肘的不適壓力
Letakkan tuala, pad atau tikar yoga untuk mengurangkan tekanan pada siku



- * Gist of movement: Face down, lower head
動作要領：臉部朝下，頭向下微低
Tip senaman: Hala ke bawah; rendahkan kepala sedikit

Vibrate 5 minutes continuously each time, at least once in the morning and once in the evening every day. Repeat after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 5 minit secara berterusan setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.



+



- Trains core muscles, improves back pain, and increases balancing and coordination
鍛鍊核心肌群，緩和腰背疼痛，有助於增強平衡感與協調性
Melatih kumpulan-kumpulan otot teras, melegakan sakit belakang, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi
- Reverse planking helps to train the core muscles to maintain body's stability
反向平板支撐有助於訓練核心肌群，維持身體穩定性
Planking secara terbalik boleh melatih otot-otot teras untuk membantu kestabilan badan
- A good training to stabilise the spine and support the body
是穩定脊柱、支撐身體相當好的訓練
Satu latihan yang baik untuk menstabilkan tulang belakang dan menyokong badan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Varicose Vein
 靜脈曲張
 Urat Varikos



For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding



Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

* Individuals with severe varicose vein (experiencing pain), please put on compression stockings before using the device, and start with the sitting position with knees bent at an angle of more than 90°. Train with the standing posture once the varicose vein area is no longer painful.
 較嚴重的靜脈曲張者(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。
 Untuk individu dengan urat varikos yang lebih parah (kesakitan), sila memakai stoking mampatan sebelum menggunakan peranti getaran, dan bermula dengan postur duduk; sendi lutut perlu dibengkokkan menjangkau 90°. Gunakannya dalam postur berdiri jika kawasan urat varikos tidak lagi berasa sakit.

- Trains and increases whole body and lower body muscles strength
 鍛鍊肌肉組織，增強全身及下肢肌肉力量
 Melatihkan dan meningkatkan kekuatan otot seluruh badan dan bahagian bawah badan
- Relaxes the body, boosts metabolism
 舒緩全身緊繃感，促進新陳代謝
 Melegakan badan dan meningkatkan metabolisme
- Relaxes leg muscles, maintains healthy circulation of the leg muscles
 放鬆腿部僵硬肌肉，維持腿肌健康循環
 Melegakan otot-otot kaki, mengekalkan peredaran yang sihat pada otot-otot kaki

♥ **Warm reminder:** Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Cardiovascular and Cerebrovascular Diseases
 心腦血管疾病
 Penyakit Kardiovaskular dan Serebrovaskular

A



B



✦ For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

C



Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.



+

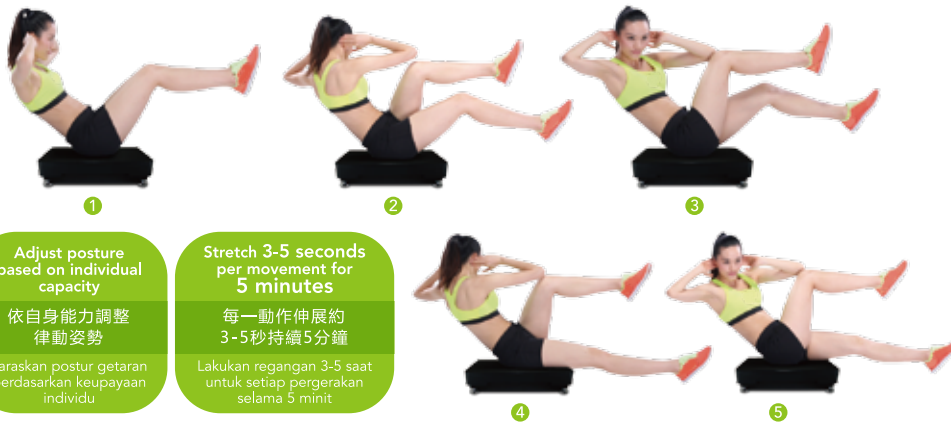


- Vibration helps the body to relax and maintain normal metabolism
 律動有助於身體的舒緩放鬆，維持正常代謝
 Getaran membantu melegakan badan dan mengekalkan metabolisma normal
- Vibration helps maintain normal physiological functions
 律動有助於維持生理正常機能
 Getaran membantu mengekalkan fungsi-fungsi fisiologi normal
- Vibration helps train body muscles and enhance mobility
 律動能幫助鍛鍊全身肌力，提升身體活動力
 Getaran membantu melatih otot-otot badan dan meningkatkan mobiliti
- Vibration helps boost energy levels and promote health
 律動能提升運動能量，促進身體健康
 Getaran boleh meningkatkan tahap tenaga dan mempromosikan kesihatan

