

徐棟英
著

核心逆齡 節拍超慢跑

徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、
增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！

腹部
肌群

缺少運動的
久坐族更要提早
增肌存骨本！

3~80歲
都適用的
「慢運動」
新概念！

臀腿
肌群肩頸背
肌群

核心肌群有如身體的安全氣囊，及早鍛練增加保護力；
從此告別肌肉不足、痠痛、失眠、退化、骨質疏鬆的風險！

1,000多位學員 核心有力真實見證！

降血脂血糖、睡得好、體力佳、改善行動力，
預防肌少症、癌症病友都能練，還可延緩失智！

1 免器材！徒手訓練增肌
有感又溫和

2 每天1小時節拍超慢跑！
油肚消失了

3 附影片QRcode，陪你
每天完整鍛練

強力
推薦

俞國定／大師輕鬆讀創辦人、數位轉型學院共同創辦人 涂俐雯／超越復健診所副院長 珍珍／暖心健身教練
高文音／電視節目主持人 陳鳳馨／News98財經起床號節目主持人 曾文智／Dr.SAF曾醫師健康訓練教室
曾國維／臺北市立大學運動健康科學系系主任&教授、臺北市府醫療衛生組市政顧問 黃惠如／暢銷書《慢老》作者

核心逆齡 節拍超慢跑

徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、
增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！



徐棟英 著

目錄 CONTENTS

- 推薦序 俞國定……6
 逆齡抗老，非動不可／曾文智……7
 曾國維……8
 作者序 追求健康是一生的志業……9



Chapter 1 用慢運動打造健康人生

- 前言 逆齡核心練起來，溫和有效的健康處方—慢運動！……12
 1-1 人生百年時代來臨，你的健康存摺夠用嗎？……16
 1-2 三個不足，讓你變成健康貧戶：睡眠、運動、飲食……19
 1-3 影響老年生活品質的肌少症……23
 1-4 免輔具、溫和有效的「徒手肌力訓練」+「節拍超慢跑」，
 幫你存健康……28
 1-5 徒手運動不受限，隨時隨地自主練習！……34



Chapter 2 簡易徒手肌力訓練，5 大肌群練起來

- 2-1 徒手也能訓練 5 大肌群……40
 2-2 及早練、及早賺健康！徒手肌力訓練的好處……42
 學員案例分享 因為不慎在浴室滑倒，才真實地感受到練核心肌力的好處……48
 Warm up 暖身・大腿肌群與關節……50
 學員案例分享 85 歲王爺爺長期練肌力逆齡的驚人成效！……51
 STEP 1 深蹲……52
 Warm up 暖身・肩頸肌群……54
 學員案例分享 長年有骨刺與足底筋膜炎的宿疾，因為練肌力而獲得改善……55
 STEP 2 肩背伸展……56
 Warm up 暖身・背部及側腹部肌群……58
 學員案例分享 雖然心臟裝支架，但肌力訓練幫助我恢復自信能爬山出遊……59
 STEP 3 立體轉姿……60



腿部間歇有氧平衡訓練 & 節拍超慢跑

3-1 腿部間歇有氧平衡訓練……110

STEP 1 原地踮腳尖跑……111

STEP 2 原地抬腿跑……112

STEP 3 雙腳側併步跳躍……113

STEP 4 開合跳……114

STEP 5 蹲跳……116

學員案例分享 因為車禍導致脊椎受傷肌肉萎縮，練習徒手肌力訓練＋節拍超慢跑後已行動自如！……117

3-2 溫和有效且適合各年齡層的節拍超慢跑……118

3-3 節拍超慢跑的 4 要領 4 口訣……123

學員案例分享 節拍超慢跑＋飲食控制讓我甩掉 20 公斤及每天用藥，重拾健康人生……127

3-4 運動後，緩和肌肉的伸展動作……128

STEP 1 肩背伸展……128

STEP 2 站立側彎……129

STEP 3 三頭肌伸展……130

STEP 4 脛脛束肌伸展……131

STEP 5 大腿前側伸展……132

STEP 6 小腿肌伸展……133





徒手肌力訓練與節拍超慢跑運動菜單

- 打造核心逆齡，身體靈活更輕鬆……136
- 核心逆齡徒手肌力訓練菜單－初階……138
- 核心逆齡徒手肌力訓練菜單－進階……140
- 節拍超慢跑訓練菜單－初階……142
- 節拍超慢跑訓練菜單－進階……143

Daily Training 全書訓練動作圖解複習

- 暖身……146
- 核心肌力訓練－腹部肌群……148
- 核心肌力訓練－肩頸背肌群……150
- 腿部間歇有氧平衡訓練＋節拍超慢跑……152
- 緩和伸展動作……154

Appendix 學員課後分享

- 學員案例分享 熱愛嘗試各種運動，但唯有徐老師的課程幫助我增肌減脂、
血糖穩定……158
- 學員案例分享 原本有坐骨神經痛、常跌倒，終於改善腰酸背痛的長期困擾……160
- 學員案例分享 上課讓我增肌減脂、減重成功，更能預防職業傷害……162
- 學員案例分享 改善罹癌的眾多後遺症，老後生活變得積極又開心……164
- 學員案例分享 兩次跌倒受傷，因為肌力訓練而恢復行動能力……166
- 學員案例分享 克服帕金森氏症的運動障礙，讓身心靈更強壯……168
- 學員案例分享 退休後重新歸零，發現運動讓人快樂又健康……170

推薦序

徐棟英老師要出書了，這是一件重要又影響深遠的大事，因為這本書會改變讀者的人生，徐老師在書中叮嚀：「寧可在瑜伽墊上流汗，不要臥在病床上流淚」，找到簡單、有效的方法，建立自己的健康存摺。

3年前看到TVBS健康2.0節目介紹「節拍超慢跑」，開始跟著練習，每週3次打開手機上的節拍器APP，用180步／分鐘，就跑起來了。3個月後，腿力、體力、精神都明顯改善，腰酸背痛、上樓喘氣、下樓腿軟都不見了。因為「簡單」，我成了超慢跑愛好者，介紹給許多沒有運動習慣的朋友，一起找到新的運動習慣。

2019年，家裡高齡85歲的長輩，帶領去參加徐棟英老師「徒手核心肌力訓練」實體課程，全程24個動作，從深蹲開始到最後棒式平板撐，舉凡聽過、看過卻從來沒作過的動作，統統包在裡面，肌少油多的大叔剛剛上手時期，笑聲夾著汗水同行，120秒的棒式平板撐，只能30秒就躺平在地，左顧右盼，旁邊70歲、80歲的長輩都撐在那裡對你微笑加油。每周2次，6個月下來，腹肌、胸肌、二頭肌這些失散多年的老朋友統統回來了！因為「有效」，我成了徐棟英老師的鐵粉，當你擁有肌力體力耐力，美滿人生才真正開始。

承徐老師吩咐，寫一些親身體驗節拍超慢跑和徒手核心肌力訓練的經歷和大家分享。也誠摯邀請大家一起來節拍超慢跑，一起來參與徒手核心肌力訓練，6個月後，迎接全新的自己。

大師輕鬆讀創辦人、數位轉型學院共同創辦人
俞國定

逆齡抗老，非動不可

台灣即將在2025年邁入超高齡化社會。在我行醫的20餘年中，觀察到社會的轉變，內心有十分深刻的感觸，最主要的是家中的長輩與長期追蹤的病患，年齡都變大了，不只有多種慢性病，而且很多病患行動力越來越差，也有人已經長期臥床了。因為與徐教練熟識的關係，我開始接觸中高齡長者的運動訓練，而且參考徐教練的經驗後，就在新竹設立了Dr.SAFe曾醫師健康訓練教室，開始對中高齡等特殊族群開立運動處方與健身課程，與教練合作做促進健康的運動訓練，以預防肌少症。這5年多的經驗中，我發現持續做訓練的長輩，除了痠痛減少、肌肉量增加之外，連多年服用的降血壓、降血糖藥物也逐漸減少，甚至能停止用藥，血壓與血糖都變穩定，這個現象與徐教練書中分享的學員經驗不謀而合。

即使運動對長輩很有幫助，但是大多數的年長者，都不喜歡有強度的運動訓練，寧願散散步，輕鬆地流點汗。然而運動訓練的效果與強度極有關聯，所以長輩的運動不能只是流點汗而已。徐教練在本書中提出的徒手核心與有氧超慢跑，是既溫和又有效的訓練模式，讓長者的身體比較不會排斥，但是心理層面則需要我們持續推廣與家人朋友的鼓勵，這樣運動訓練才能長長久久，養成習慣，對身體才有幫助。

最後，以醫師的角度專業提醒，因為每位長輩的身體條件不完全相同，而且多少有慢性病，甚至可能正在服用藥物，這些因素都可能妨害運動訓練，而運動訓練也會影響用藥的時間與藥量，所以建議初學的長輩先找運動教練接受指導，以免錯誤姿勢與知識而受傷。此外，也應該經常監測自己身體狀況，例如運動前後要量血壓，並且紀錄運動的身體狀況，與醫師討論，必要時要調整用藥。如果大家都能夠用運動來抗老逆齡，增強行動力，高齡化社會其實不需要太擔憂，大家一起動起來吧！

Dr.SAFe曾醫師健康訓練教室

曾文智醫師 2022.4.12

推薦序

近年肌少症、骨質疏鬆等健康議題逐漸受到國人重視，透過報章雜誌、電視媒體的播送下，多數銀髮族對於這些疾病已不再陌生，然而，大部分長者也僅了解其對樂齡健康生活的危害，最重要的「預防及延緩疾病發生」的方法卻不為所知。

本書不以聳動的文字或誇張的數據恫嚇讀者，而是以讀者為出發點來闡述運動與健康知識，在開頭即以「未來的你想要怎麼過？」引導讀者思考，進一步對於健康生活有初步的嚮往，接著以平易近人的「理財觀念」導入，讓普遍重視儲蓄及未雨綢繆的東方文化讀者更有共鳴，在書中，運動健康行為被生動地比喻為存款，鼓勵大眾在老化與衰弱找上門前，就提前進行「健康儲蓄」，並且連結現代社會之文明病與運動改善的效益，該章節中含有豐富的情境描繪，每讀一句話都令人感同身受，也讓讀者不自覺想繼續了解「運動到底如何對我造成改變」，若將此書推薦給運動新手，勢必能對其造成啟發。

後續章節陸續帶入肌少症知識，比起生硬的數據，作者巧妙運用真實的長者案例，點出疾病對生活的巨大影響，對應回開頭的問題，潛移默化地影響讀者，讓讀者對於運動起心動念，而後，又順水推舟帶入「隨時隨地」都可進行的徒手訓練，清晰的圖解、詳盡的動作說明，搭配生活化的小故事，讓運動不再是一件不可企及的艱鉅任務。這些看似簡單、好操作的精選動作，又確實可以對應至生活功能的改善，即便是剛接觸運動的讀者，都能感受到此書平易近人的設計，更遑論原先就有運動基礎者，可以從中學習與貫徹運動科學理論。

本書以淺顯易懂的字句解釋肌力訓練的科學原理，同時提供完整的訓練菜單規劃，作者還親自示範每個步驟，讀者只需掃描QR code便能夠即時觀看動態影像，無處不在的巧思，為每一個想改善健康生活的讀者築起一條完善的步道，一步一步地建立運動與生活間的連結，讓運動成為健康人生不可或缺的一部分。

臺北市立大學運動健康科學系系主任&教授、臺北市政府醫療衛生組市政顧問

曾國維

逆齡抗老，非動不可

《核心逆齡 節拍超慢跑》會醞釀出書，是因為在疫情期間，正巧收到境好出版的主動聯繫，期盼出一本宅在家就能達到健身效果的書，讓銀髮族或上班族能夠不受疫情影響，在家自主訓練。

我早年服務於國防大學，負責軍校生體適能訓練與研究工作，除了3項基本體能測驗外還有戰技訓練，訓練的負荷較高。103年獲邀至台北市文山區體育會工作，主要挑戰就是協助銀髮族體能改造，讓長者活得健康、動得安全，健康老化是我們共同努力的目標。在考量經費、場地、活動的安全性和生活的功能性後，我透過一張瑜伽墊設計「徒手核心肌力與節拍超慢跑」課程，改善許多銀髮族與上班族的身體素質，8年來的成果獲各界好評與關注，並受邀於華視莒光園地、財經起床號、健康2.0、聚焦2.0、康健雜誌等媒體分享課程。

本書介紹用慢運動打造健康人生，免輔具且溫和有效的徒手核心肌力訓練+節拍超慢跑。從徒手肌力訓練全身肌群、節拍超慢跑、腿部間歇有氧訓練到運動後的緩和伸展，透過文字、圖解說明與QR Code掃描我親自示範的動作，整套課程能確實達到增肌減脂的效果，幫你儲存健康。為讓運動變成日常、開心的事，好的運動訓練處方不可少，本書也整理提供初階與進階版的訓練菜單。

本書能完成，首先要感謝我的學生們，從您們身上學到很多理論不會詳載的知識，特別是銀髮學員，看到您們身體活動力、精神狀態變好是我覺得最安慰和開心的事，也是我繼續前進的動力；感謝境好出版團隊的協助、更感謝我妻子婷婷及愛女協助校稿與線上課程拍攝剪輯等，才能順利完成此書。

「追求健康是一輩子的志業」，願以此書獻給所有想運動而缺乏方式的朋友，期望您給自己身體一點時間，健康才是我們最大的財富喔！

您今天儲存健康了嗎！一起加油吧！

徐棟英

Chapter 1



用慢運動 打造健康人生



徐棟英老師是「徒手練核心 + 節拍超慢跑」的推廣者，主講過千場講座，並開設居家徒手肌力訓練課程已有 8 年時間，受惠的學員有銀髮族、中高齡族群和上班族等達萬人以上；許多上了年紀感到身體退化和因為工作覺得身體勞累等困擾的人，都透過正確的運動訓練而實際改善了身體狀況！徐老師以前在軍中教軍人練體能，要求勤訓精練，現在教銀髮族練肌力，則希望大家「寧可在瑜伽墊上多流汗，少躺在病床上流眼淚」，只要掌握「慢運動」的概念，慢慢做、天天練，一旦核心肌群有力，會讓你的人生完全不一樣！

◆
前言

逆齡核心練起來， 溫和有效的健康處方— 慢運動！

在我多年的課程裡，大部分學生是上了年紀、退休的銀髮族，他們正要開始好好享受退休後的人生，卻礙於身體的退化，所以體力及行動力都大不如前，感覺老化得非常快。就像我課堂上有一位年近70歲的學員阿美姐，她原本不敢跟女兒去逛街、出遠門，覺得在外如廁時有困難，總擔心蹲下去就無法起身。上課訓練一陣子後，阿美姐主動跟我說：「老師，我最近覺得大腿肌肉比較有力氣了，昨天我在外面上廁所時，可以很快地站起來。」過幾個月後，她很開心地說終於可以放心跟女兒常常外出用餐和逛百貨公司了。

許多銀髮族就和阿美姐一樣，因為身體使不上力，只好放棄出門玩，犧牲與親友及兒孫們增進情感的美好時光。再加上子女們一看到長輩腰痠背痛、上下樓梯吃力、容易跌倒，最常見的回應是：「不要亂動，多躺在床上好好休息。」或直接請看護照顧，讓爸媽減少外出，雖然有專人照料生活起居，但長期下來反倒讓肌肉萎縮更快、更不容易活動，自理生活及出門都變得難上加難，甚至有失能的隱憂。難道我們真的希望自己的後半輩子只能坐輪椅或躺在床上讓人照顧嗎？即便是正值中年的你，有十足把握在未來能渡過真正有生活品質的老年生活嗎？這是很現實的問題。



我開始教銀髮族課程之前是在軍校擔任體育教官，要負責訓練學生和官兵通過體能鑑測，多年累積的教學經驗與成效，經過重新設計運用在銀髮族上，也深獲長輩們的肯定。**在步入高齡化社會的當下，如何預防失能、減輕長輩和子女的壓力是我推廣核心肌力運動的最大目標**，因此我將在軍中訓練士兵的專業，與過去8年來為銀髮族授課的經驗濃縮成精華、整理成書，想要帮助大家從享受運動開始，進而幫助自己維持住體能，延緩老化。

在軍中的教學經驗中，我們會注意個體化的差異而給予不同的訓練處方，因為訓練目標和強度不同；但事實上，人體的每個肌群都有關聯性且會互相牽引，特別是上了年紀之後，代謝逐漸變差，需要靠有氧運動來燃燒多餘的體脂肪之外，身體動作的協調性和靈活性更加重要，才能預防跌倒或避免突如其來的運動傷害。因此我推薦一個溫和而有效的健康處方——慢運動，任何年齡都能練，將透過這本書完整地分享給讀者們。



在書中，將介紹由我自行設計的整套運動，門檻低、不需花大錢、免輔具、無場地限制。雖然整套課程設計有很多是大家熟悉的動作，但我強調的過程是「要放慢」，除了循序漸進外，更重要的是講求安全、受傷機率小，而在放慢的過程中，負荷自身身體重量的時間也相對變長，就能達到肌力訓練的效果。所以，只要有心就能開始，每天給自己30分鐘到1.5個小時的「徒手肌力訓練+節拍超慢跑」，幾個月後，你會發現身體機能一定會慢慢改變，有著逆齡回春的奇蹟效果。

長期學習這套課程的銀髮族學員們，大家漸漸恢復本來的行動力，這些真實的改變讓他們的生活變得不一樣了，許多事都能做、許多地方都能去，明顯地提升生活品質，個個變得開朗、有自信多了，他們常會很興奮地與我分享開始運動後帶給他們的好處。

「平時多流汗，戰時才能少流血」這是全世界軍隊訓練軍人的準則，教銀髮族學員們運動時也一樣適用。從事多年的肌力訓練課程，我常以訓練軍人的態度，激勵所有的銀髮族：「寧可在瑜珈墊上多流汗，少躺在病床上流眼淚。」因此，為了自己的將來，更為了不要成為子女的負擔，每天堅持維持規律的運動，才能讓自己人生的最後階段，同樣活得有尊嚴、活得多采多姿，跟著我一起動起來吧！





未來的你想要怎麼渡過老年生活？



↑行動自如，能走能跑

V.S.



↑需要一直坐輪椅



↑天天為自己打扮

V.S.



↑只能插鼻胃管



↑開心陪伴家人

V.S.



↑需要人照顧

1-1

人生百年時代來臨， 你的健康存摺夠用嗎？

多年前，我到洛杉磯旅行，當地的導遊月入大約 10,000 元，但是每月開銷花費卻要 15,000 元，入不敷出，他們習慣經常性的負債，甚至沒有存款的習慣，我問他：「如果要買房子怎麼辦？」他說：「我們都跟銀行貸款，如果到時候繳不出來，那就宣告破產啊！」這對我們亞洲人來說，覺得不可思議，因為大部分的人總會未雨綢繆，所以努力工作、累積財富，就是為了買房買車或讓家人及下一代過安穩的日子；我們不想背負太多債務，是覺得有負擔。

於是，我開始發想，關於健康這件事，不是更應該要有「儲蓄」、「累積財富」的概念嗎？每個人都需要有一本「健康存摺」，提早利用運動累積健康存摺裡的美好財富。特別是在這個醫療科技日新月異的時代，許多人都能活到 80、90 歲以上，如何讓人生後半場過得舒適有品質，是這個時代的我們都一定要面對的問題。

根據台灣衛福部國健署的資料，台灣人的「不健康餘命」有逐漸增加的趨勢，2012 年是 7.95 年，直到 2019 年統計已經增加到 8.47 年，不健康餘命的數字高，表示整體社會的醫療與照護成本增加，尤其對於健保體系的負擔更是吃重。



↑許多長輩因為肌力不足，一旦受傷、跌倒了，就有很高的機率得臥病在床或坐輪椅，長期需要他人的看護和照顧。

目前世界各國都在努力縮短「不健康餘命」，而台灣政府也在各項策略上結合運動、營養、認知、訓練、社會參與和慢性疾病管理等，藉由推動高齡健康政策，以降低銀髮族的衰弱狀態。

所以，我提倡「健康存摺」的概念，鼓勵大家儲存健康，無論幾歲都來得及，只要保持良好的運動習慣，就可以縮短自己的不健康餘命，不要讓自己努力一輩子的心血，等老了之後都花在醫藥費或看護費上。

在台灣，我們的醫療體系非常健全，罹患糖尿病病變、中風以及其他原因而需長期臥床的中高年族群，因為有鼻胃管、氣切、呼吸器等輔助，得以延續生命長度，有些人的病期甚至長達 10 年、20 年之久。然而他們卻只能每天躺在床上、無法自理大小便和用餐，更別說從事日常活動了，這樣沒有生活品質和尊嚴的餘命，絕不是你我希望的退休生活吧！？

在我的學員中，有一對夫婦是大學教授，先生在台大教書，太太則任職於政大，他們平時治學嚴謹，但年紀增長後，先生罹癌，太太也突然小中風，他們好擔心以後的生活只能躺臥在床了。但是，他們自從接觸我的運動課程後，決心每天鍛鍊，即使疫情期間停課也積極加入線上課程，持續不間斷。

日前，先生告訴我，以前他的體力很差，沒有規律運動的習慣，從家裡走路到台大教書，就算是日常的運動了；剛開始化療時，身體因副作用感到不舒服的時間長達10天左右，休息兩天後，又緊接著下一個療程，身體一直非常虛弱疲憊。自從跟著我開始運動訓練，每次療程結束後身體不舒服的天數縮短成2、3天，他明顯感覺身體的負擔變輕許多；而小中風過後的太太，原本行動遲緩，現在已經恢復到可以輕度跑跳的程度了。

聽到自己的學生，因為開始運動，讓原本孱弱的身體有了轉變，甚至逐漸恢復健康，對於我來說都是最棒的回饋。我大聲疾呼，**大家要盡早投資健康，每天花點時間增加自己的健康存款絕對不會吃虧；即使平時有小病痛，也要想辦法動起來**，相信大家都聽過「要活就要動」這句話，健康是最刻不容緩、也最有報酬率的投資，你願意好好訓練自己，身體一定會有正向的反饋，一起擁抱富足、快樂與零負擔的老年生活吧！

1-2

三個不足，讓你變成健康貧戶

睡眠、運動、飲食

以前在軍中訓練士兵時，我們常講「運動員戰士（Athlete warrior）」，就是希望戰士如運動員般，必須透過「充分睡眠、均衡營養、多元活動」，讓自己的身體狀況、認知及情緒等都保持在最佳狀態，才能發揮戰力，維護國家安全。同樣的，睡眠、運動、飲食也是影響每個人健康最關鍵的3個因素。

1 睡眠

當我們睡眠不足時，表現出來的行為能力等同於酒駕，行動力跟判斷力都會減弱；而夜間的睡眠，是身體進行修補最重要的時間，充足的睡眠時間是6至8小時。如果你真的非常忙碌，無法好好睡足8小時，建議隔天中午最好補眠30分鐘，也可以因應生活型態適度調整，讓自己在下午仍能有好的精神體力工作或處理事情。

