



# 國際脊動體況管理健康事業

Spine Exercise of **T**aichi+**P**ilates+**B**ody**M**echanics



# 國際脊動體況管理健康事業

Spine Exercise of Taichi+Pilates+BodyMechanics

## 願景規劃

機器人  
教學與照護



## 市場拓展

02 脊動教室  
社區加盟

04 長照銀髮  
居服聯盟

01 人才培育  
師資訓練

03 國際脊動  
身心旅遊

05 脊動商品  
季節發表

## 招募經銷商

連結網站：[www.spine-exercise.com](http://www.spine-exercise.com)  
國際或各地區有意戰略合作，歡迎聯繫  
手機：886-958-734-669  
電郵：[yhi-tpl@gmail.com](mailto:yhi-tpl@gmail.com)  
LINE 886958734669 WeChat jolin958734669

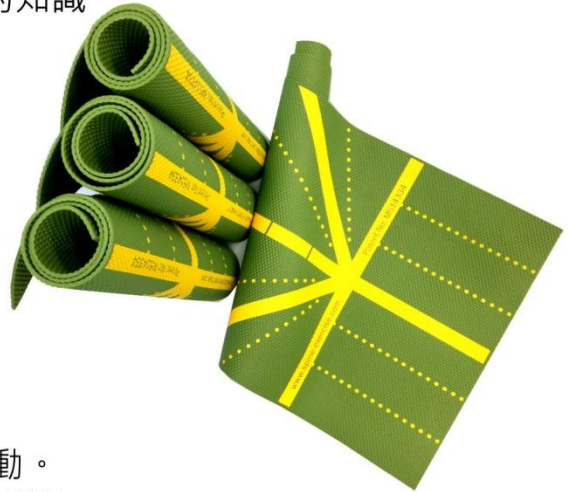


## ↳ 簡介緣起

Spine Exercise of Taichi+Pilates+Body Mechanics(簡稱TPM)  
集各家運動精神於亞洲亦稱"太P力脊椎體況管理運動"  
綜合太極導引(Taichi Dowing)之鬆沉勻柔的肌肉旋轉精神  
彼拉提斯(Pilates)腹部核心肌群肌力穩定與專注訓練  
身體力學 ( Body Mechanics ) 運用力學原理維持和控制身體的平衡  
從人體生理解剖學、運動生理學及物理學的知識  
綜觀人體運動結構、功能與律動基礎理論

## ↳ 脊椎運動墊

脊椎體況管理運動搭配脊椎運動墊進行。  
脊椎運動以"安全"為最重要的依據。  
安全角度需在人體中線角度進行。  
脊動墊簡易掌握力學的中央點。  
水平線：雙肩與肩或髖關節同寬。  
垂直線：脊椎在人體正中線兩邊肌群對稱律動。  
角度線：雙手是維持脊椎運動正中的平衡感訓練。



## ↳ 創辦精神

台灣脊椎運動創辦者楊琦琳  
由人體主要架構脊椎俗稱"龍骨"，  
探究姿勢、儀態、疾病、精神的變化源頭，  
自5歲起體況造就脊椎姿體歪斜，  
有體重、生活、工作、飲食、運動、壓力和睡眠等多因素。  
鑽研百條0.5公分"多裂肌"也是穩定脊椎的一條鋼索，  
自頸椎到腰椎個連接二至三節脊椎的數百條小肌肉，肌力訓練  
改善駝背、小腹、腰痠、側歪等肌力不足，  
與體重壓迫神經傳導的路徑，  
創新脊椎小肌肉訓練結合肢體槓桿對稱運動。

## ↳ 應用客群

職場保健、銀髮凍齡、脊損重建、兒童健脊  
體重管理、孕期養生、產後塑身、儀態美學



# 脊椎運動 簡介



創辦人：楊琦琳

太P力脊椎體況管理運動學苑

## 太P力脊椎運動~保健脊椎·體況逆齡



### 太P力脊椎體況管理運動

(Spine Exercise of Taichi+Pilates+Body Mechanics, 簡稱TPM)

即在於綜合基礎理論從人體生理解剖學、運動生理學及物理學的知識，重新詮釋太極導引(Taichi Dowing)之鬆沉勻柔的肌肉旋轉精神、彼拉提斯(Pilates)腹部核心肌群肌力穩定訓練、身體力學 ( Body Mechanics ) 運用力學原理，利用背面的多裂肌、豎脊肌、腰方肌、臀屈肌訓練和控制身體的平衡。



