



坐姿王

徹底根除壞姿勢，給您脊椎好健康



老是腰酸背痛
你“坐”對了嗎？



擺脫腰酸背痛 從坐姿開始



長期使用錯誤的姿勢生活，會讓我們
的脊椎因為不正確的受力而
逐漸產生病變。

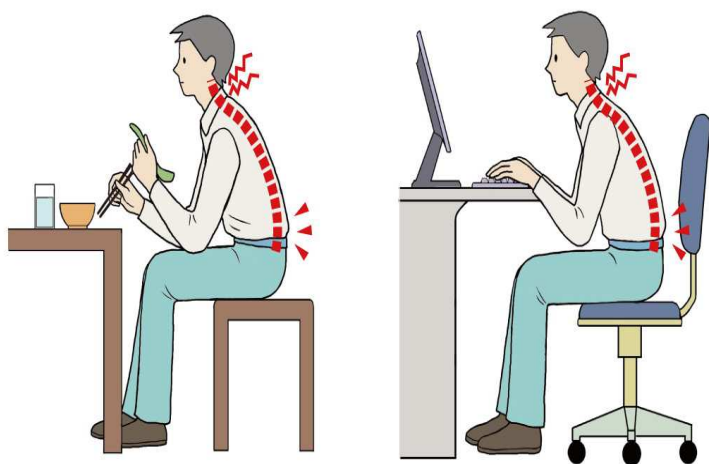
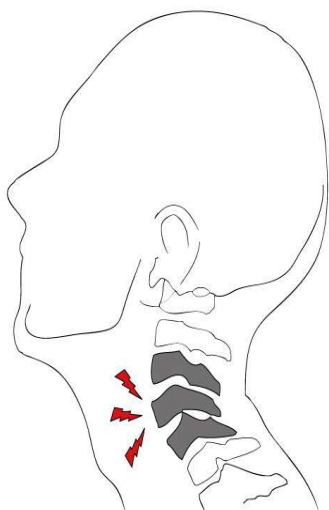
所以，只要你能夠清楚瞭解甚麼
是壞姿勢並徹底改善，自然就能
遠離腰酸背痛。

NO!

千萬不要這樣坐-1



日常生活常會出現彎腰駝背的坐姿，但同時你需直視前方時。反而會壓迫到頸部關節如左圖。同時也會使肩頸的肌肉緊繃、降低血液循環。長期下來自然就會對頸肩部位造成傷害而產生病變如肩頸筋膜炎。而腰椎彎曲時會被身體重量擠壓逐漸變形，便是腰椎間盤突出、腰肌勞損的原因之一。



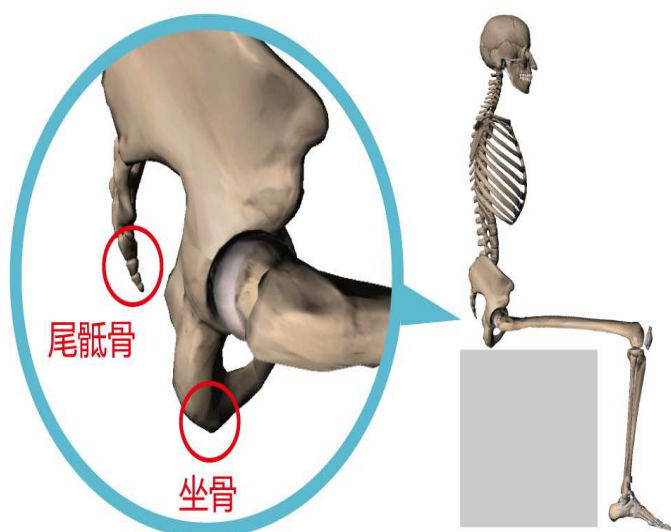
歡迎掃描此QR code，
觀賞「駝背」壞姿勢解說！

NO!