影響睡眠最常見的原因，往往是壓力或是身體過度勞累，造成無法入睡、淺眠、容易驚醒等現象。但透過運動，可以有效改善睡眠品質，因為運動會刺激大腦分泌「腦內啡」的賀爾蒙，讓人覺得心情愉快，在一定強度的運動下引起肌肉疲勞時，人反而充分放鬆，在放鬆的狀態下，就能有效提升睡眠品質。

2 運動

從事體能訓練20年的經驗，我認為最有效維持長期運動的前提就是：**「身體不會產生排斥感」**，接著會讓身體慢慢愛上運動、常常運動、天天運動。每個人都有上體育課的經驗吧，以前的體育老師訓練跑步，都會教導我們，手擺動幅度大、步伐也要加大、速度加快，相信大多數的人都要付出相當大的能量運作去適應。如果原本體力就欠佳的人，每次運動後就容易全身肌肉痠痛，身體感受也相當不舒服，這時，如果你每天都運動，一定會強烈排斥，而找一大堆藉口逃避，運動習慣自然持續不了。

年輕時，得為工作奔波的那段期間，我每天都會審視自己的行程，盡可能找空檔運動。即使犧牲午休時間，我也會去運動，因為我知道習慣一旦間斷就很難重新建立。有時和一些年輕朋友聊天，他們總是抱怨工作太忙，說每天睡眠時間都不夠了，哪有時間去運動？但是，看看健身房裡仍然有同年紀的朋友要求自己保持運動習慣。運動不是做苦力，反而能使你適度紓壓、睡得好、提升代謝，白天的工作效率也能提升，做任何事都事半功倍。

據研究資料顯示，**最合適的運動處方，是每週150分鐘的中等強度的訓練，也就是1週5天、每次運動時間為30分鐘，且要達到最大心跳率的70%，這時身體會出現有點喘又不會太喘、仍可以說話的狀況。**而運動過後，雖然滿身大汗，但會有良好的睡眠品質，長期運動能幫忙控制體重，精神狀態也會變好，獲得正向的回饋後，身體就會想要持續運動。

「最大心跳率」通常是我們用來測量運動強度的基準，最大心跳率的計算方式： $(220 - \text{年齡})$ ，根據衛福部國健署提供的資料，若以一位60歲的健康成人為例：



- ① 預估最大心跳率， $220 - 60 = 160$ (次)
- ② 以最大心跳率的70%為運動心跳率， $160 \times 70\% = 112$ (次)

③ 飲食

至於飲食問題，現今社會比較常見的是「過食」而引起肥胖的問題，不僅發生在許多長輩身上，更多中年人、年輕人也是如此，因為我們取得食物的來源太多、太容易，而且過於精緻化的緣故。另外，部分媽媽族群或長輩因為怕浪費食物，即便已經吃飽了，還是會把當餐剩下的食物吃完，這些過多的熱量都變成脂肪，加上運動不足，身材和健康就更難維持在良好狀態了。

此外，隨著年齡增長，牙口不好的人對於肉類蛋白質的食物攝取不足，導致營養不均衡，易造成更嚴重的肌少症，影響骨質疏鬆與代謝遲緩，甚至活動力變差，進而影響生活品質。

建議大家可參考簡單的「哈佛健康餐盤」飲食法，**每餐份量為2份蔬菜＋1份蛋白質＋1份澱粉**，用餐順序是：**先喝水300至500cc，攝取蛋白質→蔬菜→澱粉→水果**，這個用餐模式可適度幫助管控體重及穩定血糖。

睡眠不足、缺乏運動、飲食不均衡這3項都是健康的隱形殺手，無論你是年輕人、中年人、銀髮族都一樣，你怎麼對待身體，它就怎麼回應你；現在看不到的問題，不代表日後不會浮現出來。這本書不是要說什麼大道理，只是希望你給自己一個機會，陪伴你從今天起就把這3件重要的事放入每天的生活裡，避免提早陷入失去健康的惡性循環。

一旦健康存摺不斷地被提取，而在無形之中成了健康貧戶，就後悔莫及了，因為你必須要花上更多倍的力氣和金錢才能存回一點點健康，且會給自己和家人帶來身心與經濟負擔；對長輩們來說，健康存摺更加重要，他們雖然不如年輕人有健康的雄厚實力，但是只要願意，任何人都可以認真踏實地為自己存下健康的第一桶金，只要持之以恆，慢慢累積健康財富，相信你會越來越有自信，看到更好的自己。

■你正在過度使用身體！睡眠、運動、飲食不足帶來的風險

睡眠不足	缺乏運動	飲食不均衡
情緒容易反應過度	心血管疾病	糖尿病
判斷力降低	腦中風	血脂異常
注意力不集中	骨質疏鬆	高血壓
容易得阿茲海默症	糖尿病	中風
眼睛變得乾澀	高血壓	心肌梗塞
心血管疾病風險增加50%	肥胖	骨質疏鬆
眼皮下垂、眼睛浮腫	癌症	注意力不集中
妨礙肌肉的生長		皮膚狀態不好
容易罹患乳癌		精神狀態不佳
腸胃發炎		
可能引發腎功能衰竭		
增加罹患結腸癌的機率		
免疫系統受到破壞		
引發肥胖		
皮膚出現細紋		

原始資料來源：天下雜誌網站 <https://www.cw.com.tw/article/5089003>

1-3

影響老年生活品質的 肌少症

我有一位學員，是剛從國中退休的50多歲女老師。她當初走進教室，要做「伏地推撐」的動作時，完全無法把自己的身體撐起來，我只好改請她做瑜伽的「蛇式」，讓雙手靠近身體、大腿貼地，讓上半身可以勉強撐起來；做「棒式（平板撐）」時，她的膝蓋完全無法離地，一離地就會倒下來。我細問她平時的活動狀況，才發現她非常害怕上下樓梯，曾經在下上樓梯時，摔倒過兩次，在電梯不普遍的國中校園裡，她的行動力十分受限，就連上下公車，都必須拉著扶手，行動緩慢，經常被公車司機罵；跟著我上課半年後，她上下樓梯不再擔心受怕，甚至可以追公車了。

還有一位年約80多歲的珍姐，每天早上起床都很困難，必須在床上躺很久，慢慢挪動臀部，用手輔助才能慢慢起身，而且一起身就要穿戴護腰，否則非常難以下床。後來，經過1週3次的課程訓練後，她現在不用穿戴護腰了，每天起床也輕鬆自如。

這兩位學員的身體狀態，其實就是「肌少症」（Sarcopenia）的行為表現，如果沒有早期發現與治療，身體很容易沒力而增加跌倒的機率。

根據2010年歐盟「肌少症工作小組」提出的診斷標準有二：

- ① 肌肉質量減少
- ② 肌力減弱或行動能力變差

伴隨著高齡社會的來臨，目前台灣銀髮族肌少症的盛行率是3.9至7.3%，隨著人口老化速度逐漸增加，罹患肌少症可能造成失能、使得生活品質下降，以及增加死亡風險。而且，肌少症可不是銀髮族的專利，有越來越多的中年族群也提早得了肌少症，因為大多數人都是坐辦公室的族群，核心肌群很少被用到、被鍛練。如果你平時沒有運動習慣，過了40歲之後，每過10年人體的肌肉量會減少8%，70歲以後則以每10年減少15%的速度加速流失。

■肌少症帶來的影響





日常動作的進行都需仰賴有力的核心肌群

剛來上我課程的長輩，最常聽到他們有以下狀況：

- ① 起床困難
- ② 長期腰酸背痛
- ③ 上下公車和樓梯都必須靠手部的力量拉提
- ④ 不敢坐矮凳
- ⑤ 蹲坐馬桶後起身困難

這些動作對年輕人、中年人來說輕而易舉，但對長輩們而言卻很吃力，甚至嚴重影響日常生活行動。很多時候，大家都以為是膝蓋退化而導致身體沒有力氣，所以一直找醫生治療膝蓋痛的問題；或發現年長的父母無法坐矮凳時，子女就改買高腳椅，讓父母就座比較方便，但這些都是治標不治本的做法，訓練長輩們的「核心肌群」才是根本的解決之道。

常常有人問我：「老師，我年紀都這麼大了，還可以訓練肌肉嗎？」我都回答他們：「當然可以，只要你肯訓練，都有機會的。」人體的細胞是在臨終失去生命機能後才會停止細胞分裂；如果要增加肌肉纖維，就必須利用一定強度的肌力訓練，才能刺激肌肉再生，試想看看，平常你讓細胞都處於輕鬆安逸的狀態，它怎麼有機會生長呢？加上年齡增長後，因為荷爾蒙的變化，的確會讓肌肉生長的速度變慢，所以才更要運動！即便肌肉量增加的速度有限，但有長期運動習慣的人至少能維持住肌肉量，並且減少體脂肪，不再有沉重的大肚臍。藉由運動，讓肌肉比重逐漸增加，對於很多患有肌少症的長者來說，就足以改善平日的行動能力，進而提升自己的生活品質。如果願意長時間投資健康存摺，多些健康年歲能遊山玩水或含飴弄孫不是更好嗎？

為了更精準地了解長者透過肌力訓練的身體變化，在這些年來的課程教學裡，每隔3個月我都會利用「InBody身體組成分析儀」，追蹤學員們的肌肉量與體脂變化。我有個學生是55歲的退休公務員，她以前擔任會計主任時得久坐辦公室、運動機會不多，退休前的骨頭密度是-2.0，肌肉量是16.9公斤；跟著我上課4年後，骨密度為-0.3，也就是增加了1.7，而肌肉量變為20.6公斤，增加了3.7公斤，證實身體機能的改變不會因為年紀增長而停滯，這是我時常勉勵學生的個案之一。

面對銀髮族的肌力訓練，我追求的目標不是要讓這些長者成為超級運動員，訓練出肥碩的肌肉，而是「以安全為前提，溫和有效地訓練，維持住一定的肌肉量」，才是最重要的。

說了這麼多關於肌力的重要性，感覺有點抽象嗎？不曉得大家是否知道自己的肌力和肌肉量呢？不妨先填寫看看右頁的量表，不分年齡都可以做，若分數超過4分，就代表可能已經有肌少症的徵兆，需要多多留意了！

■不同年齡對應肌肉量遞減



原始資料來源：玩轉健康

<https://www.facebook.com/FunWellness.tw/posts/2019378461463678/>



■肌少症自我評估量表

評估項目	詢問內容	分數
肌力	對您來說，拿起或搬動 5 公斤（約兩個炒菜鍋）的物品會感到困難嗎？	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難／無法完成	2
步行輔助	您走過一個房子會感到困難嗎？	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難／需要使用步行工具／無法完成	2
從椅子上起身	您從床或椅子上起身會感到困難嗎？	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難／沒有他人幫助時無法完成	2
上台階	您走上 10 個台階會感到困難嗎？	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難／無法完成	2
跌倒	過去一年中您跌倒過幾次？	
	沒有跌倒	0
	1-3 次	1
	4 次或以上	2

原始資料來源：亞洲肌少症共識會 (AWGS) 2019年版

1-4

免輔具、溫和有效的 「徒手肌力訓練」+「節拍超慢跑」 幫你存健康

以前在軍中訓練的是學生和官士兵們，他們都屬青壯年，訓練強度較大，從軍中退役後，2013 年受文山區里長之邀，到社區活動中心幫銀髮族開設體適能的課程，考量到他們的年齡和體力，我開始觀察老人家的日常生活中有哪些不便和困難之處，並開始涉獵各種關於特殊族群的體能訓練知識來設計課程內容，同時要考量環境的安全性和便利性，所以我設計的是「徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑」。

「徒手肌力訓練」讓你的核心逆齡！

當時，我看到某個日本節目介紹了特別為銀髮族設計的徒手肌力訓練，讓嘗試運動的長輩身體與行動能力變好了，這激發了我設計課程的靈感。以過去訓練軍人體能的經驗為基礎，我重新為長者們設計一套維持身體活動力所需要的核心肌力訓練，訓練過程完整、溫和不易受傷但又有一定的強度，能為他們有效改善日常生活的行動能力。

練核心肌群到底對我們的生活有多重要呢？很多長者都有起床、上下樓梯困難的問題，這個就是「核心肌力不足」的結果。因為無論是起床時想要抬起頭肩部，或是爬樓梯、坐下再站起，看似簡單的動作可都需靠「腹部核心肌肉收縮」才能完成動作。於是，我設計了「上腹部一捲



腹」、「下腹部一屈膝 & 直膝伸腿」等很多訓練核心肌群的動作在課程內容裡，不需運動輔具，只要有張瑜伽墊就能開始做。經過長期訓練後，就能有效增加腹部的核心肌力，進而改善起床、上下樓梯困難的問題。有許多大哥大姐在上課 3、4 個月後就會主動跟我說：「老師，我覺得你教的運動真的對我幫助很大，現在不管是早上起床、上下公車、爬樓梯都開始不一樣了，不用人扶，走路速度也快很多。」

■一旦核心肌群無力，很多日常動作都無法做到！



↑無法輕易起床、每次上下樓梯或上下公車都必須抓住扶手才敢走、一旦坐下要起身就很困難，這些都是腹部核心肌群力量不夠所造成。



不傷膝又輕鬆的「節拍超慢跑」！

除了核心肌群力量的訓練之外，「節拍超慢跑」也是我致力推廣的運動。一開始我參考了日本慢跑專家梅方久仁子的「龜速跑法」的概念，「小小步、慢慢跑」讓跑步成為有益身體健康的有氧運動，能夠活腦減重，讓不愛運動的人也可以愛上跑步，後來我還加上節拍器輔助跑步的頻率，讓慢跑毫不費力。

我也閱讀了俄羅斯的尼可拉斯·羅曼諾夫博士與約翰·羅伯遜合著的作品《跑步，該怎麼跑？：認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法》（2018 年，臉譜出版），那本書更深入介紹跑步姿勢對於身體的影響，如何減少負擔，避免身體受傷。同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是 170 至 190 步／分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又擁有高度耐受力的最佳速度。

結合以前訓練軍人的實務經驗加上研讀多方研究書籍資料為基礎，我為「節拍超慢跑」定了 4 要領的動作準則：

- ❶ 前腳掌先落地，再後腳跟落地
- ❷ 膝蓋彎曲、保持彈性
- ❸ 節能減碳，輕量落地
- ❹ 小步伐、高步頻（180 步 / 分鐘）



當人體前腳掌落地時，膝蓋就會自然彎曲，一旦膝蓋彎曲就能保持彈性，自然減緩對於腳和膝蓋的衝擊力量。設定步頻為 180 步／分鐘，是因為步伐小會比步伐大減少更多的阻力，不會加重膝蓋與足踝部的負擔，還能減少身體上下晃動，身體起伏晃動越小的話，落地阻力就會變輕，更不會增加心臟負荷；落地重的話，心跳會加快，如此對人體的負荷也會增加。

很多因為跑步而受傷的人，常是步伐太大，核心肌肉跟不上，而造成膝蓋受傷的狀況。「節拍超慢跑」不僅安全，又是在體力能負荷的情況下長時間跑步，身體對於跑步運動不易產生排斥感，為了讓大家更好記，有個簡單的 4 口訣：**「不酸、不痛、不硬、不喘」**，最重要的是**保持身體舒適狀態，不斷「傾聽身體回饋」**，覺得會酸、喘不過氣時，就縮小步幅（放慢速度），不要逞強而讓身體受到傷害。關於「節拍超慢跑」的完整教學，在本書的 Chapter3 會有仔細的說明與示範。



↑ 搭配節拍器的超慢跑運動。

不急不快但有效！不限年齡的「慢運動」概念

誠如前面所提，我的課程雖以銀髮族群居多，但是其中還有受過傷的族群、擔心體力不好的人、工作時間有限的忙碌族群，都很適合用「慢」的觀念來做運動，另外三餐飯後也很適合進行這套運動。

例如糖尿病患者，用餐後血糖容易升高，若能在飯後 1 小時內進行原地節拍超慢跑 15 至 20 分鐘，這樣緩和的「有氧運動」有助穩定飯後血糖，這是短期效應。若再搭配每天約 10 分鐘的「肌力訓練」，包含深蹲 15 次 x2 組 + 伏地推撐 10 次 x2 組 + 棒式（平板撐）30 至 60 秒 x2 組，就可以增加肌肉量並促進代謝。

很多長輩的身體機能開始老化，所以高強度運動對於他們來說是負擔，更會有受傷的風險，但在我的課程中，所有的學生都可以享受運動，同時達到肌力訓練的好處。長期培養習慣運動後，開始睡得著、睡得好，還能行動自如，心情也跟著開朗起來，這些都是身體的正向回饋，讓學習者能真正接受且願意持續訓練自己，這才是這整套課程的終極目標。

而身體較虛弱的族群或久坐的上班族，也能將運動時間分散，利用早、晚或午休有空的時間進行，因為運動時間是可以累積的，這是一種比較容易執行與長期維持的方式；投資健康沒有捷徑，需要身體力行。

徐老師 小叮嚀

「銀髮族的職業欄應該改為『職業運動員』，每天睡前先規劃好明天投資健康存摺，時間到了一定要去運動，這樣才能真正達到『健康老化』，讓自己生活有品質、活得有尊嚴，人生更快樂！」



Chapter 1

用慢運動打造健康人生



長期上課的大哥大姐們，徒手訓練動作都逐漸做得標準，核心肌群也變得有力許多。

1-5

徒手運動不受限， 隨時隨地自主練習！

還沒上過我課程的人常問：「老師，請問上你的課，需要準備什麼器材？」

我說：「很簡單，只要有瑜伽墊＋毛巾（擦汗）＋開水（補充水分）就可以了。」

近年來，全球的運動風氣興盛，走在台北街頭，到處都有健身中心，健身似乎成了時髦的日常活動。但早年在軍中服役時，並沒有完整健身房的設置，軍人的訓練就以徒手健身為主，只要稍微懂得人體解剖學、知道肌群的位置，就可以藉由自己的體重進行阻力訓練，達到增加肌肉力量的效果。

如果運用健身器材從事訓練，一般需要有寬廣的空間放置器材，還需要花錢保養與維修，萬一使用不當的話，可能讓身體受到傷害；一開始我到文山區體育會服務，協助銀髮族的體適能訓練時，為避免增加里長辦公室的困擾與負擔，我決定延續徒手訓練肌力的方式來授課，希望讓學員們沒有限制、無門檻的來運動，不管是肌力訓練或節拍超慢跑都能在瑜伽墊上完成，大大增加學生們的學習意願。



對於銀髮族來說，因為年齡增長，肌肉生長速度變慢，但是肌肉流失的速度卻是加快的，而且只要一日不訓練，就會加速身體的衰退速度。2021年5月台灣疫情爆發，指揮中心宣布三級警戒，實體課程必須暫停，多位學員改在家裡跟著我的線上課程繼續訓練，持續做徒手肌力運動加上節拍超慢跑，疫情期間讓訓練不中斷，學員們依舊維持住運動習慣、健康體能和肌力。

有些人可能會問，這個課程訓練好像不會讓人長出很多肌肉？在健身器材輔助下做重訓，能符合不少人想要長出大塊肌或目標是健力、健美的需求，但我的課程以銀髮族居多，我的目的不是要把老人家訓練成超級運動員或健美先生小姐、短期內要把肌肉訓練到很強大、在視覺上有非常明顯的大塊肌，**而是想要訓練他們的肌肉「有彈性與柔韌度」，以維持良好行動能力、有好的生活品質，不用躺在病床上苦苦等人照顧，可以隨心所欲做自己想做的事，這才是我課程的核心理念。**



↑ 85歲的爺爺長期上課訓練後核心變得有力，還能做很標準的棒式。



目前台灣已經是高齡化的社會，處於健康及亞健康狀態約占 70%，亞健康至衰弱前期約占 20%，衰弱狀態約佔 10%。但大部分 95% 的銀髮族仍是健康的，他們還有機會選擇想要什麼樣的老年生活，因此如何讓大多數人繼續維持健康、以延緩老化，是我授課最大的動力。

開班授課至今近 8 年，這套低門檻、不受場地限制的徒手健身課程受到廣大學生的肯定與喜愛，甚至透過社群網站上的影片，讓遠在國外有運動需求的人也能自主學習、得到不錯的迴響。未來則希望可以成立針對銀髮族等特殊族群的體適能協會，以培育更多師資，將課程訓練的種子散播各處，不管是上班族還是銀髮族，大家都能透過簡單且方便的健身方式，每天持續運動，人人都能擁有美好人生的健康財富。



Chapter 1

用慢運動打造健康人生



「慢運動」幾乎無年齡限制，從3歲小朋友、年輕人到中高齡者也都適合一起練。

Chapter 2



簡易徒手肌力訓練 5 大肌群練起來



徒手練肌力不需花大錢、免輔具、無場地限制、受傷機率小，只要有張瑜伽墊就能開始！每天給自己一點時間練習，幾個月後，你會開始發現身體機能慢慢改變，從行動不便到能久站、能跑能跳、長年的腰痠背痛也會改善，無論做家事或提重物都更有力氣的奇蹟效果。此章節包含了肌肉與關節暖身以及徒手肌力訓練，都是利用自身的體重設計動作、每個動作都附上影片 QRcode 供讀者們掃描觀看，徐老師親自示範如何把姿勢一步一步做到位，讓大家更清楚、更容易地在家練習！

徒手也能訓練 5 大肌群

走進我的教室，可以看到許多 60、70 歲的大哥大姐做「棒式」維持好幾分鐘，每一位都姿勢標準，而且還能一邊輕鬆聊天；還有做「烏鴉式」時也是臉不紅氣不喘，讓人覺得不可思議，這些需要核心肌力的姿勢就連年輕人也不見得能做得標準或很輕鬆。這些大哥大姐，都是經過長期的課程訓練，經年累月的累積，才逐漸將每個動作做到合於標準，他們剛開始上課時，許多簡單的姿勢也做得非常吃力。