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Body Sculpting
 身體體態調整
 Pelangsingan Badan

A Sculpting the abdomen
 腹部運動
 Melangsingkan Abdomen



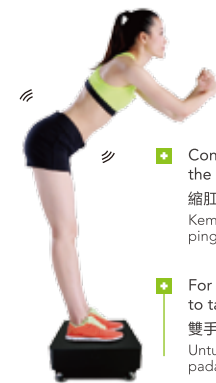
Adjust posture based on individual capacity
 依自身能力調整律動姿勢
 Laraskan postur getaran berdasarkan keupayaan individu

Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes
 每一動作伸展約3-5秒持續5分鐘
 Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit

C Facial sculpting
 臉部肌肉運動
 Pelangsingan Muka



D Sculpting the hips
 緊實臀部曲線
 Melangsingkan Pinggul



Contract the anus and lift the hips once every 10 seconds
 縮肛提臀約每10秒1次
 Kematkan dubur dan naikkan pinggul seketika setiap 10 saat

For support, hold on to table, chair or wall
 雙手可扶桌、椅或牆壁作為輔助
 Untuk sokongan, letakkan tangan pada meja, kerusi atau dinding

B Sculpting the waist
 緊實腰部線條
 Melangsingkan Pinggang



Vibrate 10 seconds per movement Repeat Training
 每一動作律動約10秒循環訓練
 Bergetar 10 saat untuk setiap pergerakan Ulangi Latihan



Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Body Sculpting
身體體態調整
Pelangsingan Badan

E Firms arms
緊實手臂線條
Menegangkan Lengan



Stretch 3-5 seconds
per movement for
5 minutes
每一動作伸展約
3-5秒持續5分鐘
Lakukan regangan 3-5 saat
untuk setiap pergerakan
selama 5 minit

Vibrate 3-5 seconds per movement for 5 minutes, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 minit, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.



+



- Trains muscles, increases basal metabolic rate
鍛鍊身體肌肉組織，提升基礎代謝率
Melatihkan otot-otot, meningkatkan kadar metabolisme asas
- Boosts muscle strength and skin elasticity, aids body sculpting
提升肌力與肌膚彈性，幫助調整體態
Meningkatkan kekuatan otot dan ketegangan kulit, membantu melangsingkan badan
- Exercise helps to boost metabolic rate
運動有助於促進身體新陳代謝
Bersenam boleh meningkatkan kadar metabolik

Warm reminder: Intensity at user's most comfortable speed level gives the best effect
 貼心小提醒：使用強度以個人感覺最舒服的段速效果最好
 Peringatan mesra: Intensiti pada tahap kelajuan yang paling selesa bagi pengguna memberi hasil terbaik

Snoring and Sleep Apnea
 打鼾與呼吸中止症
 Berdengkur dan Apnea Tidur

A



Stretch 3-5 seconds per movement for 5 minutes
 每一動作伸展約 3-5秒持續5分鐘
 Lakukan regangan 3-5 saat untuk setiap pergerakan selama 5 menit

B



Vibrate 10 seconds per movement Repeat Training
 每一動作律動約10秒循環訓練
 Bergetar 10 saat untuk setiap pergerakan Ulangi Latihan



Vibrate 15-30 minutes each time, at least once in morning and once in the evening every day. Repeat training after every 2 hours of rest for better effect.

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。

Bergetar 15-30 minit setiap kali, sekurang-kurangnya 2 kali, pada waktu pagi dan petang setiap hari. Getaran boleh diulangi selepas setiap 2 jam berehat untuk hasil yang lebih baik.