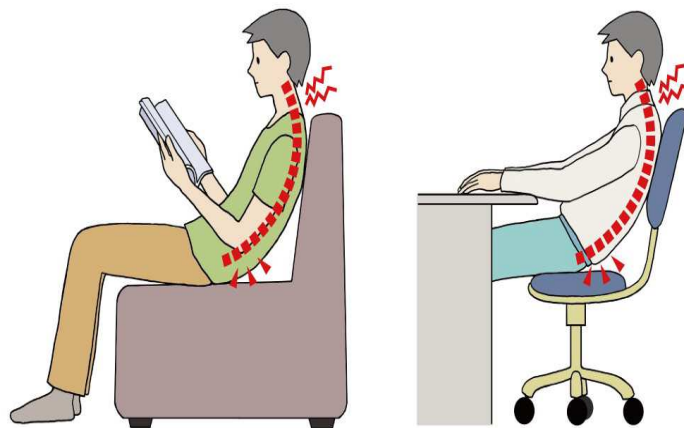
千萬不要這樣坐-2



請先參閱下圖瞭解「坐骨」與「尾骶骨」的位置



半躺半坐之所以為壞姿勢，是因為此時你身體的脊椎呈C字型，壓力集中在尾骶骨而非坐骨，連帶周遭的腰椎軟骨（椎間盤）、韌帶也承受著上半身重量。許多骨刺、椎間盤突出、坐骨身經痛皆是與此不正確的姿勢有直接的關係。



歡迎掃描此QR code，
觀賞「半躺半坐」壞姿勢解說！

坐姿王

徹底根除壞姿勢，給您脊椎好健康



坐姿王矯正帶 + 坐姿革命手冊 + 脊椎健康DVD + 運動圖卡

不只給你好工具，更給你永續健康的知識

長時間辦公的上班族

因雙手需要操作鍵盤，眼睛也需直視前方，因此正確坐姿為坐直脊椎成90~100度，使用坐姿王矯正帶可避免背肌疲勞，讓您輕鬆維持坐直姿勢，預防頸椎頸肩酸痛。（需長時間坐直時的情境亦同，如打麻將）