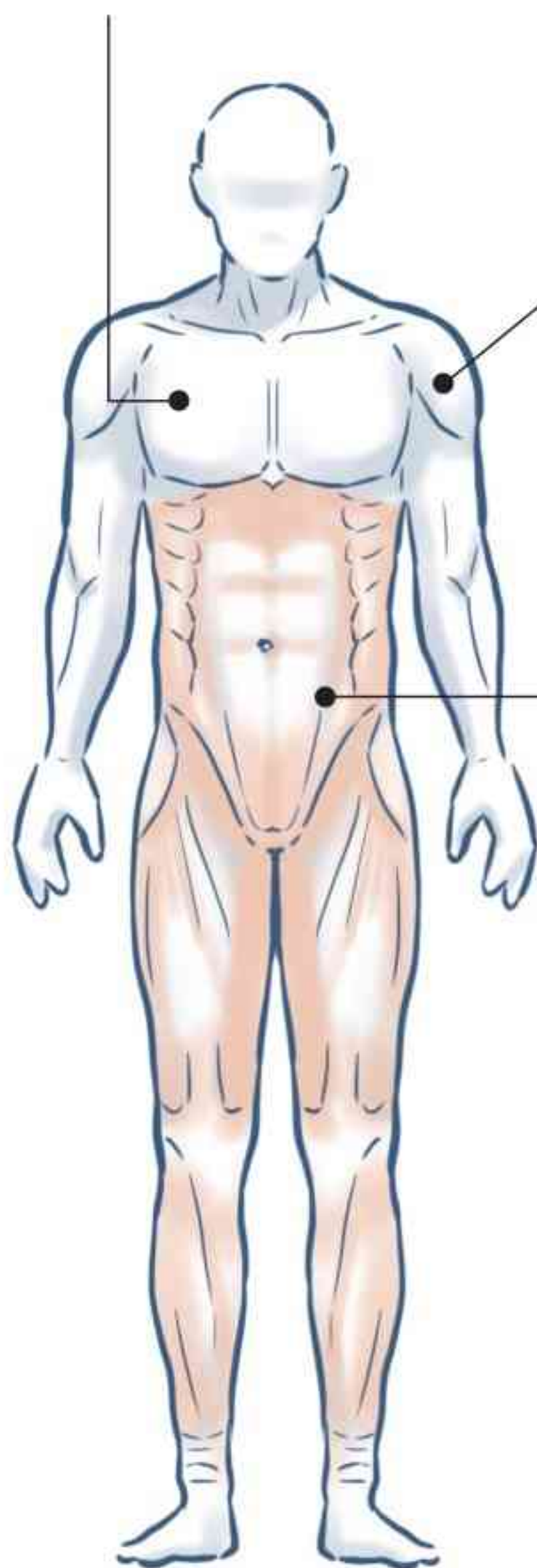
課堂中很多長者的體能是孱弱的，有的是年輕受過傷，或不幸罹患疾病導致身體的機能受損，所以訓練過程中，我從不要求他們的動作要一步到位或次數多，而是每個動作所牽引的肌肉群，如腿部、腹部、手部、背部、核心等重要肌群，都要了解如何正確地使用才行。我總是提醒學員們循序漸進就好，人的肌肉會有記憶，讓肌肉慢慢牽引關節活動，不斷累積後，身體就會逐漸有回饋，因此課程中的每個動作，都在安全模式下進行訓練的，一回生二回熟，越練越有成長，每個動作自然能輕鬆到位，體能一定會越來越強。



■人體重要的 5 大肌群

胸部肌群

協助手臂及肩膀活動，女性鍛練的話，還能讓胸型更佳更挺



手臂肌群

幫助支撐以及提升負重的能力

腹部肌群

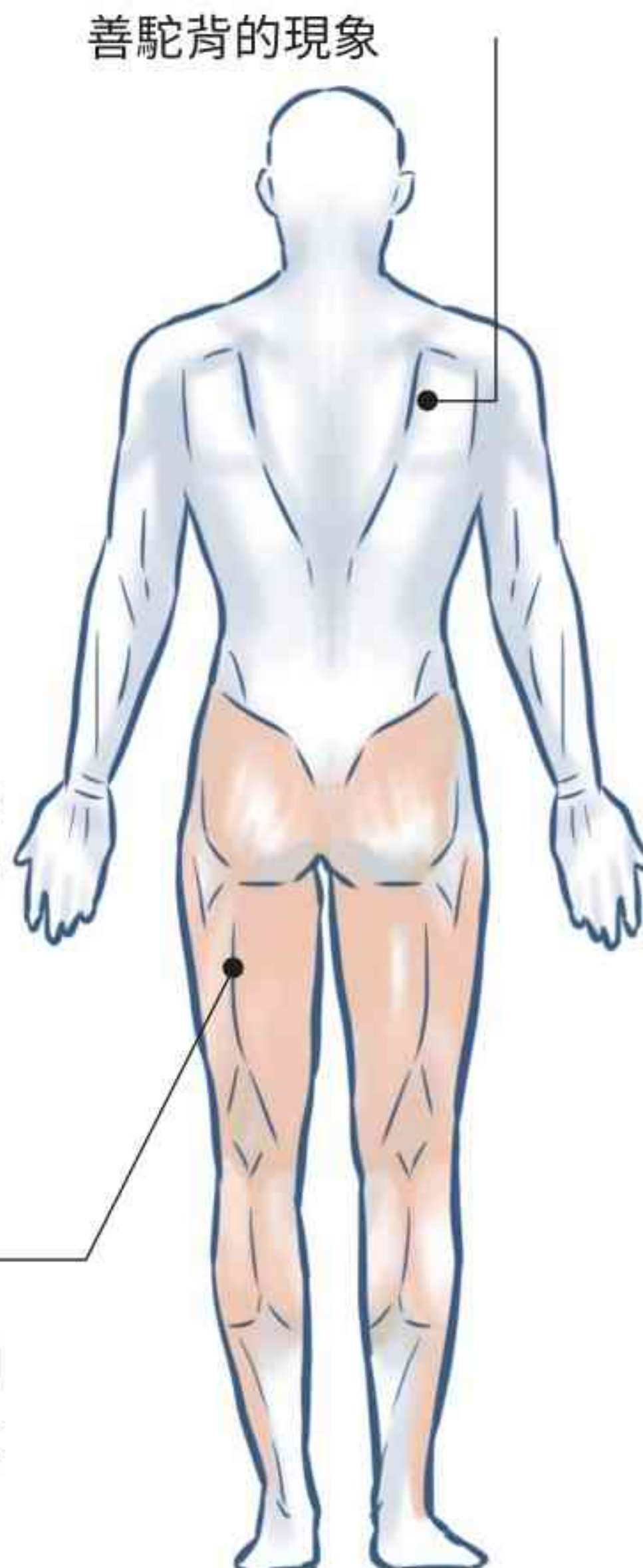
大部分的日常動作都得依靠這塊肌群，它能維持脊椎穩定性，並支撐住身體

臀腿肌群

位於臀腿的肌群，和人體的行動速度、敏捷度都有密切關係

肩頸背肌群

身體的第二大肌群，透過鍛練，才能保護脊椎，還能改善駝背的現象



及早練、及早賺健康！ 徒手肌力訓練的好處

在所有訓練課程，我們都會強調「體能」的重要性；所謂的「體能」可分成 8 個項目：肌力、爆發力、肌耐力、心肺耐力、速度、協調性、平衡與柔軟度。

1 肌力	施加力量行進一段距離的能力
2 爆發力	在一特定時間內你所能施展的力量
3 肌耐力	施展某一特定力量可持續的時間
4 心肺耐力	在持續進行活動期間，身體供應動作肌肉氧氣的能力
5 速度	快速且反覆執行一個動作或系列動作的能力
6 協調性	結合一個以上的動作，以完成某項特定動作流程的能力
7 平衡	維持控制身體質量中心的能力
8 柔軟度	你的動作範圍

原始資料來源：

《你的身體就是最好的健身房》馬克·羅倫，約書亞·克拉克 合著（商周出版）

以上是符合一般人的體能，但我的學員以銀髮族居多，所以就得改成強調「體適能」的重要性，根據教育部體育署針對「體適能」的定義是：「體適能（Physical Fitness），可視為身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化或是病毒等因素）的綜合能力。」



原始資料來源：衛福部國健署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=884>

我以此為基礎概念來設計課程內容，有兩個核心主軸：「徒手肌力訓練」與「節拍超慢跑」，讓長者藉由肌力訓練維持肌肉量與柔軟度，再利用節拍器配合超慢跑，鍛鍊心肺耐力，長期授課下來，我觀察所有來上過課的學員，也實際測量追蹤他們身體機能數值的變化，不管在肌力、肌耐力、心肺耐力與柔軟度等，都有明顯的變化，成效相當驚人。

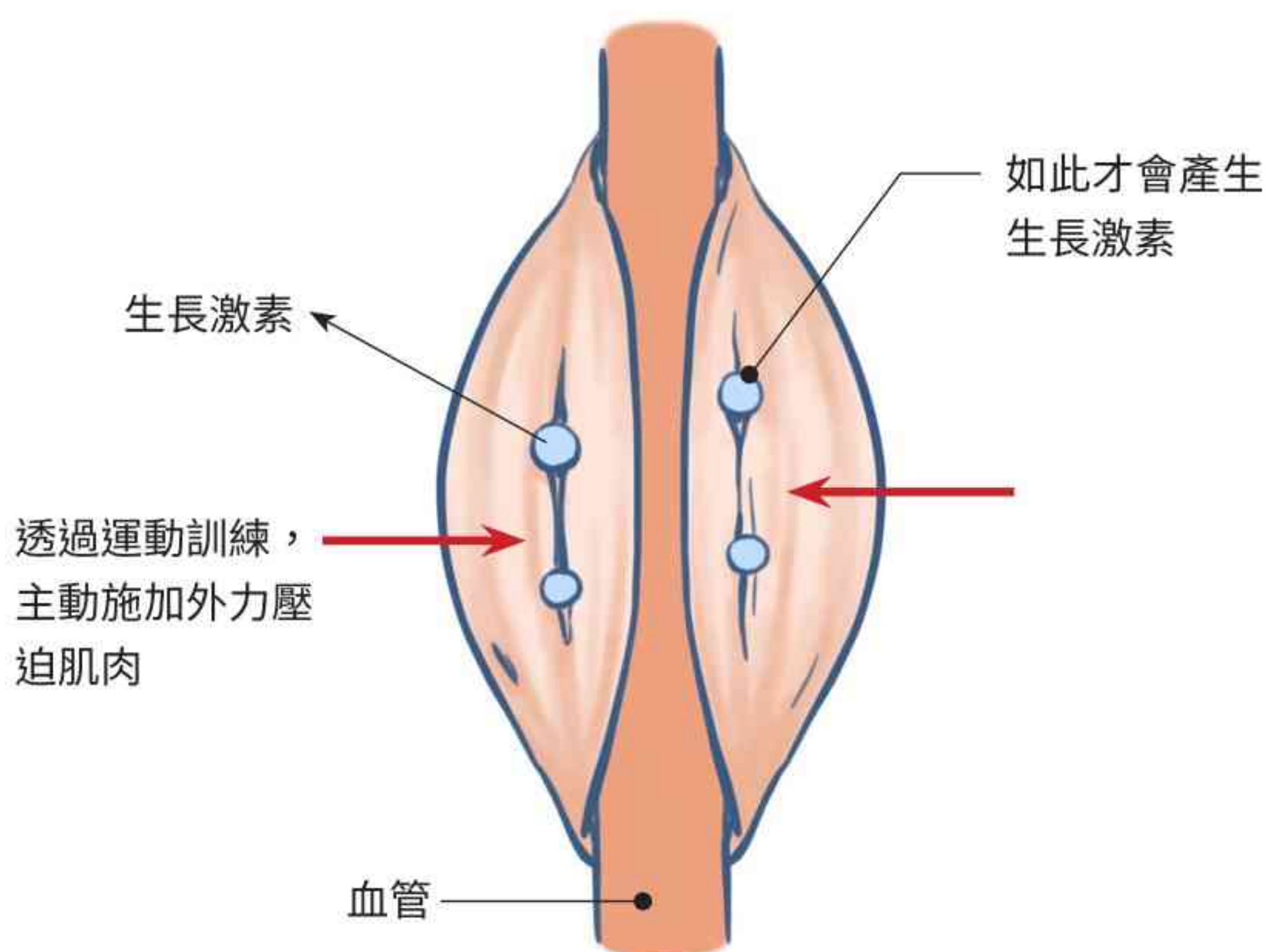
■本書的訓練課程菜單有哪些？

肌肉與關節暖身	核心肌力訓練	腿部間歇有氧平衡訓練	節拍超慢跑	緩和伸展運動
深蹲	捲腹	原地踮腳尖跑	180 步頻／分鐘	肩背伸展
肩背伸展	手碰腳跟捲腹與腳踏車捲腹	原地抬腿跑		站立側彎
立姿轉體	屈膝伸腿與直膝舉腿	雙腳側併步跳躍		三頭肌伸展
躺姿轉體	V 字捲腹	開合跳		髂脛束肌伸展
	左側棒式與右側棒式	蹲跳		大腿前側伸展
	靜態橋式與動態橋式			小腿肌伸展
	抱膝滾背			
	伏地推撐（挺身）			
	俯臥肩背伸展			
	俯臥肩背臀伸展			
	眼鏡蛇式與俯臥抬腿			
	棒式（平板撐）			



為什麼要訓練肌力？

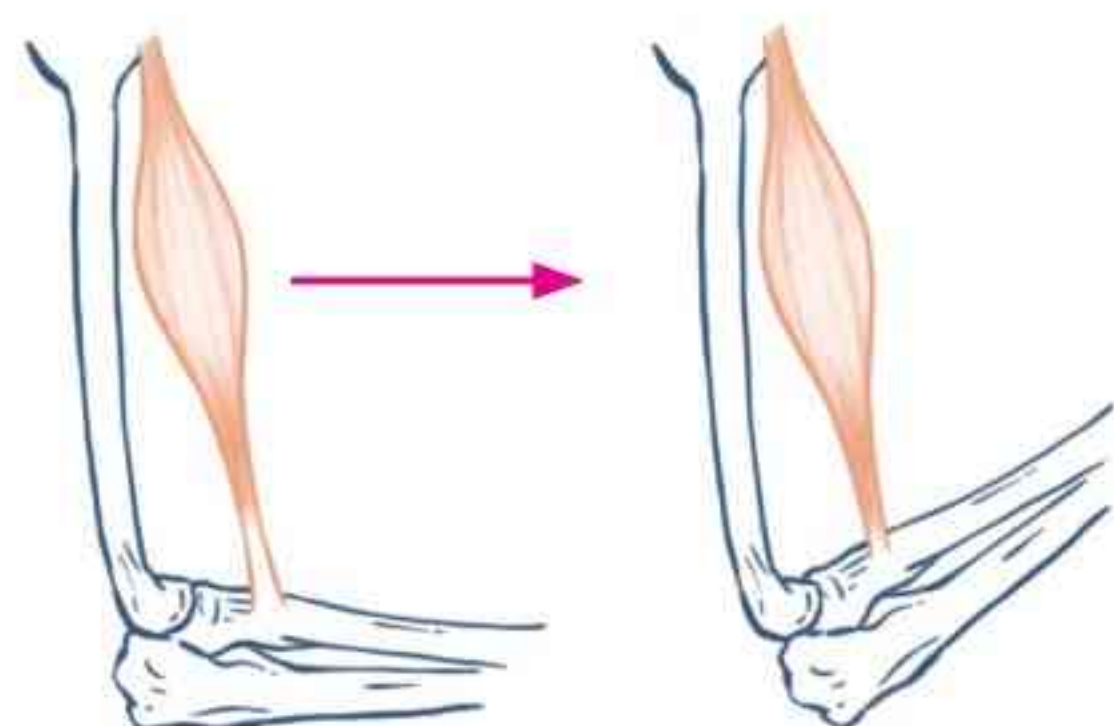
人體有個很有趣的機制，不刻意破壞肌肉的話，肌肉是不會持續生長增加的。當我們做肌力訓練，讓肌肉持續地用力，肌肉裡的微血管會受到壓迫，當血管受到壓迫，肌肉就開始缺氧，這時人的大腦意識到身體受到衝擊、產生危機，進而刺激生長激素，使肌肉撕裂並且再生。而肌力訓練也會提升身體的代謝能力，從開始運動直到鍛練結束的期間，甚至能長達 48 小時之久，達到增肌減脂的效果，所以很多來上課的學員們在長期訓練後，體脂肪數值都明顯下降，成功減重的案例更是不勝枚舉。



當肌肉不斷用力時，血管會持續受到壓迫，如此肌肉就陷入缺氧狀態，大腦會判斷身體發生嚴重狀況了，所以產生出生長激素供人體使用。

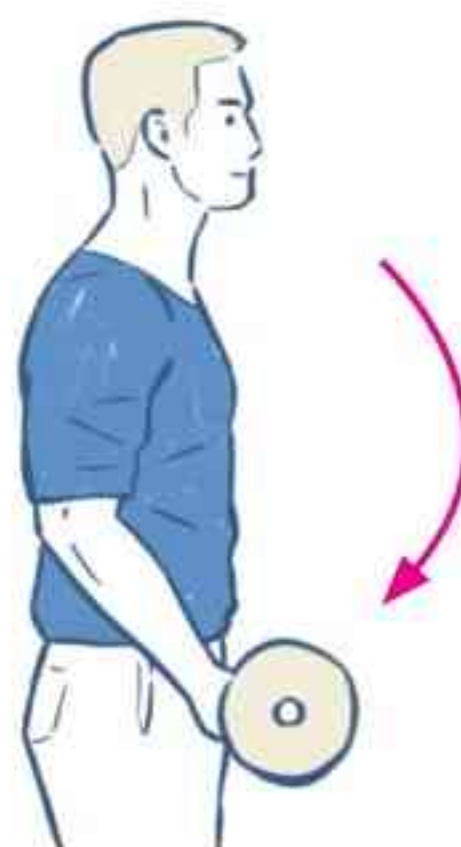
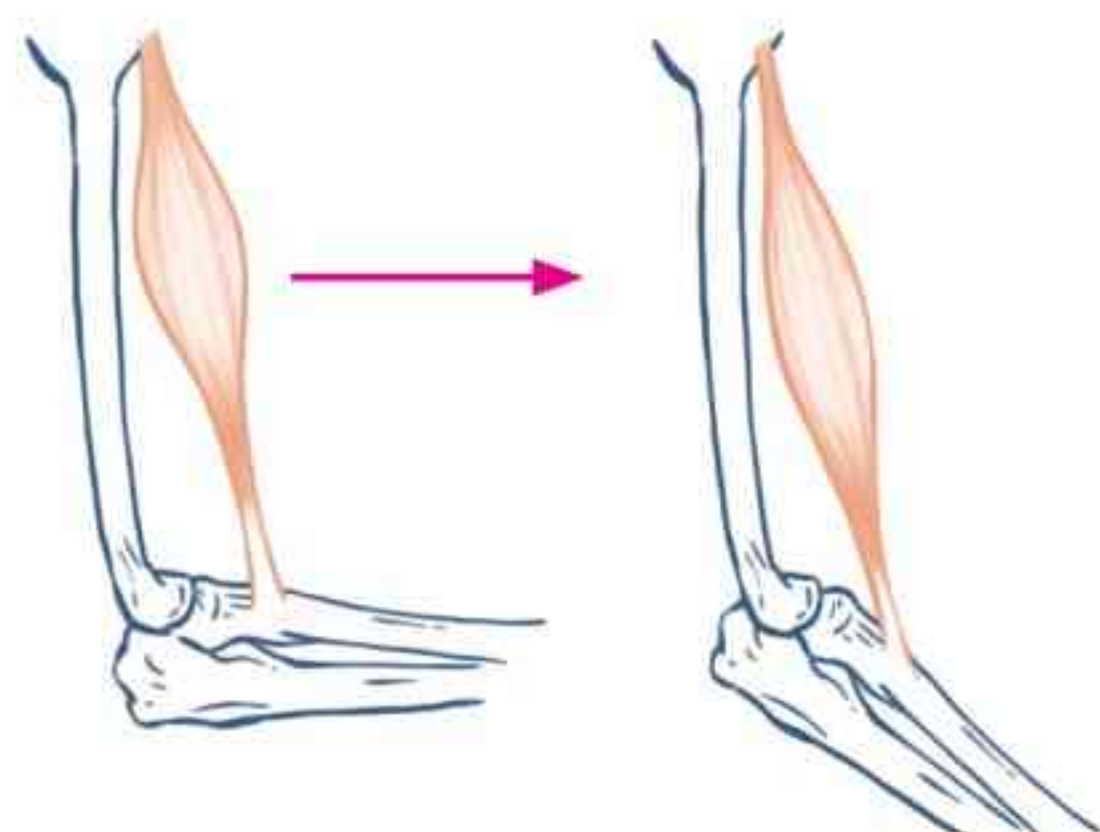
■肌力訓練原理

等張收縮



向心收縮

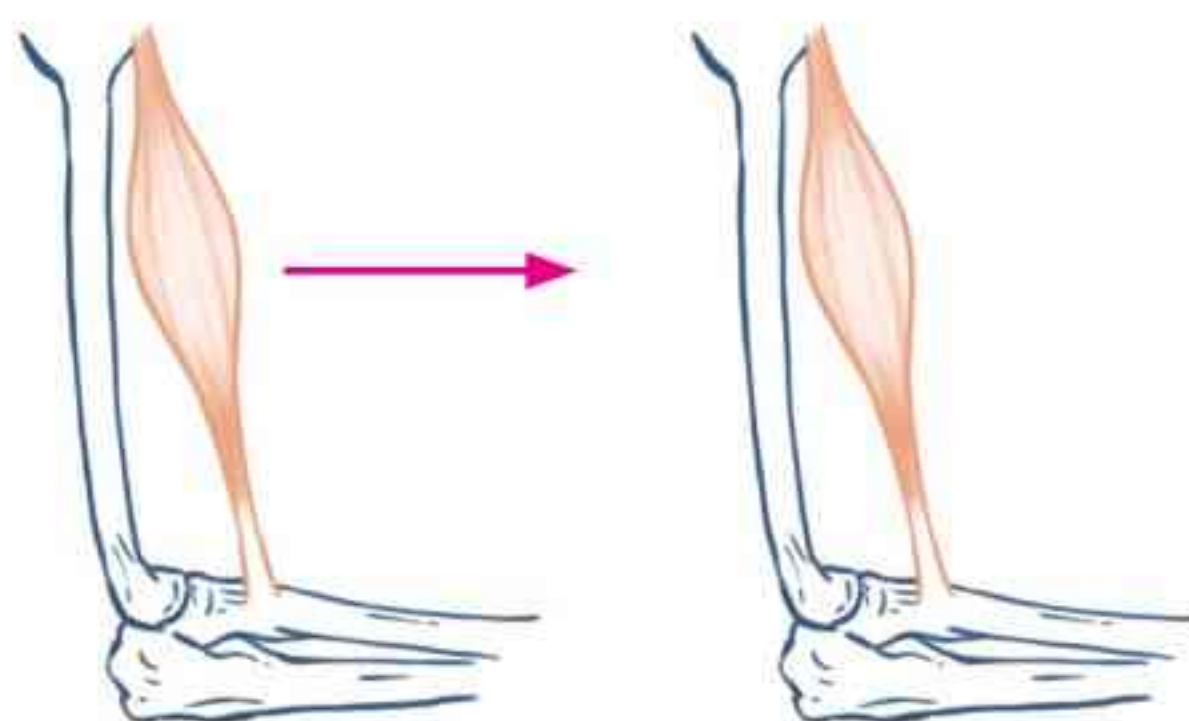
肌肉束收攏，
肌肉變短



離心收縮

肌肉被阻力拉
長，肌肉束被
拉長到極限，
並且持續出力

等長收縮



等長收縮

肌肉長度不變，
但為了維持長
度持續出力



運動時別忘順暢呼吸

不少學員會問我：「老師，你說運動時要記得吸氣、吐氣，那要什麼時候吸？什麼時候吐啊？」還有一些新學員來上課時會說：「老師，我運動完覺得頭暈暈耶，這樣正常嗎？」**呼吸對於運動來說是重要的，需要搭配呼吸、不要憋氣，有些人會覺得運動後頭暈，其中一個原因是缺氧，也就是運動過程中的呼吸不順、氧氣吸入量不足。**坊間有許多運動，都強調「正確」呼吸的方法，但因為我的課程是以「慢運動」為出發點，正因為不是激烈運動，所以我只強調千萬不能憋氣，這是最大也是唯一的重點。