- Trains neck, shoulder and back muscle groups; increases muscle tension
 鍛鍊頸部與背部肌肉內外肌群，提升肌肉組織張力
 Melatihkan kumpulan otot-otot leher, bahu dan bahagian belakang badan, meningkatkan kekuatan otot
- Stretches the muscles of neck, back and respiratory tract; strengthens muscle tension of the respiratory tract
 伸展頸部、背部與呼吸道肌肉，強化呼吸道肌肉組織張力
 Meregangkan otot-otot di leher, bahagian belakang badan dan saluran respiratori, menguatkan otot-otot saluran respiratori
- Soothes tiredness, stiffness and pain of neck and shoulder; maintains healthy waist and back
 放鬆肩頸疲勞，舒緩肩頸僵硬疼痛，維持腰背健康
 Melegakan keletihan, ketegangan dan kesakitan leher dan bahu, mengekalkan pinggang dan bahagian belakang yang sihat

Research of Vertical Vibration Therapy by Experts and Scholars

專家學者對垂直律動療法的研究 Penyelidikan Terapi Getaran Tegak oleh Pakar dan Sarjana

Vibration Suppresses Production of Body Fat

律動抑制身體脂肪的生成

Getaran Membantu Penghasilan Lemak Badan

Conducted research in reducing body fat by using Whole Body Vertical Vibration device, discovered that Whole Body Vertical Vibration can inhibit obesity caused by high fat diet, prevent health problems associated to excess body fat accumulation or obesity. It is an effective health-promoting and preventive measure.

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。

Menjalankan penyelidikan dalam mengurangkan lemak badan dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan, mendapati bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan boleh membantut obesiti yang disebabkan oleh diet yang tinggi lemak, mencegah masalah kesihatan yang berkaitan dengan pengumpulan lemak badan yang berlebihan atau obesiti. Ia adalah langkah promosi kesihatan dan pencegahan yang berkesan.

Vibration Promotes Energy Consumption of the Body

律動促進身體能量消耗

Getaran Mendorong Penggunaan Tenaga Badan

Conducted research in energy consumption by using Whole Body Vertical Vibration device, results indicates that Vertical Vibration significantly increases energy consumption and is beneficial for overweight people.

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。

Menjalankan penyelidikan dalam penggunaan tenaga dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan. Hasil menunjukkan bahawa Getaran Tegak dapat meningkatkan penggunaan tenaga dan memberi manfaat kepada orang yang berlebihan berat badan.

Vitalises Cells and Firms Skin

細胞活化緊實肌膚

Mencergaskan Sel-sel dan Menegangkan Kulit

Conducted research by using Whole Body Vertical Vibration device, results indicates that Whole Body Vertical Vibration boosts the vitalisation of muscle cells and quadruples the collagen multiplication to firm up skin.

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。

Menjalankan penyelidikan dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan, hasilnya menunjukkan bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan dapat meningkatkan kecergasan sel otot dan meningkatkan penghasilan kolagen sebanyak empat kali ganda untuk menegangkan kulit.

Professor Chi-Chang Huang

黃啟彰 教授

Professor Chi-Chang Huang

National Taiwan Sport University Department of Sports Science

國立體育大學運動科學研究所長

Jabatan Sains Sukan, Universiti Sukan Nasional Taiwan

Whole-Body Vibration Training Effect on Physical Performance and Obesity in Mice

Chi-Chang Huang, Tzu-Ling Tseng, Wen-Ching Huang, Yi-Hsiu Chung,

Hsiao-Li Chuang, and Jyh-Hong Wu

International Journal of Medical Sciences

2014; 11(12): 1218-1227. doi: 10.7150/ijms.9975

Professor Soun-Cheng Wang

王順正 教授

Professor Soun-Cheng Wang

Professor in Graduate Institution of Sport and Leisure Education,

National Chung Cheng University

國立中正大學運動與休閒教育所教授

Professor di Institut Pendidikan Sukan dan Riadah Siswazah,

Universiti Nasional Chung Cheng

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

Medical Professor Chia-Hsin Chen

陳嘉忻 醫學教授

Profesor Perubatan Chia-Hsin Chen

Director of Rehabilitation Center, Kaohsiung Medical University

高雄醫學大學復健中心主任

Pengarah Pusat Pemulihan, Universiti Perubatan Kaohsiung

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

Promotes Proliferation and Repair of Nerve Cells

促進神經細胞增生與修復

Menggalakkan Proliferasi dan Pembaikan Sel-sel Saraf

Japan conducted research by using Whole Body Vertical Vibration device and discovered that low-frequency Whole Body Vertical Vibration can help in the proliferation of nerve cell and recovery of damaged nerve cell.

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。

Jepun menjalankan penyelidikan dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan dan mendapati bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan berfrekuensi rendah dapat membantu dalam percambahan sel saraf dan pemulihan sel saraf yang rosak.

Increases Bone Density

提升骨質密度

Meningkatkan Ketumpatan Tulang

Research conducted on bone density improvement by using Whole Body Vertical Vibration device for 5 days per week, 30 minutes every day; showing significant increase in bone density after 5 weeks of training.