蹲坐

在野外踏青或參加戶外演唱會時，偶而會有蹲坐的時候，此時容易拱著背造成腰椎傷害，這時靠著坐姿王矯正帶，您會發現蹲坐也很輕鬆！



長途旅行

坐姿王矯正帶的拉鍊收納設計使它輕巧、優雅、好攜帶。可於長途客運或火車座椅上，配合椅背成100~130度的休息角度，讓脊椎無負擔、旅程不腰酸。



沙發族看電視

此時為休息狀態，請配合椅背成100~110度的角度，配合坐姿王矯正帶，可使脊椎輕鬆的延伸不受擠壓，還有矯正蹺腳效果。



靜坐

藉由靜坐來抒壓的風潮，盤腿靜坐的初學者，可藉由坐姿王矯正帶輕鬆挺直脊椎，避免因背肌無力而駝背，輕鬆享受靜坐抒壓、抗壓的好處與效果。



暖脊溫腎

坐姿王矯正的貼心夾層專利設計，可置入市售或自製暖暖包，直接貼身暖和你的腰腎與背脊！有助於促進腰部的氣血運行，並驅除導致腰痛的寒濕之氣。



《坐姿王》為具有教育功能的自我健康促進用品，並非專業醫療器材；
身體不適或脊椎相關症狀請尋求專業醫療團隊協助。



坐姿王

讓脊椎跟您說：謝謝！



《坐姿王》讓你的脊椎跟你說謝謝，
呼你爽到筋嘛顧到骨！



林媽媽 65歲 -
最近退休後常搭車四處
出遊，坐姿王既方便攜
帶又能減緩長時間坐遊
覽車的腰酸，朋友後來
都搶著輪流用呢！

Gina小姐 37歲 -
其實我最喜歡的是坐姿
王內含的知識性內容。
讓我更了解腰酸背痛
的前因後果，還能幫家人
一起坐得更健康。

坐姿王矯正帶
呼你爽到筋嘛顧到骨！

桃園徐先生 45歲 -
雖然知道坐姿很重要。
但長時間下來還是會不
自覺駝背，自從開始使
用坐姿王後，真的很輕
鬆就能坐的又直又挺。

台北鄭先生 40歲 -
因為之前受傷過，常會
使用護腰，但卻越來越
容易腰痠！
感謝坐姿王讓我開始減
少對護腰帶的依賴。

坐姿王矯正帶採用多國專利不鏽鋼超細金屬纖維布料，耐磨、
防蟻、防塵、28度舒適恆溫，促進脊椎健康必備超值好物。

久坐時，比「護腰帶」更好的選擇

特性對照表

	坐姿王	護腰帶 / 束腹帶
最佳適用姿勢	坐姿	站立、走姿
使用時機	無論有無症狀皆宜	症狀發作期間
原理	轉移腰椎壓力	束縛腰部 以提供脊椎局部支撐
範圍	整體脊柱 (頸、胸、腰、骨盆)	局部：腰部/骨盆
舒適度	★★★★★	★★★
使用壽命	★★★★★	★★★
教育性	★★★★★	★



BODY
LEARNING

坐姿王



整脊復健叫爹娘，不如早學坐姿王

坐得輕鬆而正確，即使久坐仍能精神奕奕，也因調整生活型態而擁有健康的脊椎
使大家在行、立、坐、臥時皆能擁有挺拔、自信的身形。



台灣製造
MADE IN TAIWAN



坐姿王

老是腰酸背痛 你“坐”對了嗎？

長期使用錯誤的姿勢生活，會讓我們的脊椎因為不正確的受力而逐漸產生病變。

所以，只要你能夠清楚瞭解甚麼是壞姿勢並徹底改善，自然就能遠離腰酸背痛。



駝背

要小心生活中容易彎腰駝背的情況，因為駝背的同時你眼睛也需直視前方的話，頸椎就會彎曲並壓迫到頸部關節(如下圖左)。

同時也會使肩頸的肌肉緊繃、降低血液循環。長期下來自然就會對頸肩部位造成傷害而產生病變如肩頸筋膜炎。

而腰椎彎曲時會被身體重量擠壓逐漸變形，便是腰椎間盤突出、腰肌勞損的原因之一。

半躺半坐

請先參閱下圖左一瞭解「坐骨」與「尾骶骨」的位置。

半躺半坐之所以為壞姿勢，是因為此時你身體的脊椎呈C字型，壓力集中在尾骶骨而非坐骨，連帶周遭的腰椎軟骨（椎間盤）、韌帶也承受著上半身重量。

許多骨刺、椎間盤突出、坐骨神經痛皆是與此不正確的姿勢有直接的關係。



所以，下述這些容易有駝背、半躺半坐情況的情況或族群，就非常適合利用《坐姿王》的~坐姿王矯正帶，幫助你遠離壞姿勢



敢自稱為王的4大信心支柱

產品內容物

1. 坐姿王矯正帶

獨特專利認證・利用力學原理・

藉由可調整式帶子將駝背時施加在腰間脊椎的壓力轉移至小腿・

讓您輕鬆抬頭挺胸不費力・坐再久也依然神色自若。



2. 『坐姿革命』知識手冊

不只提供好工具・也給您正確的知識！

各種常見錯誤姿勢及減緩酸痛要點都一目瞭然！



3. 脊椎健康與酸痛預防DVD

有脊椎的人都該知道的事・腰酸背痛的前因後果・

完全不藏私・精華全都錄！



4. 強背運動圖卡

坐姿王鼓勵您積極正向的對身體負責；

運動是最好的良藥・練習五大強背運動・鍛鍊自身脊椎・讓脊椎健康充滿活力。

5步驟輕鬆擁有健康脊椎

讀 看 記 用 習

完整閱讀本產品說明書

觀賞「脊椎健康與酸痛預防DVD」，瞭解正確的行、立、坐、臥姿勢。

牢記並在生活中運用『坐姿革命』手冊中的健康脊椎觀念。

開始在日常生活中利用『坐姿王矯正帶』調整坐姿。

依自身脊椎狀況，配合『強背運動圖卡』練習強背運動，鍛鍊脊椎強度！

特別叮嚀

1. 已有脊椎相關病症患者，或自覺身體不適者，須經醫師同意許可後，方可使用本產品或練習『強背運動』。
2. 「坐姿王矯正帶」功能是幫助坐姿時，避免駝背等錯誤姿勢發生，然而長時間坐姿畢竟不健康，請多變換不同姿勢，或適當的起身伸展，並保持一定的運動習慣。