至於「吸氣」與「吐氣」兩者該如何配合呢？其實只要對你來說是協調順暢的，想用鼻子或是嘴巴呼吸都可以，為什麼沒有硬性規定？因為每個人的需求不大一樣。新生兒呱呱落地後第一件事就是學習呼吸，雖然我們一般認知是用鼻子吸氣、用嘴吐氣，但有些人有嚴重鼻竇炎，本來就慣用嘴巴呼吸，對他而言反而最舒適。所以總原則很簡單，只要運動時記得保持呼吸順暢就好，提高自己的耐受力，不要因為用力就憋氣而忘記呼吸，導致腦部缺氧，這樣容易頭暈不適。記得，當你進行本書介紹的所有運動時，慢慢做、慢慢跑、保持心情愉悅、傾聽身體的聲音，這才是最重要的。

徐老師 小叮嚀

進行書中所有徒手訓練動作前，建議先準備一個瑜伽墊比較方便，但不用特別買運動鞋，直接赤腳或穿襪子做運動都可以；而「節拍超慢跑」也是，赤腳或穿襪子就能跑，只要注意安全不會滑倒就好。

學員 案例分享！

因為不慎在浴室滑倒，才真實地感受到練核心肌力的好處！

（76 歲，陳秀麗，髖關節骨密度 -3.5，腰椎骨密度 -3.1）

我本身有心臟閉鎖不全的問題，長期以游泳來維持運動習慣。退休之後，發現自己還有嚴重的骨質疏鬆，為了訓練自己的心肺功能和增加肌力，後來接觸了徐老師的課程，原本上下樓梯都會很喘，現在已有明顯的改善。

2021 年 9 月，有天我在浴室洗澡，為了轉身拿掛在牆上的毛巾，一個重心不穩，整個以「倒頭栽」的方式摔出浴缸，我瞬間捲腹避免頭部後仰撞擊馬桶或地板，但臀部跌落在馬桶與浴缸之間的地板上，兩小腿還掛在浴缸邊緣，我被突如其來的意外嚇到，那天我一個人在家，子女們還沒下班，我躺在地上不敢亂動，約過幾分鐘後，稍微動動腰跟大腿，發現腰部還可慢慢移動，我才緩緩支撐自己站立起來，出門搭車就醫。

“



”

到醫院後，醫生聽我轉述，還驚訝地說：「大姐，你這樣滑倒，還可以自己一個人來就醫喔？」經檢查之後，發現腰椎和髋關節都沒有異樣，唯有輕微腦震盪要後續追蹤觀察。我才明白，因為平時訓練而來的肌力和反應力，才讓我在最危險的那一刻自然捲腹保護頭部，而臀部肌肉也成了最佳緩衝墊，落地的衝擊力道不至於太大，所以那次滑倒才沒有嚴重受傷，否則後果真的不堪設想。經過那次意外，我決定要一直繼續上老師的課，肌力對我來說真的太重要了！

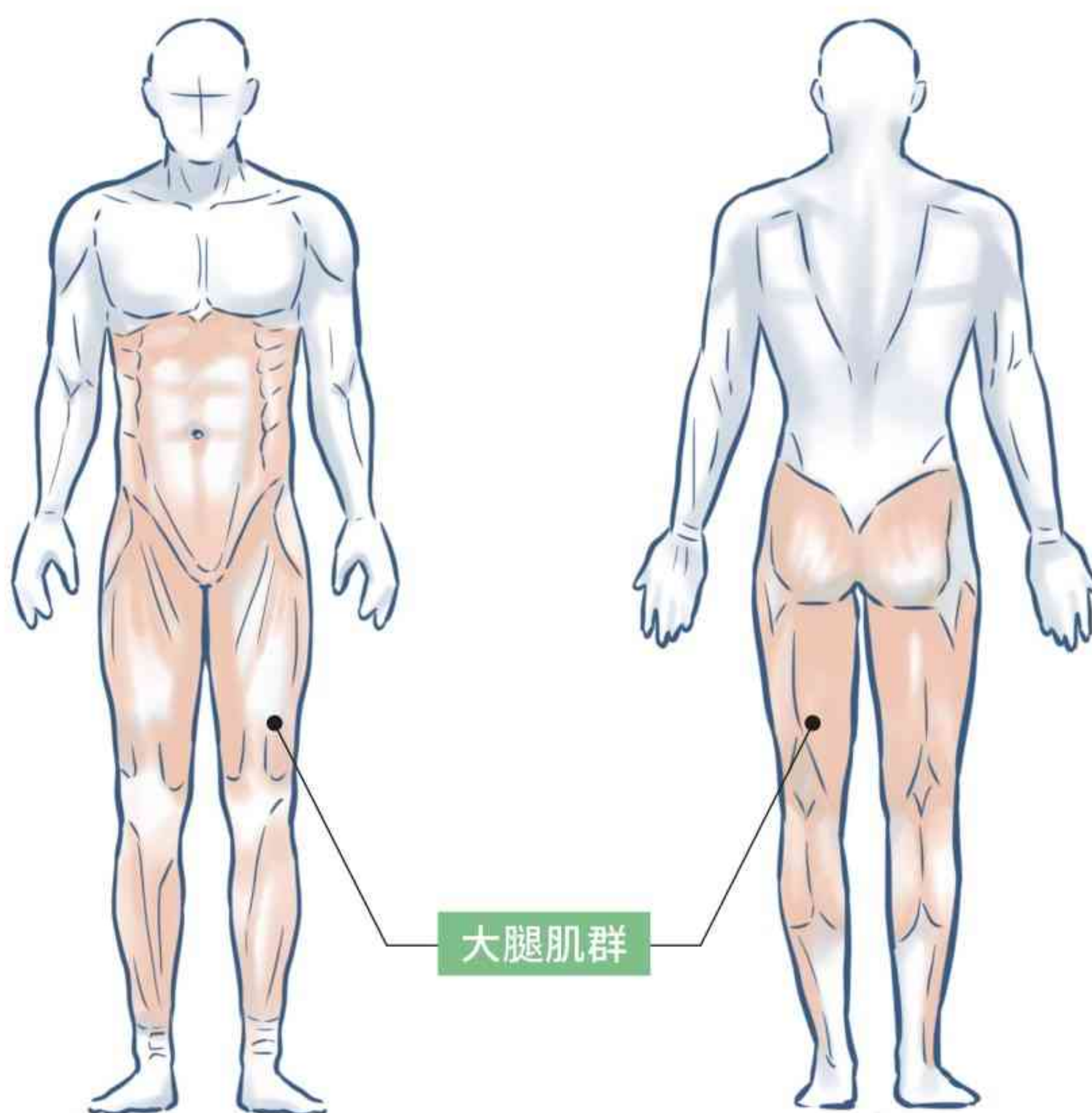




| Warm up ◆ 暖身 |

大腿肌群與關節

很多長輩不喜歡出遠門、逛街，不是因為他們不愛外出，而是外出時的不便而導致他們卻步。在外待的時間長，有時要上洗手間，但他們無法安心如廁，因為不方便使用蹲式廁所，坐式廁所又不敢上，因此大大減低了他們出門的意願。我們可以利用深蹲來鍛鍊下半身，主要訓練大腿和臀部。經過不斷地訓練，下肢也會跟著強化，還會降低關節受傷的風險。其實嚴格說起來，深蹲是所有動作中最高效率的動作之一，因為在蹲下的過程中，我們的腹肌和背肌會一起參與，能夠訓練全身肌群的協調性。





學員 案例分享！

85 歲王爺爺練肌力逆齡的驚人成效！

(85 歲，王慶孚)

跟隨老師做徒手肌力和節拍超慢跑運動有 6 至 7 年了，這段期間身體可說是健朗。然而 2021 年 5 月疫情開始嚴重，團體運動課程全面暫停，一切活動只能在家，無法繼續跟老師鍛鍊身體。此後約半個月，我感覺走路怪怪的、右膝發軟無力，無法自由彎曲，坐馬桶會站立不起來。為此，我曾求助中醫針灸，亦於慈濟醫院的神經內科求診與復健，還做過斷層掃描檢查，都找不出病因，一直未有改善，困擾大約 2 個月左右。我以前是每天游泳的人，但想不到肌肉力量還是不足，徐老師常說「增加肌力可保護骨骼關節」，我深以為然。後續我有幸看到老師的線上課程招生，迫不及待繼續學習，剛開始上課很吃力，光是半小時慢跑就要休息好多次，經過 2 個月後，我已能每天做 30 個深蹲、長時間超慢跑也難不倒我了。我認為不斷地、正確地運動是人生需要的真理，對於身體機能的維持與促進可謂是功不可沒。

徐老師這麼說

王大哥是我演講時最常分享的案例，他長期游泳，故心肺功能不錯，但剛開始來上我的課時，肌力明顯不足，經過 4 至 5 年訓練後，身體年齡不輸 50 至 60 歲的壯年人，他的核心力量足以做標準的「烏鴉式」。但疫情期間的 2 個月又將他的身體打回原形，他得知我開設線上課程後，鼓起勇氣詢問如何上課，我親自教他操作。恢復訓練後，他就像幾年前剛開始接觸這課程一樣，覺得相當吃力與疲勞，但我鼓勵他別擔心、別洩氣，身體會有記憶，很快就會回復水準，約莫 1 個月後，他感覺身體開始回到疫情前的狀態，每天能做深蹲 30 下 + 伏地挺身 30 下 + 棒式 2 分鐘，再加節拍超慢跑 30 分鐘。

大腿肌群

STEP
1

深蹲

主要訓練：大腿股四頭肌與臀部肌群**次要訓練：**核心肌群及小腿肌群**建議：**每 1 至 2 天訓練一次，每次訓練 2 組，每組 15 次，最後一次停滯 20 秒；進階者可將手臂高舉擴胸以增加負荷，組間休息 20 秒。**訓練好處：**活化髖關節與膝關節，延緩老化**注意要點：**膝蓋呈現 90 度直角，臀部下壓，大腿出力

預備姿勢 >>

1 雙腳站立約肩寬或略寬，腳尖一點點外八。

深蹲

掃 QRcode
看影片跟練！



動作要領 >>

- 2 背部挺直，髖關節往後推，膝蓋不往前。
- 3 吸氣慢慢下蹲（挺胸、雙眼直視前方），手肘碰到膝蓋上（約成 90 度），吐氣，慢慢站立起來。



徐老師 小叮嚀

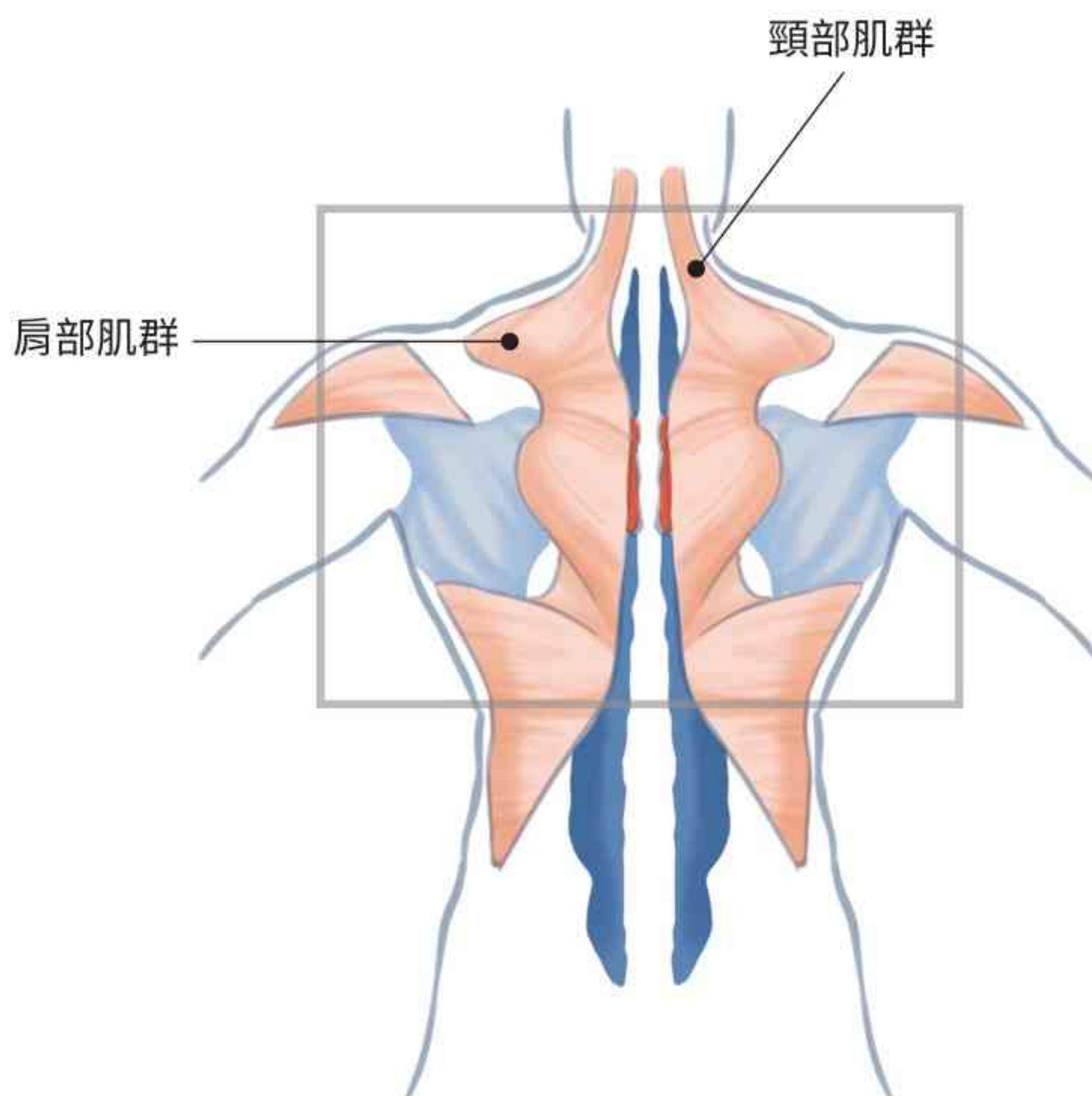
大家都知道深蹲時的膝蓋不要超過腳尖，但也請記得背部要挺直、臀部不上翹（就好比要蹲坐馬桶一樣）。有的長輩會覺得這個動作讓背部不舒服、做起來很吃力，所以就會低著頭做，但這是不對的姿勢，請讓頭部擺正、直視前方。



| Warm up ♦ 暖身 |

肩頸肌群

上班族因為長時間久坐、打電腦、滑手機，很容易姿勢不良，而在高度緊繃、快速的生活步調，或是情緒緊張時，我們會下意識的聳肩、繃緊肌肉，這些情況都會導致肩頸僵硬不舒服，甚至會引發頭痛。步入中年以後，我們常發現很多人都有五十肩的問題，肩膀疼痛到手無法高舉。因此我建議大家要常做些肩背伸展的運動，特別是坐在辦公桌前的朋友們，更應該要督促自己藉由休息時間做此運動來讓肩頸部放鬆。而我所設計的這組肩背伸展動作，特別強調雙掌和雙肘都要合併在一起，除了增加關節的活動度外，還能增加阻力，讓訓練效果更為顯著。





學員 案例分享！

長年有骨刺與足底筋膜炎的宿疾，因為練肌力而獲得改善

(70 歲，陳景霖)

年輕時，自己沒有運動的習慣，每天都忙著上班工作，一下班就想休息。退休後，身體開始腰酸背痛，甚至出現坐骨神經痛、足底肌膜炎的症狀，還因為長骨刺，被醫生診斷要開刀治療。為了解決疼痛，我試過很多復健的方法，但都沒有改善。

多年前，徐棟英老師到我們社區教體適能的課程，我報名參加，我應該算是徐老師早期的學生，至今有 6、7 年的時間了。長期上課之後，有感覺上臂肌力增加，沒想到後肩胛骨疼痛的老毛病因此逐漸改善；加上每天都做「節拍超慢跑」，足踝也開始有力，足底肌膜炎竟然也治癒了；原本需要開刀的骨刺問題，因為核心肌群逐漸強大、腰椎變得穩定、不再壓迫神經，目前幾乎不感覺疼痛，也就不急著開刀了。

雖然已經 70 歲，但這幾年訓練讓我的手臂肌肉變得很強壯，即使做瑜伽的「烏鴉式」，對我來說也輕而易舉，親朋好友看到都說無法置信，驚嘆我的體能甚至比許多年輕人還要好，這都是這幾年堅持運動的成果。我們常說「要活就要動」，讓自己保持運動的習慣，身體真的會越來越健康，尤其跟我一樣年長的人，只要好好運動，肌肉會有記憶，進而改善身體機能並啟動修復機制，大家一起來運動吧！

肩背肌群

STEP
2

肩背伸展

主要訓練：肩背肌群

建議：每天訓練 1 次，每次訓練 2 組，每組 15 次，組間休息約 20 秒

訓練好處：活化肩關節，使肩頸臂肌群柔軟，預防五十肩

注意要點：雙手合掌合肘貼緊，可使肩關節的活動度做到最大

預備姿勢 >>

- 1 雙腳站立約肩寬，雙手合掌合肘，手肘通過鼻樑再分肘。

肩背伸展



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 吸氣慢慢踮腳尖，雙手合掌合肘提拉上來。



- 3 雙手伸直貼緊耳朵後，翻掌吐氣，再慢慢放下來。



徐老師
小叮嚀

長輩做這個動作時，有些人的雙肘無法合在一起，請盡可能嘗試做到，慢慢練習合掌合肘訓練效果較佳。



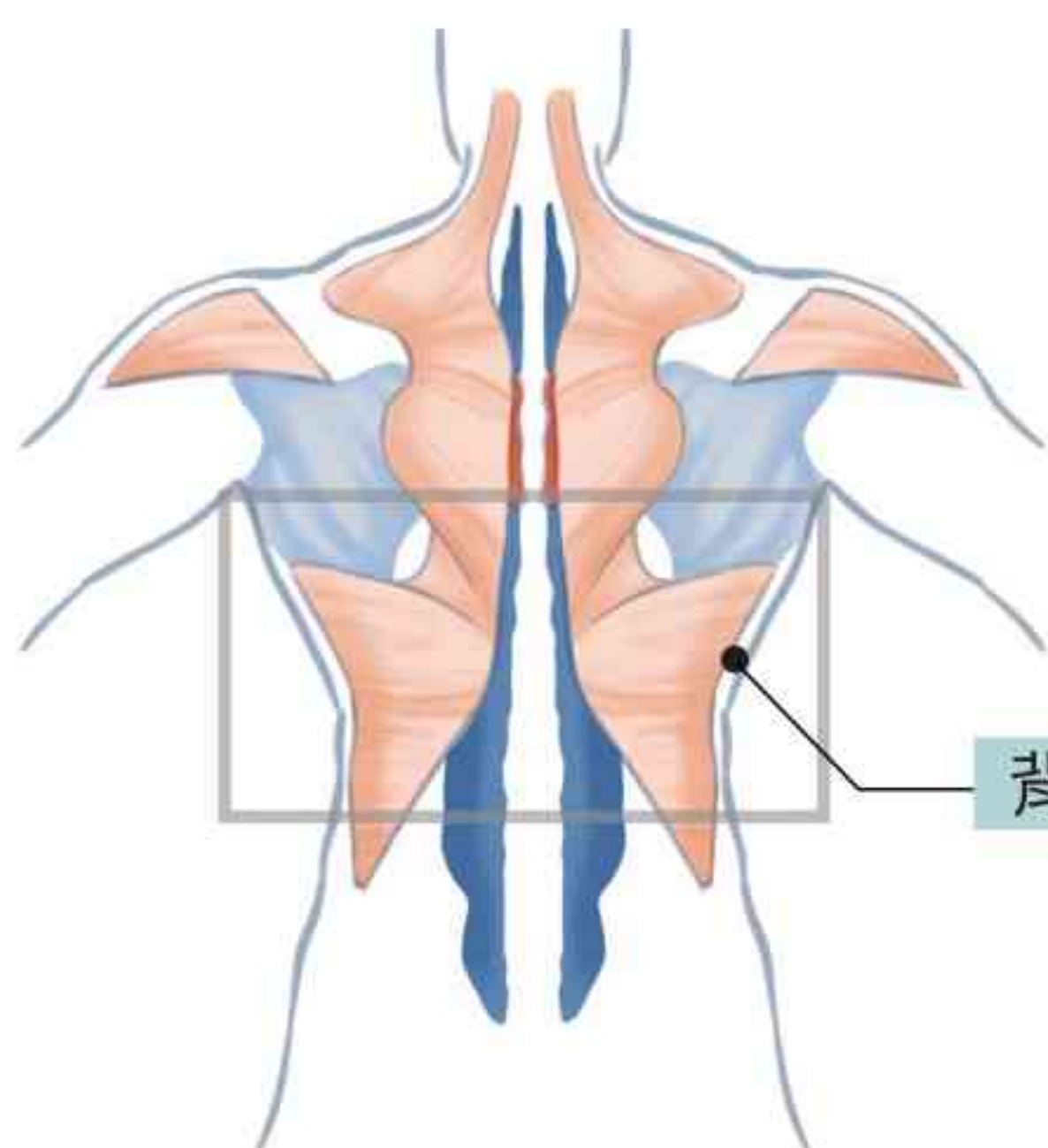
| Warm up ◆ 暖身 |

背部及側腹部肌群

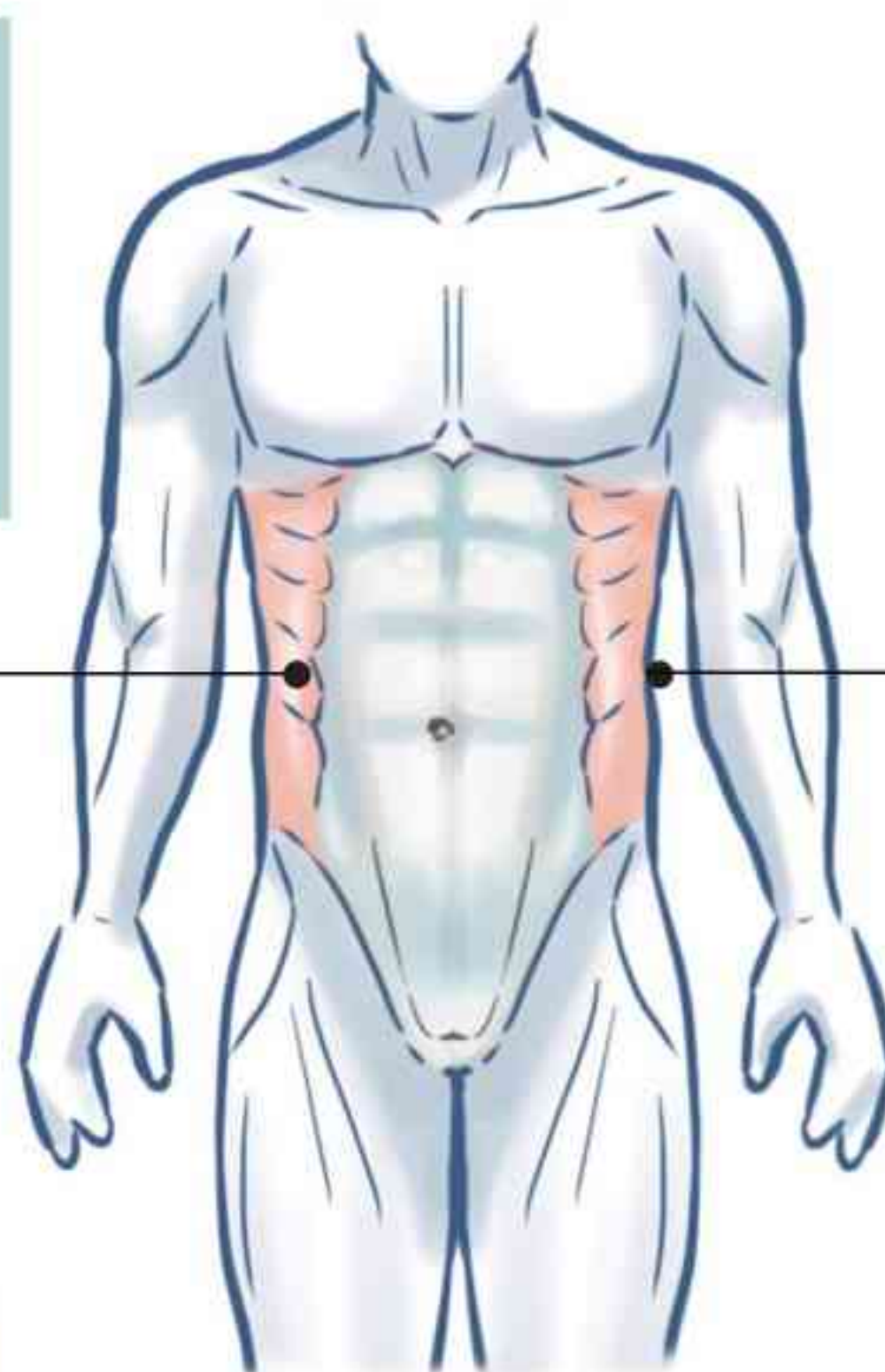
長時間久坐、姿勢不良不僅會讓人肩頸痠痛外，甚至腰部和下背也容易變僵硬。透過簡單的伸展操可暫時消除疲勞、舒緩下背疼痛，其中的轉體動作還可以增加身體的可動範圍，進而提升柔軟度。而我所設計的課程動作多半以地板動作為主，在核心肌力訓練之前，需先藉此動作讓身體放鬆、變柔軟，以增加肌肉的活動度。