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。

Menjalankan penyelidikan dalam penambahbaikan ketumpatan tulang dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan untuk 5 hari seminggu, 30 minit setiap hari. Terdapat peningkatan ketara dalam kepadatan tulang selepas latihan selama 5 minggu.

Induces Recovery from Fatigue and Lactic Acid Metabolism

疲勞恢復與乳酸代謝

Merangsang Pemulihan daripada Keletihan dan Metabolisme Asid Laktik

Conducted research on fatigue recovery after exercise by using Whole Body Vertical Vibration device, results indicates that Whole Body Vertical Vibration has significant effects on fatigue recovery after exercise and lactic acid metabolism.

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。

Menjalankan penyelidikan tentang pemulihan keletihan selepas senaman dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan. Hasil menunjukkan bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan mempunyai kesan yang signifikan terhadap pemulihan keletihan selepas senaman dan metabolisme asid laktik.

Helps Improve Arteriosclerosis

動脈硬化

Membantu Memperbaiki Arteriosklerosis

Conducted elderly vibration training for 6 weeks by using Whole Body Vertical Vibration, showing significant benefits on arteriosclerosis.

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。

Mengadakan latihan getaran untuk warga tua selama 6 minggu dengan menggunakan Getaran Tegak Seluruh Badan, mempunyai manfaat yang signifikan terhadap penyakit arteriosklerosis.

Professor Tutida R

小池好久 博士

Professor Tutida R

Department of Occupational Therapy cum Faculty of Health and Welfare, Hiroshima University

日本廣島大學作業療法學科暨保健學部福祉

Jabatan Terapi Pekerjaan dan Fakulti Kesihatan dan Kebajikan, Universiti Hiroshima

Low-Frequency, Whole Body Vibration Induced Neurite Outgrowth by P12m3 Cells with Impaired Nerve Growth Factor-Induced Neurite Outgrowth
Yoshihisa Koike, Reiko Tutida, Yuko Hayashi, Yoko Yamanishi and Yoshio Kano
J Nov Physiother ISSN:2165-7025 JNP, an open access journal Volume 5 • Issue 1 • 1000249

Medical Professor Chia-Hsin Chen

陳嘉忻 醫學教授

Professor Perubatan Chia-Hsin Chen

Director of Rehabilitation Center, Kaohsiung Medical University

高雄醫學大學復健中心主任

Pengarah Pusat Pemulihan, Universiti Perubatan Kaohsiung

Whole Body Vibration Increasing Bone Density in the Osteoporotic Rats by Tail Suspension
Chia-Hsin Chen, Gwo-Jaw Wang, Mei-Ling Ho, Mao-Hsiung Huang, Chin Hsu.

Professor Ching-Feng Cheng

鄭景峰 教授

Professor Ching-Feng Cheng

National Taiwan Normal University Department

of Athletic Performance Professor

國立師範大學運動競技系教授

Professor Jabatan Prestasi Keolahragaan, Universiti Normal Nasional Taiwan

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)

Sports Science Professor Chen, W.C

陳文詮 運動科學副教授

Professor Sains Sukan, Profesor Chen, W.C.

Director of Sports Room, Chang Gung University of Science and Technology

長庚科技大學體育室主任

Pengarah Bilik Sukan, Universiti Sains dan Teknologi Chang Gung

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

Increases the Concentration of Nitric Oxide

提升一氧化氮濃度

Meningkatkan Kepekatan Nitrik Oksida

"After 6 weeks of Whole Body Vertical Vibration training, systolic blood pressure had an average decrease of 16mmHg, diastolic blood pressure had an average decrease of 6.4mmHg, pulse pressure had decreased 12.2mmHg, and nitric oxide (NO) concentration had greatly increased in the body."

「經過6週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)」。

"Selepas latihan Getaran Tegak Seluruh Badan selama 6 minggu, tekanan darah sistolik mengalami penurunan purata sebanyak 16mmHg, tekanan darah diastolik mengalami penurunan purata sebanyak 6.4mmHg, tekanan nadi berkurangan sebanyak 12.2mmHg, dan kepekatan nitrik oksida (NO) dalam badan menaik secara banyaknya."

Helps Preserve Body Tissue to Its Youthful Best

組織抗老化

Membantu Meremajakan Tisu-tisu Badan Sebaik Mungkin

Conducted study using Whole Body Vertical Vibration device and found that vibration can enhance the functionality of bones, muscles, liver and kidney tissues, increase sports performance, eliminate fatigue, and promote anti-ageing effects.