『坐姿王矯正帶』 部位介紹與穿戴說明

部位介紹

扣環



護膝墊/板



輔助帶



調整帶/調整環



穿戴說明

- 1.先於站立時利用附魔鬼粘的輔助帶，使坐姿王約略固定在腰部周圍，並確認“坐姿王”字樣朝外。
- 2.坐下後將護膝墊套至兩膝蓋前方。並利用調整帶調整鬆緊度，先求不滑落即可。(將帶子往身體前方拉出即可縮緊，輕撥調整環頭即可放鬆)
- 3.扣上大腿內側扣環，防止大腿過度張開，維持正確美觀坐姿。
- 4.將身體打直並確認布料有包覆住自身骨盆與腰部連接處（即皮帶位置）後，拉緊調整帶即可支撐起腰部脊椎，輕鬆擁有正確又挺拔坐姿。
- 5.調整護膝墊使護膝板位於膝前正中央，並確認護膝板的雕刻圖樣位於下側，且護膝墊要卡於護膝板無海綿之凹槽處。

附註：

- 1.採取盤腿或蹲坐姿勢時的穿戴順序一樣。唯盤腿時不需要扣上扣環。
- 2.護膝板主要用途為分散受力及固定位置，減少膝蓋不適的可能性，故不建議拔除。
- 3.如對如何穿戴仍有疑問，請參照第6頁之說明影片連結。

『坐姿王矯正帶』的應用範圍

長時間辦公

因雙手需要操作鍵盤，眼睛也需直視前方，因此正確坐姿為坐直脊椎成90~100度，使用坐姿王矯正帶可避免背肌疲勞，讓您輕鬆維持坐直姿勢，預防頸椎頸肩酸痛。（需長時間坐直時的情境亦同，如打麻將）