下背肌肉弱化的人易有腰痠背痛的狀況，這是一個警訊，嚴重弱化者則容易有腰椎滑脫之風險。而下背肌肉無力的人，下腹肌肉也容易無力，因為身體是一體兩面、前後對應的。

「翻身」這個動作就會用到側腹肌群，如果這兩塊肌肉無力，翻身起身都會很吃力，因為生病而需臥床的機率也會大大增加。



背部肌群



側腹肌群



學員 案例分享！

雖然心臟裝支架，但肌力訓練幫助我恢復自信能爬山出遊

(65 歲，林麗蓮)

我跟著徐棟英老師上課，已有 2 年半的時間。我本身有心血管疾病，之前心臟裝了 3 支支架，身體四肢關節常常很僵硬，又容易肩頸酸痛，另外我還有體重過重的問題，身體大大小小的毛病很多。

為了改善身體狀況，我想必須要開始運動。於是我先去了健身房，報名學習基礎入門的運動，想要藉由重訓鍛鍊背部與雙腳的肌肉，但總覺得力道不足，似乎對我沒有什麼幫助，後來因為疫情爆發，就沒有再去健身房。

在一個機緣下，接觸到徐棟英老師的課，老師的課程內容是完整的全身性肌力運動，從核心肌力訓練到可以爆汗的腿部間歇有氧心肺訓練，練了 1 年之後，我的核心肌力明顯提升，改善了我肩頸痠痛的問題，雙腿的肌力及耐力也都增強了！

我一個星期會上 2、3 次課，同時搭配飲食控制，目前體重已減掉 10 公斤，體重減輕後，整個人感覺越來越健康了，很開心又可以重拾自己的興趣，好好規劃生活，因為運動，我深刻體會健康才是最大的財富。

現在我和朋友們去爬山，不再擔心雙腳沒力，或是心血管無法負擔，會喘不過氣或跟不上隊伍了，對於喜愛旅遊的我來說，真的非常感謝徐老師的課程訓練，讓我可以更健康更有自信的到處遊山玩水。

背部及
側腹部肌群

STEP
3

立姿轉體

主要訓練：背部及側腹部肌群

建議：每天訓練 1 次，每次 2 組，每組約 15 次，組間休息約 20 秒

訓練好處：柔軟背部及側腹部肌群，可有效舒緩下背痛

注意要點：做立姿轉體時，全腳掌要貼住地板，把自己想成一棵向下紮根的樹，這樣阻力才足夠

預備姿勢 >>

- 1 雙腳站立約肩寬，雙手放在胸前，轉體時，注意雙腳後腳跟不可提起來。

立姿轉體



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

2 吸氣慢慢向右向後，吐氣還原。



3 吸氣慢慢向左向後，吐氣還原。



徐老師
小叮嚀

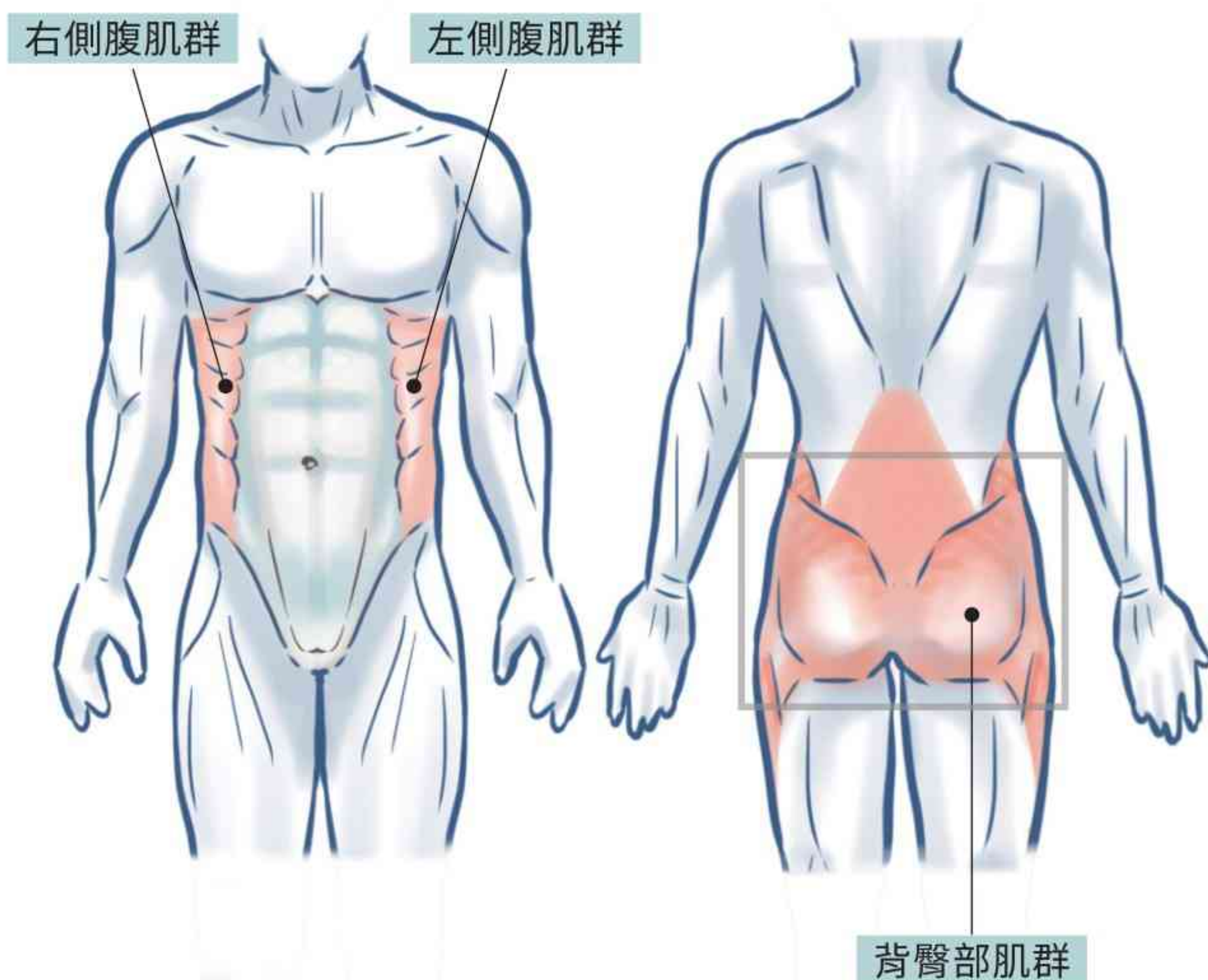
許多長輩剛開始練會覺得轉身卡卡的、不好轉，建議慢慢轉身就好，轉身的時候頭也要跟著轉；切記，腳掌和腳跟一定要貼合地面。



| Warm up ◆ 暖身 |

背臀部及腹外斜部肌群

現代人的文明病不外乎肩頸痠痛和腰背疼痛，對於久坐、久站族群，以及搬重物的工作者來說更是如此，只要姿勢不當，就容易使我們的脊椎產生壓力，影響身體的動作功能，如椎間盤突出、髖關節不適等。躺姿轉體和立姿轉體一樣，能讓身體放鬆、變柔軟之外，還能扭轉到髖關節，活動度更大；此外還能按摩到腹部腸胃器官，幫助排便順暢喔！





學員 案例分享！

第一次上課就被老師發現患有帕金森氏症，從此決定更要持續訓練 (75 歲，劉美麟)

跟著徐棟英老師上課已經有 2 年的時間。先前也嘗試過很多其他運動，但對於我來說，都沒有達到「鍛練」的目的，徐老師的動作雖然簡單但強度夠，所以效果非常顯著。

我 35 歲的時候就有原發性顫抖的症狀，隨著年紀漸長，目前確診為罹患帕金森氏症。旅居美國的時候，醫生說要多做肌力訓練，所以，我學習過太極拳、按摩、氣功、皮拉提斯，也上過健身房做重訓，但不得要領，似乎都沒有用到腹部肌肉的力量，後來甚至還去學唱歌，想用腹部發聲來增強腹部力量。

第一次上徐老師的課，老師見我做動作時雙腳會顫抖，就主動詢問我是不是有帕金森氏症，讓我非常訝異。在課堂上，徐老師真的很認真觀察每一位學員，所以一眼就看出我身體上的病症。

之前上課學做深蹲、躺姿轉體、直膝或屈膝伸腿等，動作都無法到位，但徐老師總是耐心分解動作教學，我開始體會循序漸進、慢慢使力，這才第一次感受到腹部肌肉如何出力。還記得老師上課時有說，坐著的時候想要不用手輔助就直接站起來，也得依靠上腹部有力才可以做到。

對於帕金森氏症患者來說，因為我們動作會受限，所以做運動時很吃力，但卻還是必須運動，才能延緩身體的惡化。雖然現在有些動作，我還無法完全做到位，但至少了解如何運用核心肌群以及提升肌力，我有信心可以越來越進步，很高興我可以遇到「對的老師」，學習真正對自己有幫助的運動。

背臀部及
腹外斜肌群

STEP
4

躺姿轉體

主要訓練：背臀部及腹外斜肌群

建議：每 1 至 2 天做一次，每次 2 組，每組 15 次，最後一下再靜態伸展約 20 至 30 秒，組間休息約 20 秒

訓練好處：柔軟背臀部及側腹部肌群，可有效舒緩下背痛

注意要點：頭部跟腳部要不同方向，就像是擰毛巾一樣。切記肩背都不能離地。向右（左）時，左（右）肩不能離地，才能讓扭轉的角度變大、確實拉長肌肉

預備姿勢 >>

- 1 兩腳屈膝併腿，腳後跟貼近臀部；雙手側平舉使雙肩著地。

躺姿轉體



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 吸氣，讓腳慢慢向右到地面，臉朝左邊，慢慢吐氣還原。



雙肩不離地、固定好，
才能讓身體延展最大化

- 3 換另一邊，再次吸氣，慢慢向左到地面，臉朝右邊，慢慢吐氣還原。



- 4 最後一次做靜態伸展約 20 至 30 秒，右腳翹腳到左膝蓋上，將腿慢慢往右邊壓下去（左腳膝蓋盡量貼近地板），臉朝左邊（雙肩不可離地），盡量伸展左背部與左腿臀部肌肉。



- 5 換另一邊，左腳翹腳到右膝蓋上，將腿慢慢往左邊壓下去（右腳膝蓋盡量貼近地板），臉朝右邊（雙肩不可離地），盡量伸展右背部與右腿臀部肌肉。



徐老師
小叮嚀

平時不常運動的人做這個動作就會發現自己的柔軟度不好，像是身體不易下壓以及肩背容易離地的狀況，但只要多多練習就會逐漸改善。

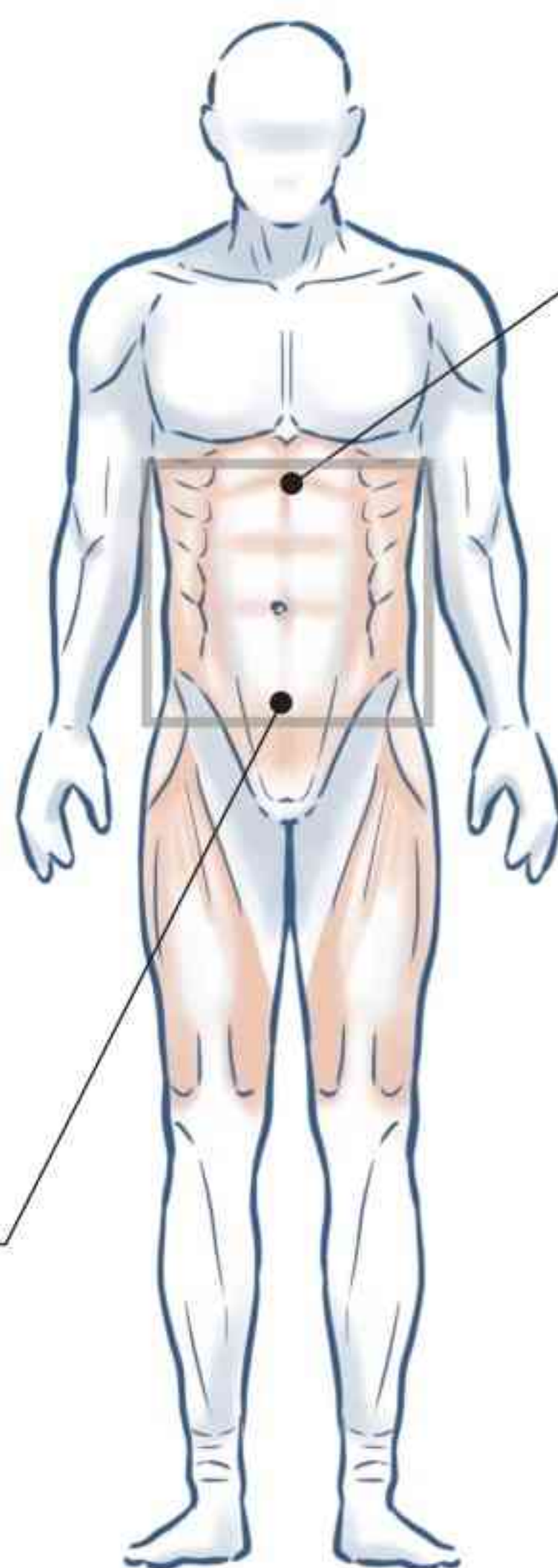


Bodyweight Training ◆ 徒手肌力訓練 |

腹部肌群

設計動作原因：

銀髮族常有手腳不靈活的困擾，因為肌肉無力、關節疼痛，無法自行從床上坐起來立刻下床，上下樓梯也需要靠手部力量拉著扶手，還有從座椅、沙發站起來，以及上下車等日常動作，對部分老人家來說都覺得相當吃力。我們可以透過捲腹運動的「等張」與「等長」訓練來提升腹部肌群的力量，進而可穩定腰椎，減少腰背疼痛，還可以減少腹部多餘的脂肪，使腹部肌肉變得更緊實。



上腹肌群

上腹肌群弱化的人，無論是起床、坐下後站起、爬樓梯都很吃力，同時也會間接影響肩頸痠痛、容易駝背。

下腹肌群

下腹肌群弱化的人，會影響髖關節活動，進而使得大腿肌肉代償，使得兩膝容易疼痛，同時也會間接影響腰背痠痛。

學員 案例分享！

因為運動改善高血壓與肥胖問題的年輕牙醫師

(29 歲，高珩凱)

我目前從事牙醫工作，2021 年底剛從國外回台灣，跟著媽媽上徐棟英老師的線上課程。媽媽原本是徐老師在文山運動中心課程的學員，因為疫情期間，實體課程停課，所以只好先以線上課程為主，至目前為止，每個星期上課 1 次。

我一直以來都有體重過重跟高血壓的問題，開始上課後，決定同時改變自己的飲食習慣，先吃肉類、再吃蔬菜，並且減少澱粉攝取。3 個月後，原本 100 多公斤的體重，減掉了 10 公斤，血管收縮壓也從原本的 150 mmHg 降到 140 mmHg。

前陣子，因為鼻子息肉而開刀，所以無法上課，竟然發現也沒有復胖，讓我覺得徐老師的訓練真的跟其他的減重方法不一樣，能夠真正消除脂肪，所以才不容易復胖。另外，徐老師的核心肌力訓練也改善了我的腰背痠痛困擾，因為我的工作必須長時間維持固定姿勢，腰部時常疼痛不適。徐老師建議我加強下背肌肉的動作，長期練下來覺得核心肌群比較有力量了，即便長時間工作也不易感覺腰痠背痛。

因為平常工作忙碌，並沒有養成運動的習慣，頂多就是去運動中心游泳，但自從上了徐老師的課程，不但幫助我減重，同時也提升了我的肌力，覺得很開心。我給自己設定的減重目標是降到 70 公斤，我一定要繼續努力下去，希望可以早日達成減重目標。

核心肌群

STEP
5

捲腹

主要訓練：腹直肌及上腹部肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練一次，各做 1 組，第 1 組等張訓練 10 下，第 2 組等長訓練約 60 秒，組間休息約 20 秒**訓練好處：**腹部肌群可穩定腰椎，減少腰背痛，另有助於長輩起床、站起與下蹲的動作**注意要點：**頭跟肩膀往上抬停滯 60 秒時，記得下巴緊縮，保持正常呼吸、不要憋氣

預備姿勢 >>

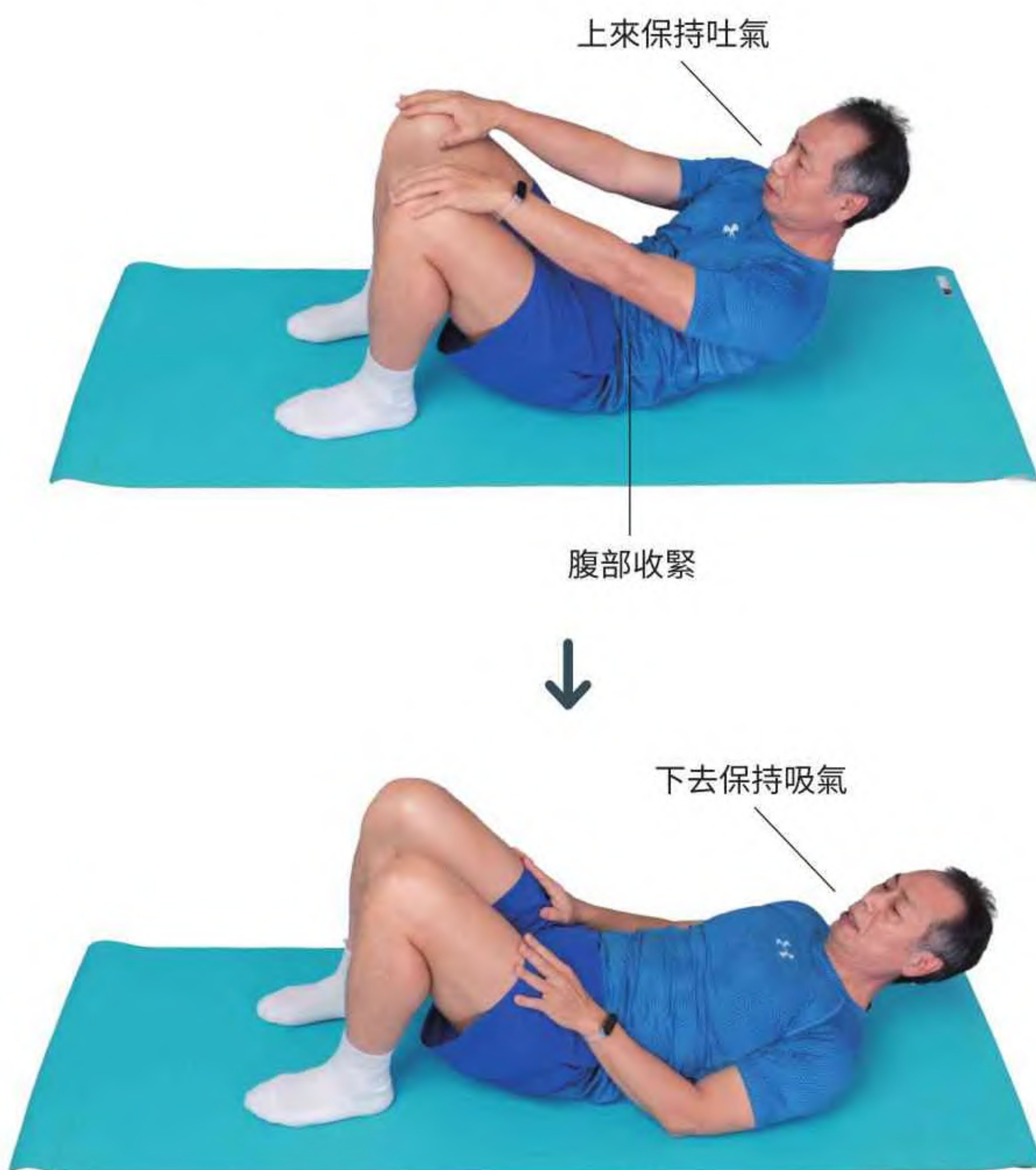
1 身體平躺，兩腳屈膝打開約肩寬。

捲腹

掃 QRcode
看影片跟練！**2** 腳後跟在臀部正後方，雙手放在大腿上。

動作要領 >>

- 3 第1組先做等張訓練，捲腹上來，手指頭往膝蓋方向爬，腹部收緊，上來吐氣、下去吸氣，請維持正常呼吸，不要憋氣。頭跟肩膀盡量不落地。





- 4 第 2 組做等長捲腹訓練，捲腹上來，手指頭盡量往膝蓋方向爬，腹部收緊，頭跟肩膀往上抬停在最高點約 60 秒，請維持正常呼吸，不要憋氣。



徐老師
小叮嚀

有些較年長的學員會因為上腹部的肌力不足而無法起身或起身困難，這時會用肩背肌肉施力，導致產生代償作用而使肩背痠痛，這是正常現象，長期訓練後就會慢慢改善，記得捲腹時要確實縮腹喔。另外要保持正常呼吸，以免因為憋氣而感到頭暈不適。