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。

Menjalankan kajian menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan dan mendapati bahawa getaran dapat meningkatkan fungsi tulang-temulang, otot-otot, tisu-tisu hati dan buah pinggang, meningkatkan prestasi sukan, menghapuskan keletihan dan menggalakkan kesan anti-penuaan.

Stimulates and Enhances Explosive Power and Running Efficiency of Runners

刺激提升選手爆發力與跑步效率

Merangsang dan Meningkatkan Kehebatan serta Kecekapan Pelari-pelari

Conducted research on scientific exercise training for track and field athletes with Whole Body Vertical Vibration device, and results showed a significant increase of explosive power of the runners' lower limbs and their running efficacy after short term high intensity vibration training.

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。

Menjalankan penyelidikan mengenai latihan senaman saintifik untuk atlet-atlet balapan dan padang dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan, dan hasil menunjukkan peningkatan tenaga bagi anggota-anggota bawah badan pelari-pelari dan prestasi larian yang begitu ketara selepas latihan getaran berintensiti tinggi jangka pendek.

Sports Science Professor Chen, W.C

陳文詮 運動科學副教授

Professor Sains Sukan, Profesor Chen, W.C.

Director of Sports Room, Chang Gung University of Science and Technology

長庚科技大學體育室主任

Pengarah Bilik Sukan, Universiti Sains dan Teknologi Chang Gung

Influence of Six Weeks Whole-Body Vibration Exercise On Arterial Stiffness In The Elderly
Chen, K.W.C., Chen, W.C., Chia, P.S., Chi, S.F., Ye, J.Y., Wang, S.W.

16th Annual Congress Of The European College Of Sport Science (Ecss) (2011)

Professor Chi-Chang Huang

黃啟彰 教授

Profesor Chi-Chang Huang

National Taiwan Sport University Department of Sports Science

國立體育大學運動科學研究所所長

Jabatan Sains Sukan, Universiti Sukan Nasional Taiwan

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 CI, Huang WC, Chen WC, Kan NW, Wei L, Chiu YS, Huang CC.

Metabolism. 2015 Sep;64(9):1146-56. doi: 10.1016/j.metabol.2015.05.007

Professor Ching-Feng Cheng

鄭景峰 教授

Profesor Ching-Feng Cheng

National Taiwan Normal University Department

of Athletic Performance Professor

國立師範大學運動競技系教授

Profesor Jabatan Prestasi Keolahragaan, Universiti Normal Nasional Taiwan

Improvement in Running Economy After 8 Weeks of Whole-body Vibration Training
Ching-Feng Cheng, Kuo-Hui Cheng, Yu-Ming Lee, Hsin-Wei Huang,

Yu-Hsuan Kuo, Heng-Ju Lee

Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print DOI:

10.1519/JSC.0b013e31824e0eb1

Helps Prevent Stroke and Cramps

中風痙攣

Membantu Mencegah Strok dan Kekejangan

Conducted vibration therapy research on stroke patient by using Whole Body Vertical Vibration device, which indicated Whole Body Vibration had significant improvement effects on cramps and mobility of stroke patient.

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。

Menjalankan penyelidikan terapi getaran pada pesakit strok dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan. Hasil menunjukkan bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan mempunyai kesan peningkatan yang ketara terhadap kekejangan dan mobiliti pesakit strok.

Increases Functional Fitness in the Elderly

提升老年人活動力

Meningkatkan Kecergasan Fungsian di kalangan Warga Emas

Conducted research on elderly mobility by using Whole Body Vertical Vibration, the results indicates that Whole Body Vertical Vibration is a safe and scientifically-proven exercise method that significantly boosts elderly's mobility.

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。

Menjalankan penyelidikan tentang mobiliti warga tua dengan menggunakan Getaran Tegak Seluruh Badan. Hasil menunjukkan bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan adalah kaedah senaman yang selamat dan saintifik yang dapat meningkatkan pergerakan harian orang tua.

Relieves Constipation

改善便秘問題

Melegakan Masalah Sembelit

Conducted research on constipation improvement by using Whole Body Vertical Vibration device, results indicates that Whole Body Vertical Vibration has significant effects on improving constipation.

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

Menjalankan penyelidikan tentang pemulihan masalah sembelit dengan menggunakan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan. Hasil menunjukkan bahawa Getaran Tegak Seluruh Badan mempunyai kesan yang signifikan terhadap pemulihan masalah sembelit.