沙發族看電視

此時為休息狀態，最舒適角度為100~110度的角度，配合坐姿王矯正帶，可使脊椎輕鬆的延伸不受擠壓，還有矯正蹺腳效果。



蹲坐

在野外踏青或參加戶外演唱會時，偶而會有蹲坐的時候，此時容易拱著背造成腰椎傷害，這時靠著坐姿王矯正帶，您會發現蹲坐也很輕鬆！



靜坐

藉由靜坐來抒壓的風潮，盤腿靜坐的初學者，可藉由坐姿王矯正帶輕鬆挺直脊椎，避免因背肌無力而駝背，輕鬆享受靜坐抒壓、抗壓的好處與效果。



長途旅行



坐姿王矯正帶的拉鍊收納設計使它輕巧、優雅、好攜帶。可於長途客運或火車座椅上，配合椅背成100~130度的休息角度，讓脊椎無負擔、旅程不腰酸。

暖脊溫腎



坐姿王矯正的貼心夾層專利設計，可置入市售或自製暖暖包，直接貼身暖和你的腰腎與背脊！有助於促進腰部的氣血運行，並驅除導致腰痛的寒濕之氣。

『坐姿王矯正帶』 獨家超細金屬纖維布料



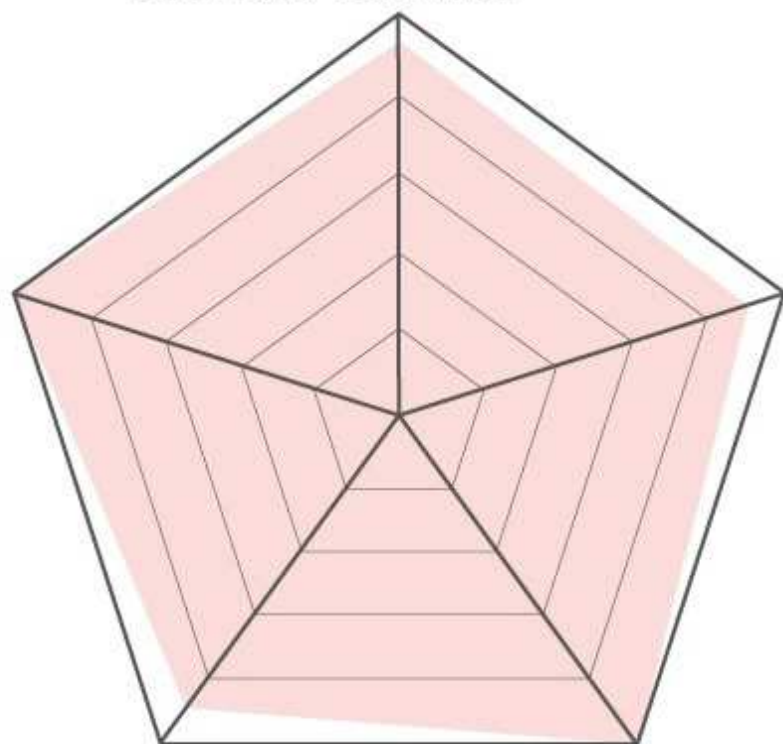
不鏽鋼超細金屬纖維！
直徑只有0.028mm，約頭髮的1/6！
五大特性讓您用的健康又愉快。

恆溫28°C

超細金屬纖維面料，優異的熱穩定性；
夏天不悶熱、冬天不冰冷。

抗菌防蹣 不過敏

不悶熱減少濕氣，
可避免塵蟎孳生，
減少過敏源。



耐磨好保養

以金屬紗線複合高撚捻纖維編織而成，經財團法人紡織產業綜合研究所測試證明，較其他產品多出六倍以上的耐磨損力，就算經過多次刷洗，仍能常保如新。

抗靜電

擁有多國專利技術，可維持人體正負電平衡。且因無靜電，不沾毛屑。輕拍就可以去除表面惱人的灰塵！

安全防火

超細金屬纖維和高級絨毛紗織成添加高科技阻燃劑，可阻燃、防火並獲得美國航空法規FAR25.853認證通過。

洗滌建議：此布料可直接泡水刷洗如一般布料。

但夾層中有一片海綿須事先拿起不可泡水，否則會變質損壞！

強背運動 × 動作圖解

每天10分鐘，遠離腰痠背痛！

暖身：
收小腹運動

1



2



1 基本姿勢：仰臥，膝蓋彎曲，小腿與地板成45度角，此時腰部會自然的稍微懸空。

2 收縮腹肌以及臀部向後旋轉，使腰部向下壓以拉平背部，讓腰部下的空隙消失，如下圖。這個姿勢就是『收小腹』時的姿勢。（做此動作時可想像肚臍貼底地板）

3 重複做5-10次，過程中配合緩和的深呼吸。

PS：在接下來的強背運動中，請保持『收小腹』姿勢以保護脊椎！

目的：運用腹肌讓骨盆傾斜，學會正確的『縮小腹』，並做為強背運動前的暖身。

一、抱膝直腿

1



2



3



1 背部平躺在地面上，兩腿伸直

2 將一隻膝蓋提起帶至胸部，雙手抱膝貼向胸部，過程中胸部不可抬起離地，當抱向胸前移動的過程中如果感覺輕微不舒服時，就應該停止移動，停留數秒，讓肌肉慢慢伸展與適應。

3 深呼吸後再進一步緩和地將膝蓋更貼近胸部，以求肌肉更伸展與鬆弛，停留在這個位置約二十秒。

4 重複伸展3次，然後換邊練習，伸展過程盡量放鬆的深呼吸。

PS：不可強拉到疼痛的程度

目的：改變臀部屈肌的柔軟度，使脊柱生理曲度正常。

二、蜷曲練習

1



2



3



- 1 躺在地板上，兩邊膝蓋彎曲，兩臂向前伸直。
- 2 輕輕收縮腹肌，讓骨盆環傾斜背部拉平貼住地面。
- 3 身體上升向膝蓋蜷曲，兩腳掌同時離地，保持這個姿勢數到七，再回復原位。
- 4 慢慢重覆進行5~10次：過程中要自然呼吸不可憋氣。