核心肌群

STEP
6-1

手碰腳跟捲腹（初階者適用）

主要訓練：上腹及腹斜肌群

建議：每2天做2至3組，每組來回10次，「手碰腳跟捲腹」和「腳踏車捲腹」只要擇1種做即可

訓練好處：控制身體旋轉翻身，避免臥床翻身困難

注意要點：臀部與腳掌固定在地板上不晃動，腹部收緊

預備姿勢 >>

- 1 身體平躺，兩腳屈膝打開約肩寬，腳後跟在臀部正後方，雙手放在臀部兩側。

手碰腳跟捲腹



掃 QRcode
看影片跟練！





2 用手肘撐地，將頭與肩背抬起。



動作要領 >>

3 先讓身體傾向右側，用右手碰觸右腳腳跟，碰到後讓身體回正。

運動過程中「短吸短吐氣」，千萬不要忘記呼吸而憋氣



4 再傾向左側，用左手碰觸左腳腳跟，總共來回 10 次。



多次訓練習慣後，
再嘗試讓手盡量往
腳尖的方向延伸

徐老師
小叮嚀

手碰觸腳跟時，髖臀不要移動、肩背一定要離地，才會增加側腹阻力，提升訓練效果。多次訓練之後，如果感覺身體狀況允許，嘗試讓手盡量往腳尖的方向延伸。



學員 案例分享！

長期上昂貴的健身房課程不見成效，開始嘗試「慢運動」，竟然減重成功！

(57 歲，沈安蓉)

我開始上徐老師的課至今已超過 2 年了。我原本的體重過重，肩頸容易酸痛僵硬，我也發現自己的腰部和腹部很沒力，所以一直以來都想要好好運動，希望利用運動達到瘦身減重。

還沒上徐老師的課以前，我喜歡上健身房，會做 Zumba、重訓、皮拉提斯等，因為每個運動似乎都有不同的訓練功能，我想要都試試看。例如 Zumba 是有氧運動，重訓則是強調各個肌肉群的訓練，而皮拉提斯則以訓練小肌肉群和核心肌群為主…等，總之我在健身房花了很多時間和費用，非常努力上課，但依然沒有很大成效。

但接觸到徐老師的課程之後，沒想到 90 分鐘的訓練內容完全符合我的需求！從暖身開始、各肌群訓練到有氧心肺運動，徐老師都一一帶著我們做，是很全面性的運動練習。去年，因為疫情爆發所以不能出門，雖然每週只有 3 次跟著線上課程一起練，但我竟然瘦了 4 公斤（之前每個月在健身房的花費都超過 2 萬多，但都沒瘦過！出現這樣的改變真的好高興！）同時，我終於懂得如何運用核心肌群縮腹使力了，原本斜方肌僵硬的狀況也獲得改善，只能說徐老師的課程跟坊間的健身中心相比，真的太物超所值了～～

核心肌群

STEP
6-2

腳踏車捲腹（進階者適用）

主要訓練：上腹及腹斜肌群**建議：**每 2 天訓練 1 次，每次做 2 至 3 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒**訓練好處：**控制身體旋轉翻身，避免臥床翻身困難**注意要點：**在動作過程中，肩背要離地，身體呈現交叉狀態，最重要的是手不能抱頭以免頸椎受傷**預備姿勢** >>

- 1 身體平躺雙手扶耳（切記不要抱頭），兩腳屈膝併腿騰空。

腳踏車捲腹



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 右肩先起來，用右肘碰左膝，右腳伸直貼近地板但不落地，用力時「短吸短吐氣」。



- 3 換邊，左肩起來左肘碰右膝，左腳伸直貼近地板不落地，總共來回 10 次。

徐老師
小叮嚀

有些長輩因為腹部肌力不足，會不自覺地抱頭讓肩背強行離地，但這樣很容易受傷，會強壓到頸椎，切記要用到腹部力量才正確。如果一開始訓練無法做到也沒關係，就先練習 STEP6-1・手碰腳跟捲腹（初階者適用）。

核心肌群

STEP
7-1

屈膝伸腿（初階者適用）

主要訓練：腹直肌下腹部肌群

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 1 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：腹部肌群可穩定腰椎，減少腰背痛，另有助年長者起床動作及活化髖關節，減緩腿部退化

注意要點：過程中核心肌群要確實出力，使上半身保持穩定、下半身不要左右搖晃，速度和頻率不宜太快，慢慢做腹部更有感覺

預備姿勢 >>

- 1 身體平躺雙手放置臀部兩側或插到腰臀部下面（瘦者適用）。

屈膝伸腿



掃 QRcode
看影片跟練！





2 雙腳屈膝併腿騰空，讓大腿盡可能貼近腹部。



動作要領 >>

3 慢慢吐氣，膝蓋伸展出去，盡量伸直貼近地板但不落地，慢慢吸氣，將雙腿收回來（貼近腹部），總共來回 10 次。



雙腳維持不落地

徐老師
小叮嚀

屈膝收腿時，因為核心肌力不足，常會運用腿的重量直接用力後甩，這樣容易造成下背腰椎受傷，這點需要特別留意。

核心肌群

STEP
7-2

直膝舉腿（進階者適用）

主要訓練：腹直肌下腹部肌群

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 1 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：鍛練腹部肌群可穩定腰椎，減少腰背痛，另有助年長者起床動作及活化髖關節，減緩腿部退化

注意要點：雙腳必須併攏，盡量不要分開，要靠腹部核心肌肉收縮，將腿緩緩舉起

預備姿勢 >>

- 1 身體平躺雙手放置臀部兩側或插到腰臀部下面（瘦者適用），雙腳直膝併腿放置地板上。

直膝舉腿



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 吸氣，收緊腹部肌肉，將大腿直膝慢慢抬起至垂直 90 度。



- 3 吐氣，將雙腳慢慢伸展出去，膝蓋伸直到盡量貼近地板但不落地，總共來回 10 次。



徐老師
小叮嚀

剛開始練習時，如果雙腳直膝舉不起來或無法達到 90 度時，可以屈膝沒關係，但切記不可用拋甩雙腿的方式舉起，這樣對下背部脊椎會有很大影響，容易受傷。

核心肌群

STEP
8

V 字捲腹

主要訓練：腹直肌與腹外斜肌肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 1 組，每組 10 下，休息約 20 秒**訓練好處：**腹直肌主要作用是保持脊柱穩定或者使脊柱彎曲，將胸骨拉向骨盆；腹外斜肌的作用則是彎曲、旋轉脊柱，而它們的綜合作用就是保持軀幹穩定和身體平衡，作為核心傳導上下肢力量，提高運動水平，我們平時主要鍛鍊的腹肌就是這兩種**注意要點：**靠腹部肌肉收縮，手和腿緩緩舉起，切記不可用手腳的重量直接甩起來，這樣對下背部脊椎會有很大影響，有受傷的危險

預備姿勢 >>

- 1 身體平躺，雙腳直膝併腿放置地板上，雙手往後伸直或微曲。

V 字捲腹



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

2 收緊腹部肌肉，吸氣，慢慢將雙手與雙腿直膝（初階者只要屈膝即可）舉起，手摸膝蓋，頭和肩背需離地，讓身體呈 V 字形。



3 接著吐氣，慢慢延展雙腿和頭、肩背回到預備姿勢貼近地面，但不完全觸碰地面，有助於腹肌持續施力。



雙腳維持不落地

徐老師 小叮嚀

1. 有些長輩的肩部跟雙腳無法做到同時舉起，這時可先舉腳，肩背再起來，手去摸膝蓋，只要肩背有離地即可。
2. 如果肩背很僵硬或有五十肩的症狀，不用勉強手一定要伸直，慢慢練習，長期下來，肩背就會變得柔軟許多。
3. 如果直膝舉起有問題、感覺不太舒適的話，也可以先用屈膝代替。

核心肌群

STEP
9

左／右側棒式

主要訓練：腹外斜肌肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練 1 次，每次左右各做 1 組，每組停滯 30 秒，休息約 20 秒**訓練好處：**鍛鍊側腹斜肌，增強側向穩定度，使身體不容易因為不良姿勢而受傷，亦能減少腰背痛，鞏固核心力量**注意要點：**側抬時臀部不要過高或太低，雙腳保持伸直，要求側邊臀、膝及小腿離地成一直線

預備姿勢 >>

左側棒式



右側棒式

掃 QRcode
看影片跟練！

- 1 先做左側棒式，讓身體左側平躺，以手肘前臂與腿支撐地板，肩肘垂直，右手可以按壓在胸前的地板，輔助推撐起身體，兩腳膝蓋伸直併攏，讓身體成一直線。





動作要領 >>

- 2 吸氣慢慢將髖關節推撐起來，膝蓋小腿離地。



- 3 若感覺輕鬆，可將左手舉起貼近耳朵（或再將左腿抬起）加重負荷，停滯 30 秒。



- 4 接著做右側棒式，將身體右側平躺，以手肘前臂與腿支撐地板，肩肘垂直，左手可以按壓在胸前地板輔助推撐，兩腳膝蓋伸直併攏，身體成一直線。



- 5 吸氣慢慢將髖關節推撐起來，膝蓋小腿離地，感覺輕鬆可將左手舉起貼近耳朵（或再將左腿抬起）加重負荷，停滯 30 秒。



徐老師
小叮嚀

側躺時，肩肘要垂直，臀部跟小腳要離地；如果真的無法撐起時，可以用手輔助，協助推撐。一開始練習撐不起來的人，可稍微屈膝替代，但這時不宜加重舉手與抬腳。

核心肌群

STEP
10

靜態／動態橋式

主要訓練：臀部與腿部核心肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練 1 次，每次靜、動態各做 1 組，組間休息約 20 秒**訓練好處：**長期鍛練，可以告別腰痠背痛、膝關節疼痛的老毛病，還有助於增強臀肌，讓臀部曲線更明顯，也可以預防失禁與改善輕微漏尿的狀況**注意要點：**平躺在地面，膝蓋彎曲、雙腳貼地，脛骨與地面垂直、掌心貼地。雙腳站穩，將臀部往上抬，直到股四頭肌和軀幹呈一直線，記得正常呼吸、不要憋氣

預備姿勢 >>

靜態橋式



動態橋式

掃 QRcode
看影片跟練！

- 1 先做靜態橋式（等長訓練），兩腳屈膝打開約肩寬，腳掌貼於地面，雙手置於臀部兩側，掌心朝下，背部平貼地板。



動作要領 >>

- 2 吸氣，慢慢抬起臀部，臀部內縮夾緊至下背會痠的程度，盡量使身體呈一直線，停滯 30 秒，吐氣慢慢下放身體。

讓身體呈一直線後停滯 30 秒，
再吐氣下放身體





- 3 接著做動態橋式（等張訓練），兩腳屈膝打開約肩寬，腳掌貼於地面，雙手置於臀部兩側，掌心朝下，背部平貼地板。



- 4 吸氣，慢慢抬起臀部，臀部內縮夾緊至下背會痠的程度，盡量使身體呈一直線，吐氣慢慢下放身體，總共來回 10 次。



臀部上推、內縮夾緊
至下背會痠的程度

徐老師
小叮嚀

記得讓全腳掌著地，有些長輩習慣踮腳尖撐著，請將腳掌紮實地貼在地上，並使腹部用力，將臀部抬到最高點。

放鬆緩和
運動

STEP
11

抱膝滾背

主要訓練：伸展放鬆背部肌肉

建議：每天訓練 1 次，每次 2 至 3 組，每組 20 至 30 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：減少下背疼痛，強化核心肌力

注意要點：身體放輕鬆，可上下滾動或左右晃動皆可，視個人身體情況而定

預備姿勢 >>

1 平躺於瑜伽墊上，兩腳屈膝併腿雙手抱膝靠胸部。

抱膝滾背



掃 QRcode
看影片跟練！





2 將身體放輕鬆，上下滾動，來回約 20 至 30 下。

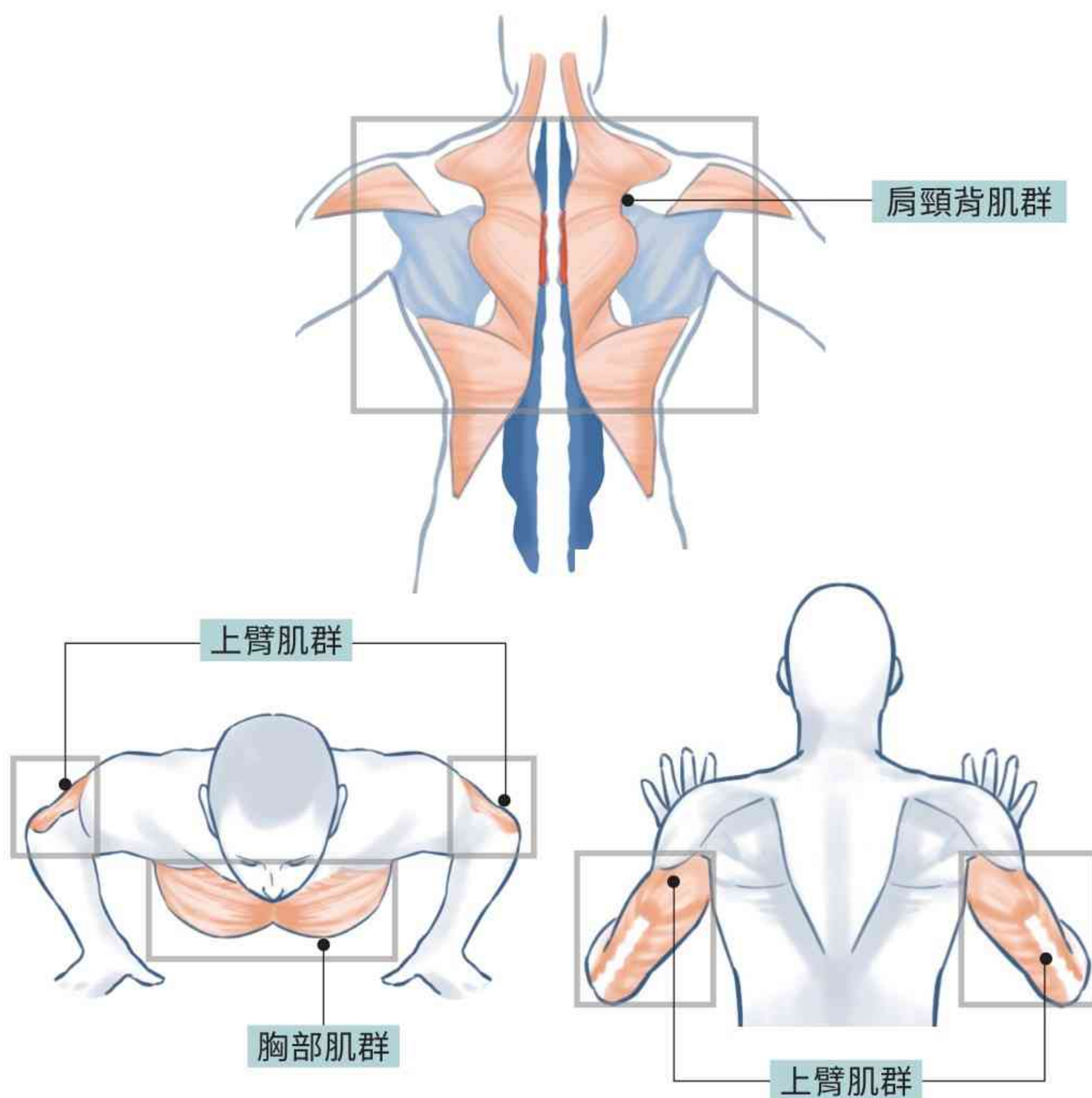




| Bodyweight Training ◆ 徒手肌力訓練 |

肩頸背肌群

前面我們所介紹的肩頸和轉體運動，都只是肌肉訓練前的暖身動作，接下來的動作就是藉由身體重量的阻力訓練，來增加訓練強度，才能提升肌肉量及骨密度，以預防骨質疏鬆、提升身體的基礎代謝能力。





學員 案例分享！

退休老師有職業傷害而長期肩頸疼痛，因為增肌而改善身體姿勢和頭痛困擾

(75 歲，陳玉秀)

還沒跟徐棟英老師學習肌力訓練之前，我身體有很多狀況，都是因為長期工作所導致的職業傷害，雖然沒有危及健康，但這些宿疾對我的日常生活造成很大的困擾。原本我在大學擔任教師，日常工作就是坐在電腦前，上網找資料、做研究、寫報告、備課、出題、改考卷、登錄學生的成績，經年累月下來，身體真的疲憊不堪。20 年前，我開始肩頸痠痛、駝背、腰痠甚至頭痛，所以，我經常要跑復健科做復健，我也有學太極拳、跳排舞，但都不見改善，我原本打算跟這些病痛共生共存下去。

後來，經由復健認識的朋友推薦，嘗試上徐老師的課程。剛開始上課時，非常吃力，尤其是伏地推撐、棒式，都撐不到幾分鐘，第一次課程之後，頭還一度非常痛，身體非常疲累，但為了健康，我堅持不缺課，就這樣上了 6、7 年的課到現在，這幾年我發現身體開始有了改變。

首先，困擾我 20 多年的肩頸酸痛，竟慢慢不痛了，很開心不用再到復健科報到，核心肌群有力多了，做家事不會腰痠，平時走路步伐穩健，同時因為改正身體姿勢，可以自然地抬頭挺胸，呼吸變順暢了，頭也不痛了。

現在，我每天跟著節拍器進行超慢跑，運動後會留意多補充蛋白質跟水分，避免肌肉流失，因為年紀漸長，真的需要注意肌少症的問題。我覺得銀髮族都要學會自己照顧自己，我現在最大的心願，就是讓身體能跑能跳，除了繼續上課，還能去走步道、爬爬小山，擁有健康愉快的退休生活。

胸背臂肌群

STEP
12

伏地推撐（挺身）

主要訓練：胸、肩背和手臂肌群

次要訓練：核心肌群（腹肌、背部、股四頭肌）

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 3 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：這個動作能鍛練到全身肌肉，長期練的話能消耗卡路里、增進新陳代謝、比較不易疲累，還能增加骨質密度、保護肩頸

注意要點：手掌根部用力，身體上下帶動時，腹部和腰部要同時用力收縮，背部呈現一直線，用核心力量提起身體

預備姿勢 >>

- 1 身體俯臥兩手掌按壓在胸部兩側（略寬）、手指頭朝前（微開），腳尖撐地（初階者可採跪膝）。

伏地推撐



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 吐氣並且收緊腹部，手掌慢慢地用力推撐起來，將核心一併拉起，讓身體呈現一直線（初階者可採跪膝或僅推起上半身）；吸氣並縮腹，慢慢曲肘讓身體盡量呈現一直線下沉貼近地板。

徐老師
小叮嚀

操作時，如果手肘外翻，容易造成拇指與食指翹起，嚴重時會使手肘與手腕受傷；記得用手掌根部發力，5 根手指頭像是吸附在地板上的感覺，手肘盡量沿著腋下屈伸（手肘與腋下最多呈 45 度），手肘一旦過度彎曲，就會讓其他部位的肌肉代償，而失去訓練效果。

肩頸肌群

STEP
13

俯臥肩背伸展

主要訓練：肩背、豎脊肌群

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 2 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：藉由收縮肩背肌群，可鞏固脊椎周圍的肌肉，身體就能更輕鬆，有助於舒緩肩頸僵硬

注意要點：做肩背伸展時，記得不要抬頭，才能真正運動到肩背肌群

預備姿勢 >>

- 1 俯臥在地板上，雙手掌心貼地放在臉旁，兩腳打開約肩寬，腳背平貼地板。

俯臥肩背伸展



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 腹部用力、吸氣，慢慢將頭跟肩背緩緩上抬，手肘離地後做擴胸夾背；吐氣慢慢放下身體，來回 10 次。

徐老師
小叮嚀

上半身抬離地板後，記得擴胸夾背，也就是手肘往臀部方向夾緊。肩背僵硬者一開始做會抬不高，練久了肩背就能變柔軟。之前有位學員無法自由轉動頭部，必須整個身體轉動才能轉頭，頭部的活動角度非常受限，但每天練習伏地推撐＋肩背伸展 3 個月後，肩背肌肉變得靈活許多，也能自由轉頭了。



肩背臀肌群

STEP
14

俯臥肩背臀伸展

(進階者適用)