教學影音  
城邦出版集團  
運動星球動學堂

## 脊椎S型頸、胸、腰、尾四彎曲律動



### 胸椎位置示範

首先我們要先找到胸椎的位置，然後將雙手合十放在胸口前方。大拇指面對胸骨後將手背對貼，再來沿著鼻尖、胸口往前推後，再回到雙手合掌的初始動作。

## 雙手槓桿平衡與肩關節運用



### 雙手槓桿平衡與肩關節運用

首先我們先將雙手打開與肩膀保持水平後再將肩膀放鬆，雙手呈45度角平身至胸前，再慢慢回到初始動作。



教學影音  
城邦出版集團  
運動星球動學堂



# 脊椎運動 久坐篇



創辦人：楊琦琳

太P力脊椎體況管理運動學苑

**久坐族動起來，一分鐘改善腰酸背痛**



現代社會越來越多的「宅男宅女」和辦公室「久坐族」，在享受坐得舒坦的同時，也不得不承受久坐帶來的不利影響-體溫下降。與之相反，運動不僅會使血液循環更加順暢，更能促進身體所有細胞、組織的代謝，因而體溫也得以保持溫暖。

上班時長期盯著電腦的姿勢工作已經導致我們身體機能受損，而下班還後懶洋洋坐在沙發上看連續劇、打電動、使用3c產品，對人體傷害更大。

脊椎運動可以有效的改變我們長期久坐所產身的問題，它可以減緩我們背部的痠痛問題，而脊椎運動可以帶來更持久療癒的效果。預防勝於治療。

久坐的壞處

- 1 頸椎長期固定姿勢，容易退化
- 2 肌肉量變少，身體變差
- 3 關節柔軟度變差
- 4 血管逐漸硬化
- 5 容易肥胖脂肪增多

**首先將雙手往前屈膝至脊椎運動墊中央脊線，  
沿著膝蓋、尾椎、頸椎，依照順序回到身體正位。  
重複做3循環。**



教學影音  
城邦出版集團  
運動星球動學堂

# 脊椎運動 搬運篇



創辦人：楊琦琳  
太P力脊椎體況管理運動學苑

## 搬重物，不受傷！腰酸背痛沒煩惱



像是搬運工人在搬東西時或著一般家庭主婦常常整理家裡，時常要把東西搬來搬去，長期搬重物會造成我們脊椎承受太多外在壓力，導致一些毛病會跑出來。

而有時候搬運過程中，脊椎施力過度去折到、閃到、扭到造成脊椎「錯位」，最後腰椎逐漸氣血循環不良而產生肌肉僵化作用的氣血病變，因為肌肉缺乏氧氣的供給，造成乳酸的沉積使肌肉過度疲勞所致，而肌肉沒有適時得到放鬆將會形成肌肉纖維化，使韌帶逐漸鈣化，造成骨關節活動受限、酸痛、緊繃。

脊椎運動可以有效的改變我們時常搬運重物所產身的問題，它可以減緩我們背部以及腰椎酸痛，而脊椎運動可以帶來更持久療癒的效果。當你發現自己因為長期搬運東西導致脊椎酸痛問題一一跑出來，一定要開始做脊椎運動，預防勝於治療，不然長期的痠痛將會一輩子跟著我們。

首先先將手肘往後伸展，沿著頸椎、胸椎朝肚子內收，向內收後，雙手手臂併行向上伸展。  
重複做3循環。



教學影音  
城邦出版集團  
運動星球動學堂



# 脊椎運動 出差篇



創辦人：楊琦琳

太P力脊椎體況管理運動學苑

**只要一分鐘！讓你擺脫長時間出差痠痛**



大多數人因為工作要出差，常常要坐上很長一段路程的車程，或是一段飛行很遠的距離。長時間處在於小小的空間位置，導致我們身體維持一個不正當的姿勢。當身體長時間維持不正當的姿勢會導致我們內在的器官以及骨骼因為外在壓力跑出許多毛病。長期處在一個姿勢不正確的坐姿，例如：彎腰、駝背、翹腳...等。長期下去不僅會影響脊椎的成長還會對內臟產生很大的負荷。

脊椎運動可以有效的改變我們時常因為工作出差，長時間的窩在交通工具的位置上身體所產身的問題，它可以減緩我們背部、頸椎以及腰椎的酸痛，而脊椎運動可以帶來更持久療癒的效果。當你發現自己因為長期不正確的姿勢窩在一個狹小的位置，導致脊椎酸痛、許多其他問題一一跑出來，一定要開始做脊椎運動，預防勝於治療，不然長期累積下來，會一發不可收拾！

**首先將手背對貼，再縮小雙手距離向下推後，再回到雙手合十的位置後，再往脊椎位置向下推。重複3循環。**



教學影音  
城邦出版集團  
運動星球動學堂



官網  
[www.spine-exercise.com](http://www.spine-exercise.com)



website  
<http://tpm.spine-exercise.com>



facebook