目的：鍛練腹肌，提供脊柱良好的支撐機制；
拉緊走樣鬆弛的腹肌，有助於維持良好體態。

三、山峰山谷

1



2



3



- 1 跪姿，四肢著地支撐著身體，採中性平背姿勢，脊椎保持平穩，不要下垂，頭部打平，使頸部與脊椎成一直線，維持此姿勢呼吸一口氣。
- 2 慢慢收緊腹部和臀部肌肉，低頭背部向上拱起，身形成圓頂好像山峰狀拱起，過程中慢慢吐氣，放鬆向上伸展，直到氣息吐盡。
- 3 慢慢吸氣，過程中逐漸回到中性平背姿勢如動作1
- 4 再次吐氣時抬頭朝向天花板，把背部向下彎曲，像吊橋般肢體放鬆且向下伸展，同樣直到氣息吐盡。
- 5 再次吸氣回復水平位置。
- 6 動作配合緩和地呼吸重覆3~5次。

PS：動作要緩慢，且不可過度伸展至疼痛的程度。

目的：伸展緊張的豎脊肌及其他背部肌肉；
使脊柱柔軟，椎間關節得以活動鬆弛。

四、側舉練習

1



2



3



1

側躺，雙腳伸直

2

頭枕在一手臂上，另一隻手支撐在地面以保持身體垂直。
(好比把這隻手當做三角架的一隻腳使用)

3

舉起雙腿離開地面5~10公分，保持姿勢

4

將上面的腿向上舉起再輕輕放下。(下面的腿同樣要保持離地)

5

慢慢重覆進行約10次後，再換邊練習。

PS：下面的腿越高，動作難度越高；保持身體完全垂直，可以得到最好的效果；在進行本練習時將身體往前傾15度，即可鍛鍊臀部肌肉。

目的：強化側面肌群，藉以提供脊柱左右兩側良好的支撐力。

五、側向伸展練習

1



2



3



1

雙腳分開站立，雙手手指交叉放在頭頂，手心朝下，深吸一口氣。

2

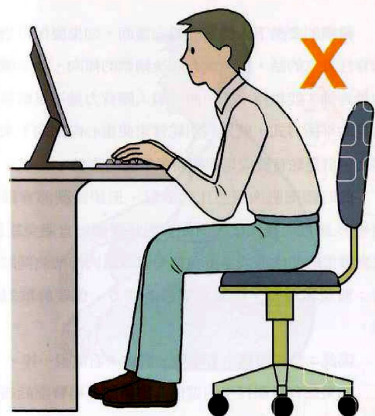
盡力將氣呼出，當吐氣將盡時，將身體側向彎曲且稍微前傾，保持臀部骨骼方正，臀部骨骼不可有側向移動情況。直到覺得腹外斜肌有點拉緊，保持這個姿勢深呼吸10秒。