主要訓練：肩背、豎脊、大腿後側、臀部等肌群

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 2 組，每組 10 下，組間休息約 20 秒

訓練好處：藉由肩背與腿、臀部肌群收縮，有助於舒緩肩頸與下背痠痛

注意要點：做肩背伸展時，記得不要抬頭，才能真正運動到肩背肌群；雙腿抬起時，膝蓋要夾緊併攏

預備姿勢 >>

- 1 俯臥在地板上，雙手掌心貼地放在臉旁，兩膝併攏，腳背平貼地板。

俯臥肩背臀伸展



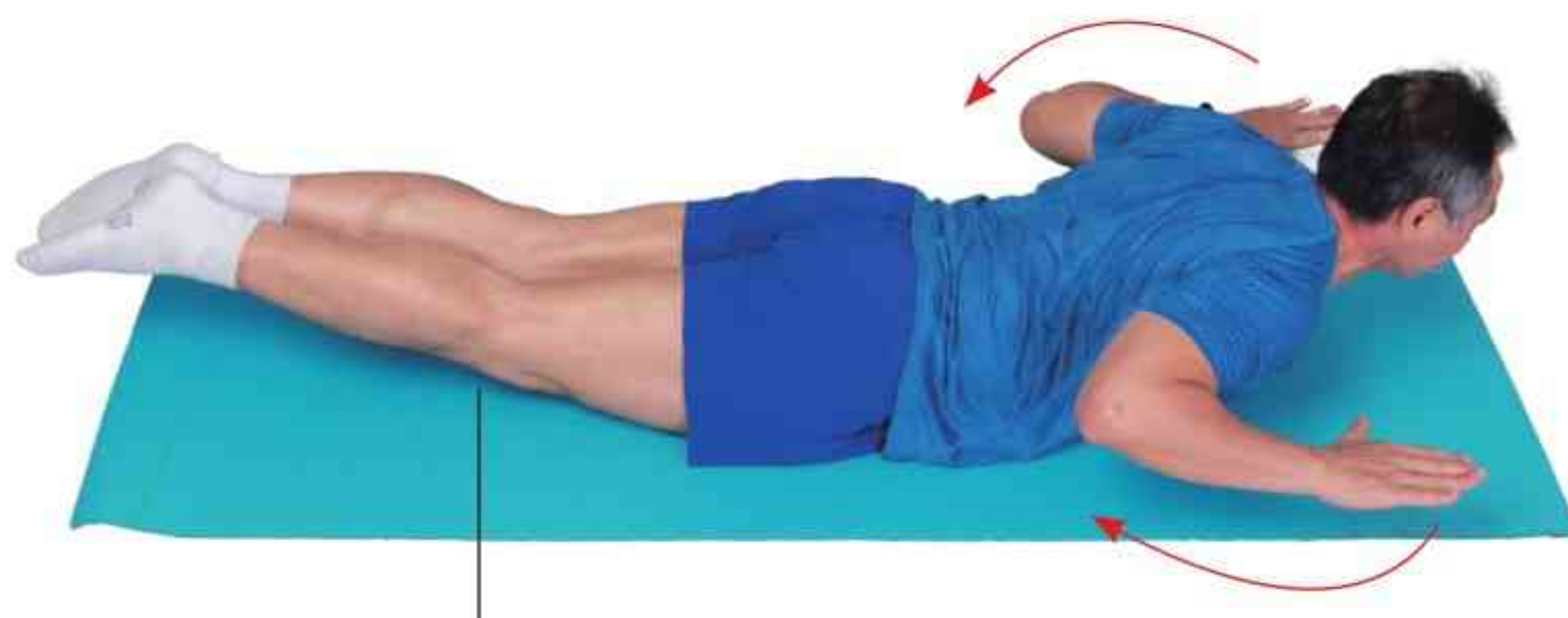
掃 QRcode
看影片跟練！



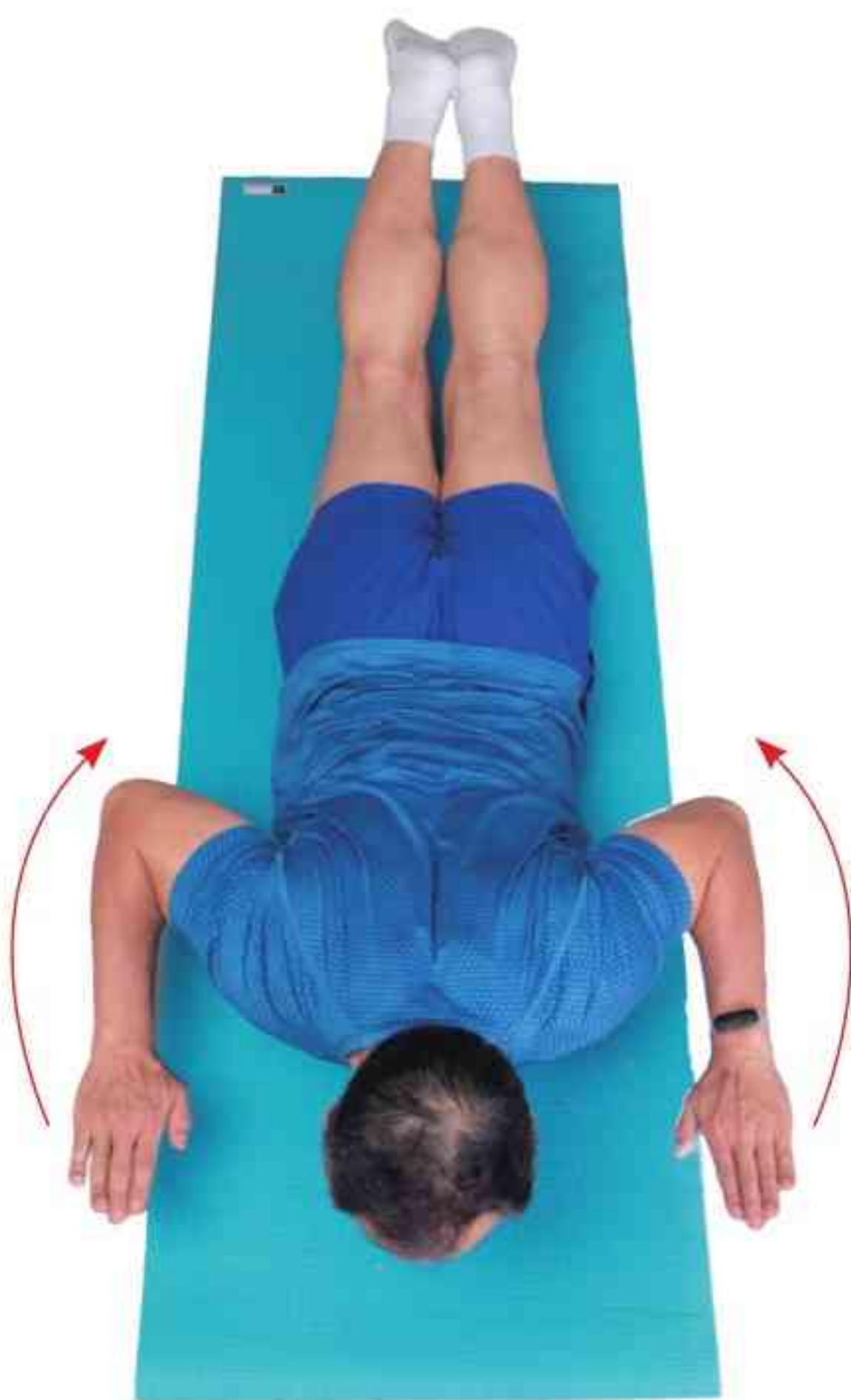


動作要領 >>

- 2 腹部用力、吸氣，慢慢將頭跟肩背緩緩上抬，手肘離地後做擴胸夾背，同時膝蓋併攏夾緊抬離地板；吐氣慢慢放下身體和兩腿，總共來回 10 次。



膝蓋併攏夾緊抬離地板

徐老師
小叮嚀

手肘抬離地板後，記得擴胸夾背；雙腿抬離地板時，膝蓋則要併攏夾緊，避免膝蓋彎曲度過大，會減少阻力而降低訓練效果。

肩背臀肌群

STEP
15

眼鏡蛇式

主要訓練：肩頸與背部肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 2 組，每組約 20 秒，組間休息約 20 秒**訓練好處：**有助於舒緩肩頸與腰背痠痛**注意要點：**手肘緊貼腋下，推伸時手肘切記勿推直

預備姿勢 >>

- 1 俯臥在地板上，手掌按壓地板，放在胸部兩側，手肘貼緊腋下，兩腳打開約肩寬，腳背平貼地板。

眼鏡蛇式



掃 QRcode
看影片跟練！



**動作要領 >>**

- 2 吸氣，慢慢用手掌撐地將上半身推離地板（至腰背痠痛點即可），手肘保持彎曲並貼近身體，頭微微往上看，停滯約 20 秒；吐氣慢慢還原。



徐老師
小叮嚀

手肘推撐時，必須微曲且貼緊腋下（這時阻力重量會落在腰背部位），若手肘推直，阻力重量反倒會落在掌根。

背臀肌群

STEP
16

俯臥抬腿

主要訓練：臀肌、腿後肌、豎脊肌等核心肌群

建議：每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 2 組，每組約 20 秒，組間休息約 20 秒

訓練好處：有助於舒緩腰背臀的痠痛

注意要點：膝蓋彎曲時的角度不可以太大，而出現過彎的情形

預備姿勢 >>

- 1 俯臥在地板額頭點地，雙手壓在大腿下方，腳打開約肩寬，腳背平貼地板。

俯臥抬腿



掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 吸氣，慢慢將腿抬離地板（約 20-30 公分），膝蓋不要過度彎曲，停滯約 20 秒；吐氣後慢慢放下腿部。



徐老師
小叮嚀

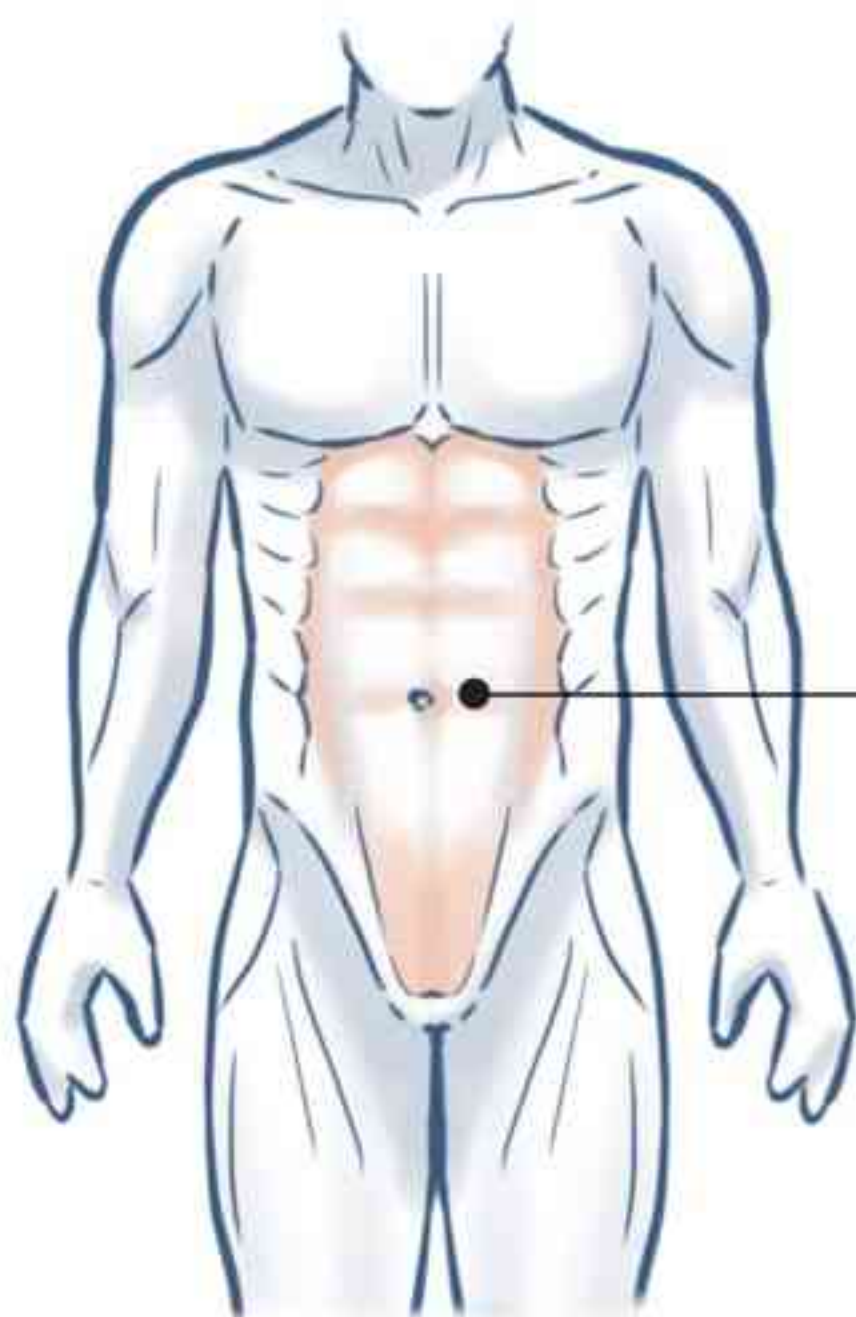
下背疼痛者一開始訓練抬腿時會感到吃力是正常的，但膝蓋千萬不要彎曲過度（腳不能往內勾起來）。



| Bodyweight Training ◆ 徒手肌力訓練 |

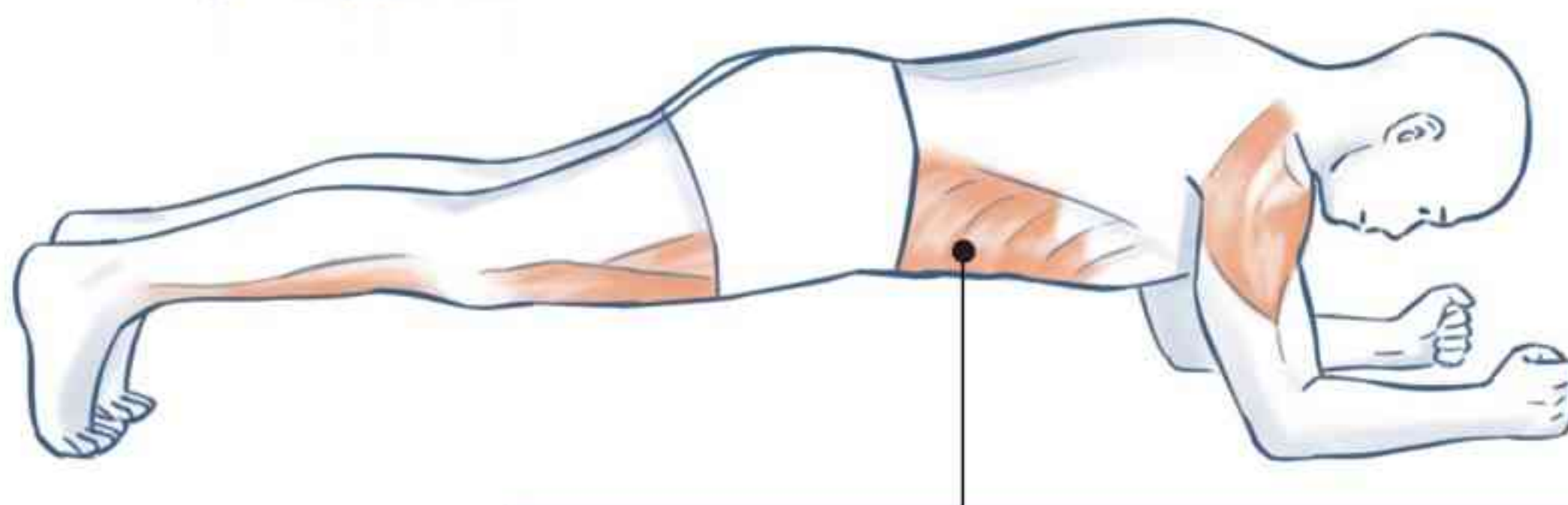
核心肌群

核心肌群是所有運動的基礎，核心肌群強壯的話，可以增加身體的活動性及穩定性。當我們的身體在進行相關活動時，核心肌群會先收縮，以保護脊椎避免受傷。在設計所有肌力訓練動作中，棒式是穩定核心最重要也是最具代表性的動作，它不只可訓練到核心肌群，連肩膀、胸部、背部、腿部的肌肉都會一起訓練到，是非常全面性的動作。而且可以改善身體的平衡感，提升整體運動表現。



核心肌群

核心肌群會影響脊椎的穩定性，也會間接影響下肢肌肉力量及髖、膝關節的活動性，長期弱化的人容易腰痠背痛、行動遲緩。



有力的核心肌群就是天然的安全氣囊！遇到撞擊時，身體會自然地抱頭往腹部收縮，唯有經常訓練才能啟動人體的這個機制。



學員 案例分享！

原本連起床及站立都困難，在家也常跌倒，因為練肌力而改善生活品質

(79 歲，莊彩玉)

我是 2021 年 4 月開始上徐棟英老師的課程。在接觸老師課程之前，我有運動習慣，每天早上 5 點起床做體操，但長期下來似乎對我沒有什麼幫助，在日常生活中仍會有許多困擾。像是早上起床對我來說很困難，坐下後要再站起來也感覺很吃力。有時甚至在床上躺很久，還要繫好護腰才能坐起來。我的平衡感也不好，走路經常覺得腳沒力，出門在外經常會跌倒，連平常在家也會跌倒耶！還有，從家裡走到公車站牌只有短短的路程，都要休息好幾次，我總覺得自己生活得好辛苦。

後來，有個機會到徐棟英老師的課堂上學習，我才知道銀髮族常見的「肌少症」，是因為肌力不足才導致很多動作做起來費力。像是核心肌群、腿部肌群無力，就會讓我們坐下站起、起床或走路都沒力氣、很容易累。為了希望自己更健康、行動有力，我決定要好好加強核心肌力，於是我慢慢跟著上課練習了好幾個月，維持每週 3 次的線上課程，漸漸地身體就開始有變化、做很多動作比以前容易達成，起床站立也都輕鬆自如，上下樓梯時不需再拉扶手，用腳的力量就能上下樓梯，而且心肺功能也增加了，現在也都不會氣喘吁吁。

現在，除了上課，我還參加了社區的合唱團，到處吃喝玩樂，可以行動自如讓我每天都過得很開心，雖然年紀漸長，身體機能必定會退化，但是運動真的很有幫助，而且徐老師的課程非常適合銀髮族學習，把自己肌力鍛鍊起來，許多行動上的困擾和問題都可以迎刃而解。

核心肌群

STEP
17

棒式 (平板撐)

主要訓練：核心肌群**建議：**每 2 至 3 天訓練 1 次，每次 2 組，每組約 60 秒，組間休息約 20 秒**訓練好處：**增強核心肌群以保護脊椎，同時改善身體平衡和不正的姿勢，練好核心肌群就能讓脊椎穩定、有支撐，並減少椎間盤所受到的壓力**注意要點：**臀部不能上拱或是讓腰部往下掉，收緊腹部撐住，保持呼吸不憋氣

預備姿勢 >>

- 1 俯臥在地上，兩手肘撐地約肩寬，肩肘呈垂直，雙腳約肩寬，腳尖著地。

棒式



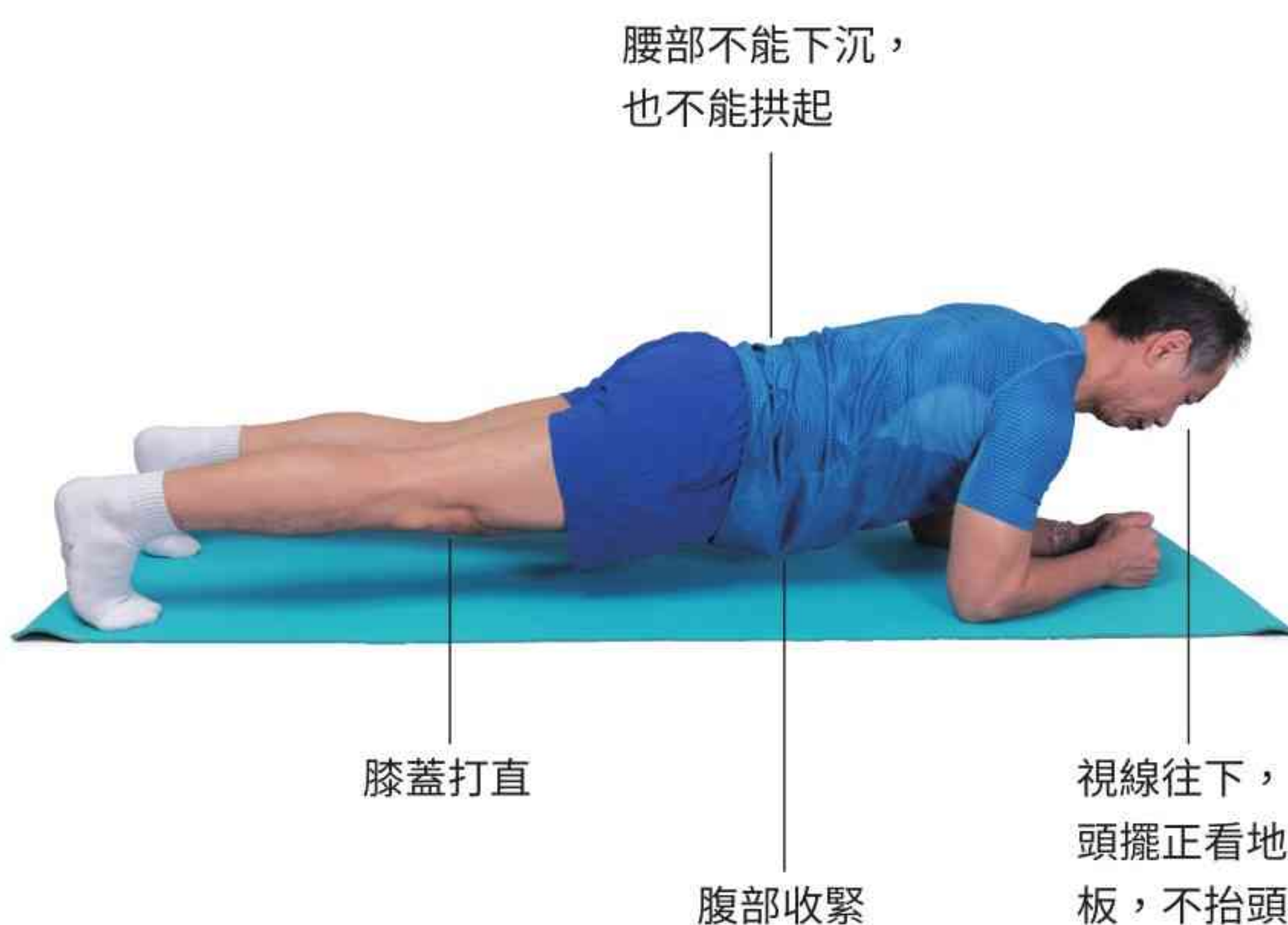
掃 QRcode
看影片跟練！





動作要領 >>

- 2 收緊腹部，將腰、臀、腿提拉至水平位置，注意 6 大要領：頭擺正、肩肘垂直、縮腹、夾臀、膝蓋挺直、足踝部約成 90 度，保持正常呼吸，維持此姿勢約 60 秒（進階者約 120 秒）。

徐老師
小叮嚀

做棒式時，身體必須要拉平成直線，就像棒子一樣的筆直。但是很多長輩或是核心肌群無力的人，臀部會上拱或是腰部往下掉的情形，請收緊腹部撐住，慢慢增加秒數，只要多做，會越來越好的。

Chapter
3



腿部間歇有氧
平衡訓練 &
節拍超慢跑



前面所介紹的核心肌力訓練多半都是躺姿、俯臥等地板動作，接著藉由「腿部間歇有氧平衡訓練」來刺激腿部肌群，以幫助我們身體的平衡感、敏捷性及協調性；課程的最後再藉由節拍超慢跑來訓練心肺功能。

節拍超慢跑是一種不傷膝、極溫和的跑步方式，只需搭配節拍器就能原地跑，讓你追劇、看電影也能邊運動瘦身、降三高，還能提升代謝力，連睡眠品質也變佳，是任何年紀、性別都適合練的最佳跑步法！