Enhances Sports Performance and Fights Fatigue

提升運動表現與抗疲勞

Meningkatkan Prestasi Sukan dan Melawan Keletihan

Conducted a 4-week study on scientific training with Whole Body Vertical Vibration device and confirmed its benefits on enhancing sports performance and fighting fatigue, without causing physiological and biochemical side effects. The use of Whole Body Vibration training in sports training has both health promoting and sport safety properties.

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。

Menjalankan kajian selama 4 minggu berkaitan latihan saintifik dengan peranti Getaran Tegak Seluruh Badan dan mengesahkan manfaatnya untuk meningkatkan prestasi sukan dan menentang keletihan, tanpa menyebabkan kesan sampingan fisiologi dan biokimia. Penggunaan latihan getaran seluruh tubuh dalam latihan sukan mempunyai ciri-ciri kesihatan dan keselamatan sukan.

Medical Professor Chia-Hsin Chen

陳嘉忻 醫學教授

Profesor Perubatan Chia-Hsin Chen

Director of Rehabilitation Center, Kaohsiung Medical University

高雄醫學大學復健中心主任

Pengarah Pusat Pemulihan, Universiti Perubatan Kaohsiung

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 KS, Liu CW, Chen TW, Weng MC, Huang MH, Chen CH.
Clin Rehabil. 2012 Dec;26(12):1087-95. doi: 10.1177/0269215512446314

Sports Science Professor Chen, W.C

陳文詮 運動科學副教授

Profesor Sains Sukan, Profesor Chen, W.C.

Director of Sports Room, Chang Gung University

of Science and Technology

長庚科技大學體育室主任

Pengarah Bilik Sukan, Universiti Sains dan Teknologi Chang Gung

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

Doctor Tsung-Ju Wu

吳宗儒 醫師

Doktor Tsung-Ju Wu

Director of Department of Rehabilitation, Caotun Branch,

Changhua Christian Hospital

彰化基督教醫院草屯分院復健科主任

Pengarah Jabatan Pemulihan, Cawangan Caotun, Hospital Kristian Changhua

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, en-Chun Chen, and Sen-Yung Liu

Professor Chi-Chang Huang

黃啟彰 教授

Profesor Chi-Chang Huang

National Taiwan Sport University Department of Sports Science

國立體育大學運動科學研究所所長

Jabatan Sains Sukan, Universiti Sukan Nasional Taiwan

Whole-Body Vibration Training Effect on Physical Performance and Obesity in Mice
Chi-Chang Huang, Tzu-Ling Tseng, Wen-Ching Huang, Yi-Hsiu Chung, Hsiao-Li Chuang, and Jyh-Hong Wu
International Journal of Medical Sciences
2014; 11(12): 1218-1227. doi: 10.7150/ijms.9975

Health Exercise Modes

運動保健模式

Mod Latihan Kesihatan



7 Fixed Frequency Selection

7 段固定頻率調整
7 Pelarasan Frekuensi Tetap

- 1 General Health Vibration**
舒活養生律動
Getaran Penjagaan Kesihatan Am
- 2 Leg Muscle Relaxation Vibration**
腿肌舒壓律動
Getaran Melegakan Otot Kaki
- 3 Waist and Abdomen
Massaging Vibration**
腰腹按摩律動
Getaran Mengurut Pinggang & Abdomen
- 4 Leg and Hip Vibrating Vibration**
腿臀彈抖律動
Getaran Kaki dan Pinggul
- 5 Shoulder and Neck Vitalisation
and Relaxation**
肩頸舒緩放鬆
Pencergasan & Pelegaan Bahu dan Leher
- 6 Whole Body Muscle Vitalisation**
全身肌肉舒活
Pencergasan Otot Seluruh Badan
- 7 Whole Body Deep Stimulation**
全身深層刺激
Rangsangan Mendalam Seluruh Badan



3 Preset Automatic Mode Functions

3 組自動程序功能
3 Fungsi Mod Automatik Pra-tetap

- M1 Alleviation and Relaxation
Recuperation**
舒緩放鬆調理
Pemulihan Bersifat Relaksasi dan Melegakan
- M2 Massage and Vitalisation**
按摩活化調理
Pemulihan Mengurut dan Mencergaskan
- M3 Internal Circulation Recovery**
體內循環調理
Pemulihan Peredaran Dalam