3

慢慢回正後換邊，左右兩側各伸展三次，每次各約10秒。

PS：動作要緩慢，不可急拉或反彈。呼吸要輕柔、緩慢地進行。

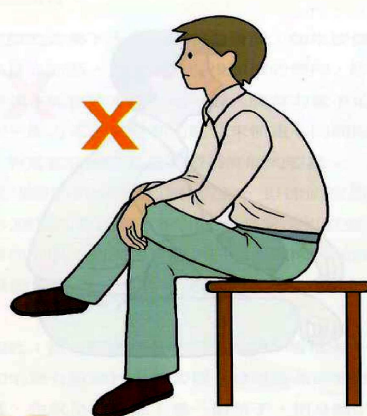
目的：伸展側面肌群，增加柔軟度；平衡兩側肌肉長度，改善肌腱黏連或緊縮。



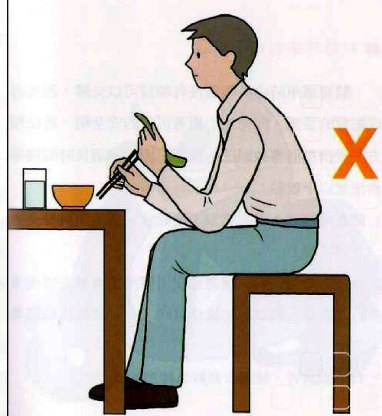
駝背打電腦



盤腿駝背



蹺腳駝背



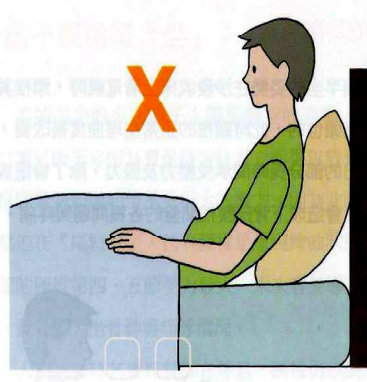
前傾抬頭吃飯或看報紙



騎摩托車駝背



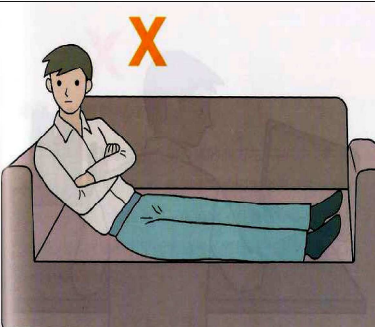
半躺在沙發



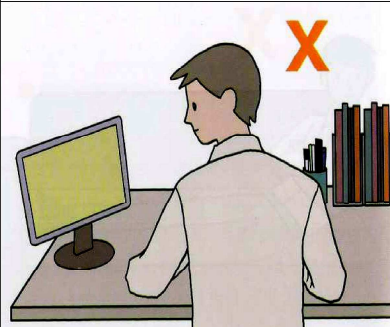
半躺在床上



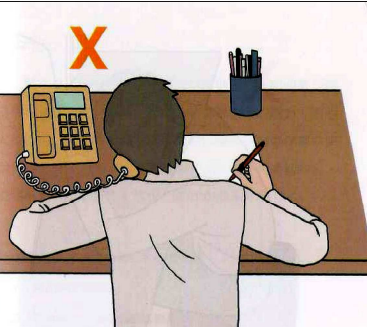
半躺在辦公椅



側坐側躺看電視



歪著頭看銀幕或電視



歪著脖子講電話



午睡時長期趴向同一邊

坐姿革命-從覺察到改變~徹底根除壞姿勢-12 種不良姿勢習慣

坐姿革命

從覺察到改變 徹底根除壞姿勢

肌肉與神經健康，體態從自己！
關於健康，您所做的絕對比您想象的還要多，
因為每一個人，都是自己健康的生產者，也是健康的主人！

鄭雲龍◎著

您是否有以下情形？

- ✓ 經常筋骨僵硬、腰酸背痛脖子酸
- ✓ 自覺姿勢很難看，習慣彎腰駝背或側彎
- ✓ 沒有一樣筋骨酸痛的治療能持續有效
- ✓ 被貼上『退化或骨刺』的標籤

請您跟著鄭雲龍老師，經歷一系列自我覺察與改變，
習得行、立、坐、臥等正確姿勢，輕鬆杜絕腰酸背痛的禍因。

演講內容：

- 腰酸背痛的前因後果
- 演練1-電腦桌前殺手級不良坐姿
- 演練2-玉樹臨風的立姿與走姿
- 引起脊椎歪斜的行、立、坐、臥
- 脊椎健康利器-強背運動

鄭雲龍 老師
人體力學專家，特約保健達人
從事演講逾十年以上
曾任多間醫院物理治療科專科醫師
曾任台灣郵政特約郵務人員
現職：中華人講師聯盟、台灣大學、台灣師範大學、
暨各地演講、社團講座、www.bodylearning.com.tw

長度：72分鐘 類別：普通版 附贈範圖、家用 國語發音 輔助教學影片字幕 DVD 4:3 雙聲道

發行：身糖智慧有限公司發行
TEL: 02-2559-3402 (代表號) FAX: 02-2559-0110
更多資訊請參閱網站: www.bodylearning.com.tw

**電腦時代的
脊椎健康與酸痛預防**

中華華人講師聯盟全方位菁英培訓營
2010中正紀念堂-演講實錄

講師：鄭雲龍

身糖智慧有限公司