腿部間歇有氧平衡訓練

「腿部間歇有氧平衡訓練」主要是刺激身體平衡感、敏捷性、協調性，以預防老人家跌倒的「全方位不倒翁訓練」，練習順序是：原地踮腳尖跑→原地抬腿跑→雙腳側併步跳躍→開合跳→蹲跳，這 5 個動作能強化腿部與核心肌肉力量，同時提升人體本身的感覺能力、反應力，對於銀髮族來說，還可以大大改善行動力、維持心肺功能，以及延緩身體的老化速度，避免跌倒；就算不小心跌倒、受到撞擊時，身體也會快速反應，不至於因為僵硬而反應不及，造成嚴重傷害。

剛開始練習時難免不熟悉，但只要小心留意並且慢慢做，動作由簡入繁，循序漸進即可，不必要求自己一步到位。

■「腿部間歇有氧平衡訓練」的進行方式

練習順序	原地踮腳尖跑→原地抬腿跑→雙腳側併步跳躍→開合跳→蹲跳
頻率及時間	頻率：每週應至少進行 3 天 時間：每次約 10 分鐘
運動原則	1. 體弱者可先採取初階版，單手扶牆壁或桌椅開始，慢慢做即可 2. 訓練一段時間後可視狀況調整到進階版
訓練功效	強化腿部及核心肌群力量，可有效改善平衡感、協調性、敏捷性、本體感覺能力

**BEFORE**

暖身—2分鐘原地節拍超慢跑

腿部間歇有氧
平衡訓練



掃 QRcode
看影片跟練！

STEP 1 原地踮腳尖跑**預備姿勢**

1 站立，雙手放置腰際間。

動作 >>

2 踮腳尖快速原地跑 30 秒後，休息 15 秒接第 2 個動作。



徐老師
小叮嚀

「原地踮腳尖跑」主要是刺激小腿肌肉。初階者只要做到腳跟稍微離地即可；進階者的腳掌交換頻率則越快越好。

STEP 2 原地抬腿跑

預備姿勢

1 站立，雙手放置腰際間。

動作 >>

2 快速原地抬腿跑 30 秒後，休息 15 秒接第 3 個動作。



徐老師
小叮嚀

初階者進行原地抬腿跑時，腿部不需抬太高，因為腿抬越高落地阻力越重，心臟負荷會越大，反而越喘。



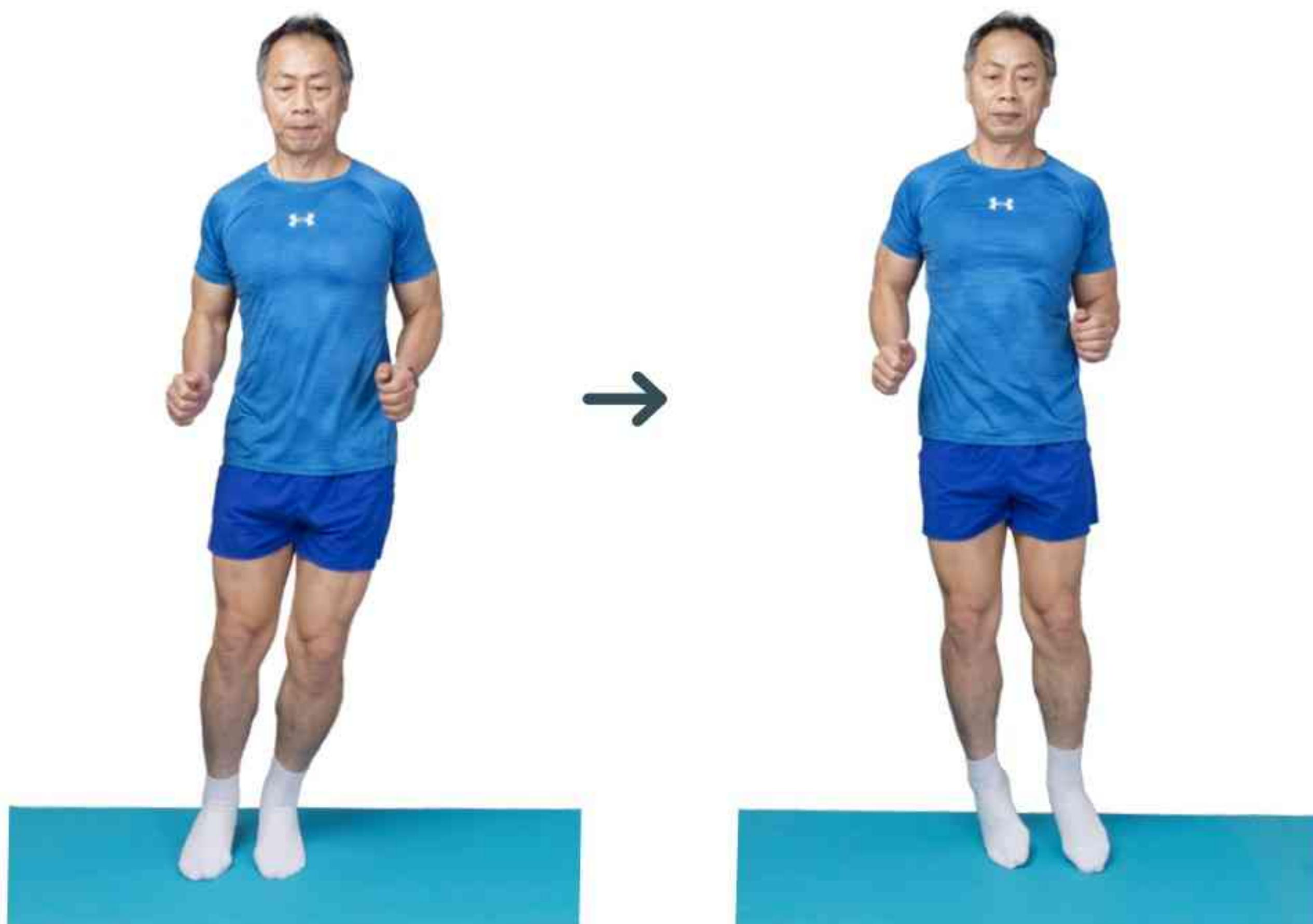
STEP 3 雙腳側併步跳躍

預備姿勢

1 站立，雙手放置腰際間。

動作 >>

2 併腿快速向左右跳躍 30 秒後，休息 15 秒接第 4 個動作。



徐老師
小叮嚀

跳躍時記得保持屈膝，若膝蓋感覺不適，只要上下輕微跳躍即可。

STEP 4 開合跳

預備姿勢

1 站立，雙手放置腰際間。



動作 >>

2 兩腳快速開合跳躍 30 秒後，休息 15 秒接第 5 個動作。



兩腳快速開合跳躍



徐老師
小叮嚀

初階者練習者只需腿部開合即可；進階練習者可加入手部
上下開合動作，以增加重量。



進階版

兩腳快速開合跳躍



STEP 5 蹲跳

預備姿勢

1 兩腳打開約肩寬，眼睛看天花板，雙手舉高。

動作 >>

2 蹲跳 30 秒後休息。



徐老師
小叮嚀

蹲跳時記得不能低頭，以防止暈眩，以及避免傷到腰椎。



學員 案例分享！

因為車禍導致脊椎受傷肌肉萎縮，練習徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑後已行動自如！

(70 歲，弓大姐)

因為之前出過車禍的關係，我的脊椎受傷，導致神經受到損傷，造成左腳腿部肌肉萎縮，走路必須要拖著走，生活上不太方便。在復健的期間，我也非常努力，希望可以改善自己的行動力，但效果都不是很好。

後來，在妹妹的陪同下，接觸到徐老師的徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑課程，老師教學時總是會鼓勵我，建議我好好練習增加肌力，並且嘗試加入節拍超慢跑看看。還記得剛開始上課時，很多動作我都做不來，也很擔心讓受傷的部分再次受傷，但我沒有放棄，還是繼續努力練習。

長期上課下來，漸漸發現自己的肌肉逐漸有力量，很多之前做不到的日常動作也都可以做到了，進行節拍超慢跑的時候也跑得很順暢，同時蹲跳自如，因為腿部肌肉有力量，讓我走路時再也不用拖著慢慢走了，看到這些改變真的很開心。

3-2

溫和有效且適合 各年齡層的節拍超慢跑

近期，軍中有位 40 歲左右的學員體能非常好，只花 11 分鐘就能跑完 3,000 公尺。有一次自主訓練結束後突然不支倒地，所幸學校救護車與醫生立刻給予急救，送醫後發現他的兩條冠狀動脈有窄化堵塞的狀況，造成急性心律不整，還好及時裝上支架，救回一命。

為什麼會發生這樣的緊急狀況？因為當身體在進行劇烈運動時，易造成運動型心肌缺氧，使得心臟無法運作，導致容易產生猝死的可能。類似的狀況也容易發生在職業運動員身上，為了有足夠的爆發力，得大量運動來刺激肌肉、產生能量，但稍有不慎，也可能會猝死。除了造成缺氧之外，比較激烈的跑步運動對於腿部造成的傷害，包含：膝蓋及足踝受傷、足底肌膜炎、下背部產生疼痛等，這些狀況在身強體健的年輕人或職業運動員身上都有可能發生，對於身體機能開始退化的銀髮族來說，更不建議從事太過激烈的跑步運動。

所以，對銀髮族們或是運動時間很有限的朋友們，不妨改成嘗試「節拍超慢跑」吧！節拍超慢跑是一種較緩和的「有氧運動」，讓血液中的乳酸濃度不會增加太多，即使長時間的活動，也不易產生疲勞感，但同樣可以消耗能量，達到燃燒脂肪的效果。



長期進行節拍超慢跑，幫助降三高

這樣的跑法不特別追求速度感，所以對身體負擔也比較小，能夠輕鬆自在地慢速跑步，卻不會因為「慢」而達不到運動效益，反而能跑更久，

「節拍超慢跑」消耗的能量甚至比快走多出 1.5 倍至 2 倍。有很多學員進行數個月的節拍超慢跑之後，體重逐漸下降，膽固醇、血糖、血壓指數也都正常了，甚至還能改善痛風、便秘問題。同時，還可以舒緩壓力，連睡眠品質也提升了，晚上睡得好、身體有了充分的休息及修復，能活化腦部、白天的精神和注意力也變佳，還能延緩失智症的發生。

■節拍超慢跑的好處多多

隨時隨地都能跑

免輔助器材

幫助腸胃消化、
減少便秘

消肚子、減脂

降低壞膽固醇、
增加好膽固醇

降血糖、降血脂、
降尿酸

舒緩壓力

提昇睡眠品質

增進胃口和消化
(對於腸胃吸收功能
不好的人)

增加多巴胺、
血清素、正腎上腺素

增強免疫系統功能

活化腦部、延緩失智

剛開始授課時，很多長輩一聽到課程中需要跑步，多數人都有點怯步，因為對於他們來說，年紀漸長後器官不免退化或是本身有疾病而導致行動遲緩，連走路都十分吃力了，更別說還要他們「跑」起來；但上完課後，許多學員開始體會到「節拍超慢跑」一點都不困難，而且在不斷訓練後，身體發生驚人的改變，居然逐漸找回行動力了，他們紛紛成為「節拍超慢跑」的愛好者；不需要任何器材輔助，隨時隨地都可以跑，不受環境限制，想要在戶外跑或邊看電視邊跑都可以，對於長輩或是運動時間有限制的人來說，是最適合的跑步形式。



根據史丹佛大學的研究，他們追蹤55歲左右的業餘跑者和沒有跑步的對照組，研究證明：跑步其實比走路或是其他運動更不傷害膝蓋。

■跑步對於關節的影響

關節狀態	跑步者	非跑步者
輕微關節症狀	7.6 ➡ 20%	0% ➡ 32%
嚴重關節症狀	< 2%	10%

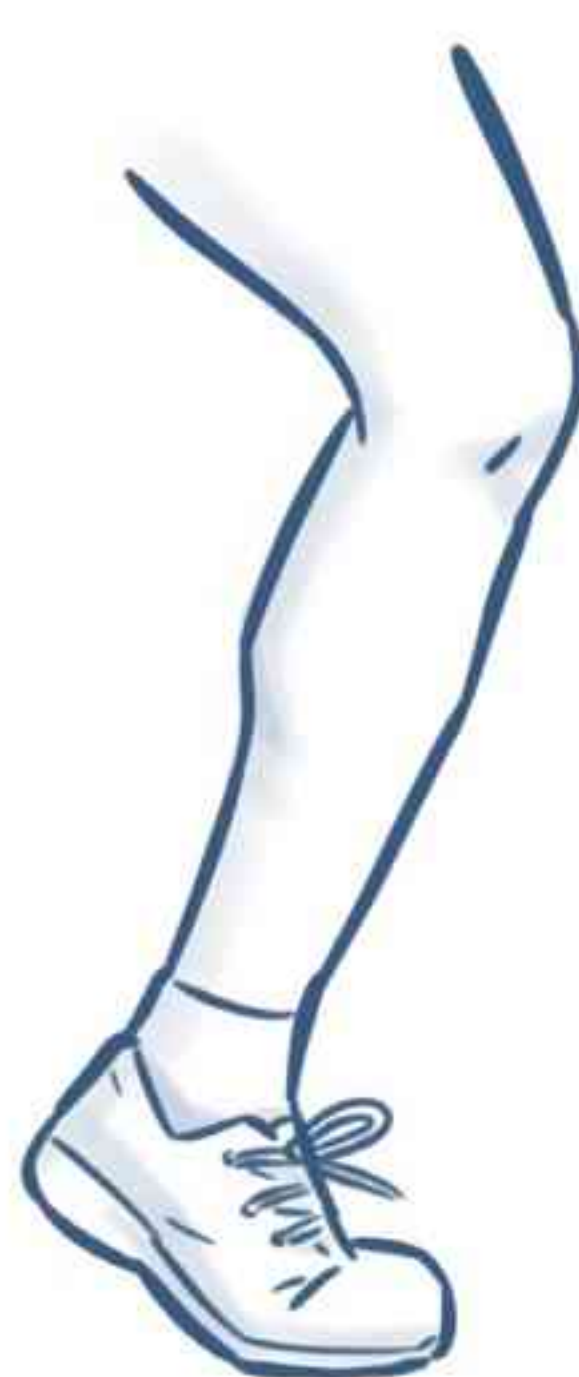
原始資料來源：《運動黃金 20 分鐘：前 20 分鐘效益最大，練核心肌群非必要，伸展反而帶來反效果》（2013 年，三采文化）



■跑步時，腳掌與腳跟落地差異



← 跨大步跑，容易造成腳跟先落地、使得膝蓋伸直，如此比較容易受傷。



← 步伐小的超慢跑，前腳掌接觸地面時，膝蓋就會自然彎曲，故能避震。

徐老師 小叮嚀

我接觸過很多跑半馬、全馬的跑者，他們的跑步經驗很豐富，但有些人跑姿不正確而造成半月軟骨破損，嚴重的人甚至要開刀。去年在臉書結識一位好友，他在 15 年之內完成了 300 馬，長期跑下來膝蓋不適，得開刀治療半月軟骨。其實，人類最原始的跑步方式就是赤腳跑，跑步時一旦腳掌先接觸地面、膝蓋就會自然彎曲而有避震效果，初學或長期跑步的人不妨檢視一下自己跑步時的姿勢。這位好友經過 1 年的休息復健後，接受指導重新修正跑姿，現在又能開心參加路跑活動了。

課程中還有一位 37 歲學員，他本身有隱性遺傳的地中海貧血症，每次去捐血時，都被驗出血紅素不足，總是被打回票。開始嘗試「節拍超慢跑」後，原本只在原地跑 20 分鐘就會小腿抽筋的他，努力地訓練 1 年後，原地超慢跑的時間已經可以看完兩部電影，不僅血紅素增加，還可以去捐血了。

「節拍超慢跑」是無限年齡的溫和運動，不只銀髮族，運動時間空間有限、辦公室的久坐族群也都非常適合，同樣有超乎想像的訓練效果，今天就開始嘗試「節拍超慢跑」，體會這項運動帶給身體的美好回饋吧！



3-3

節拍超慢跑的 4 要領 4 口訣

秉持「慢運動」的精神，為了讓身體沒有負擔、不痠痛、不傷膝蓋，我把慢跑結合步頻，讓運動更加溫和持久有效。以下為「節拍超慢跑」運動設計了4項要領：

- ❶ 前腳掌先落地再後腳跟
- ❷ 膝蓋彎曲、保持彈性（呈《字形可避震）
- ❸ 節能減碳，輕量落地
- ❹ 小步伐、高步頻（180步／分鐘）



如果你是剛開始練習節拍超慢跑，要特別注意，膝蓋保持微屈、腳步放輕，這樣身體才有彈性，可以避免傷及膝蓋。同時利用節拍器來輔助，只要用手機下載節拍器相關的 APP 就可以了，設定步頻為 **180 步／分鐘**，這是最節省力氣的步頻，對心臟也不會過度負擔。



↑輔助超慢跑的節拍器 APP 下載
(上為 Android 版本、下為 IOS 版本)



↑節拍 APP 的設定方式。

許多人不喜歡跑步，因為跑步給身體的感覺是不舒服的，若能提升跑步技巧，讓跑步不再是件苦差事，反而能沉浸在節拍之中，「高步頻」就是重要的跑步技巧。**高步頻不但減輕了運動傷害，還可以提升跑步效率**，在相同的配速下，過低的步頻意味著步幅較大，這會帶來較大的傷害，並且跨步會使得落地點超出重心前方過多，造成剎車效應，使跑步效率大打折扣。

步頻 180 步／分鐘是由丹尼爾斯博士提出的，他在著作中提到自己在 1984 年的洛杉磯奧運會期間，每天都在跑步比賽的賽場觀看不同跑者的賽況，並計算他們的步頻，當時共記錄了 50 多位男女跑者的步頻，項目從 800 米比賽到馬拉松都有，他發現在所有跑者當中只有 1 位的步頻低於 180 步／分鐘。



除此之外，他認為步頻 180 步／分鐘能有效地減小落地時的衝擊，因此丹尼爾斯博士在書中不斷強調跑步時的步頻一定要落在 180 步／分鐘以上。也有相關運動科學家研究表明，步頻達到這種狀態時，能使落地更加接近重心下方，提升跑步效率，無論是降低受傷風險和恢復能力都有正面影響。我們會明顯感覺到跑步的節奏感，這也是肌肉肌腱發揮彈性的結果。

減重、降血糖的追劇神器－節拍超慢跑

「節拍超慢跑」不受環境限制，可以到戶外跑，亦可在家鋪個瑜伽墊原地進行超慢跑，而且在室內的話，就算不穿鞋子也能跑。特別建議大家，每天原地超慢跑的時間至少要 1 小時以上，我都和學員們說這個運動是「追劇神器」，打開你喜歡的劇集或電影甚至球賽，跟著節拍超慢跑，劇看完了，你也運動完畢了！如果你的時間很少或零碎，但又想嘗試節拍超慢跑的話，可以分段跑，每次跑半小時，這樣 1 天下來很容易跑完 1 小時以上，若能跑 1 至 2 個小時效果更好，是非常彈性的簡單運動。

■節拍超慢跑時，腳掌的落地順序



進行節拍超慢跑時，請在心裡謹記4口訣：「不酸、不痛、不硬、不喘」，一邊聽節拍器，讓身體保持在舒適狀態、呼吸順暢不憋氣，不斷「傾聽身體回饋」。如果覺得會酸、喘不過氣時，試著再縮小步幅，千萬不要過度勉強自己。體力比較不好的長輩先在家裡平坦的地板上原地超慢跑練習，當自己已經非常嫻熟地沉浸於步頻，就可以一邊看電視、追劇或電影，甚至到校園操場、公園裡超慢跑，選擇自己最喜歡的場域每天跑、長期跑，一定會感受到身體的變化。

無論年齡大小，如果你有飯後血糖容易上升的問題，那更要嘗試節拍超慢跑！飯後1小時內藉由原地節拍超慢跑15至20分鐘，進行緩和的「有氧運動」有助穩定飯後血糖，再搭配每天約10分鐘的「肌力訓練」，就可以增加肌肉量並促進代謝。我有個學生就是認真地維持1年的節拍超慢跑再搭配168飲食法，整整減掉20多公斤，並且逆轉糖尿病前期與脂肪肝問題，讓他大大感受到這項運動帶給他健康促進的好處。

■每餐飯後節拍超慢跑或每天10分鐘肌力訓練，能幫助穩定血糖、增加肌肉量！

- 1.飯後1小時內，原地節拍超慢跑15至20分鐘——可穩定飯後血糖（短期效益）
- 2.每天進行至少10分鐘肌力訓練——增加肌肉量並促進代謝（長期效益）

10 分鐘肌力訓練內容

深蹲 15次×2組

伏地推撐 10次×2組

棒式（平板撐） 30至60秒×2組



學員 案例分享！

節拍超慢跑 + 飲食控制讓我甩掉 20 公斤及每天用藥，重拾健康人生！

(52 歲，楊恕人)

我是徐老師的學弟，民國 98 年從軍中退役，先後在不同的私人機構任職，包括了 1111 人力銀行總督導、中華教育學會副理事長、兩陽文教基金會董事。那幾年工作上的應酬很多，嚐遍珍饈百味，短短 10 年之間，我的體重從 72 公斤飆升至 92 公斤，高血壓、高血脂、高血糖、脂肪肝、膽固醇都找上我了，健檢的指數都非常不理想、滿滿紅字。每天在醫生的醫囑下，必須服用 11 顆藥，一度以為，我的人生應該擺脫不了藥物了，感到很沮喪。

後來藉由摯友的引薦，知道徐老師在教「節拍超慢跑」運動，一開始只跟著徐老師的教學影片學習，並透過電話請徐老師傳授經驗，同時每天搭配 168 飲食法，3 個月後，再度健檢，所有指數居然都獲得明顯的改善。進行運動 1 年後，我的體重竟然降至 67.4 公斤，讓我非常高興。「節拍超慢跑」雖然很溫和，但功效很強大，我覺得自己的記憶力跟思考力也跟著變更好了，每天超慢跑 1 小時，可以一覺好眠，整個人都神清氣爽，又可以好好享受人生了。

3-4

運動後，緩和肌肉的 伸展動作

運動時的所有動作都會讓肌肉用力，包含跑跳也是，所以運動後要做一些伸展動作，來緩和運動過程中對於肌肉造成的緊縮與壓迫，幫助肌肉放鬆、消除疲勞；下列每個動作持續 15 至 30 秒，組間休息 15 至 30 秒，可做 2 至 3 組。

STEP 1 肩背伸展

針對肩背肌力訓練所產生的疲勞與放鬆。

伸展肌肉：肩背部、胸部。

動作要領 >>

面對牆站立，雙手扶椅（牆）、低頭並彎腰，讓身體與地面平行，盡量保持背部平坦，雙手不要移動，盡量將胸部往下壓。



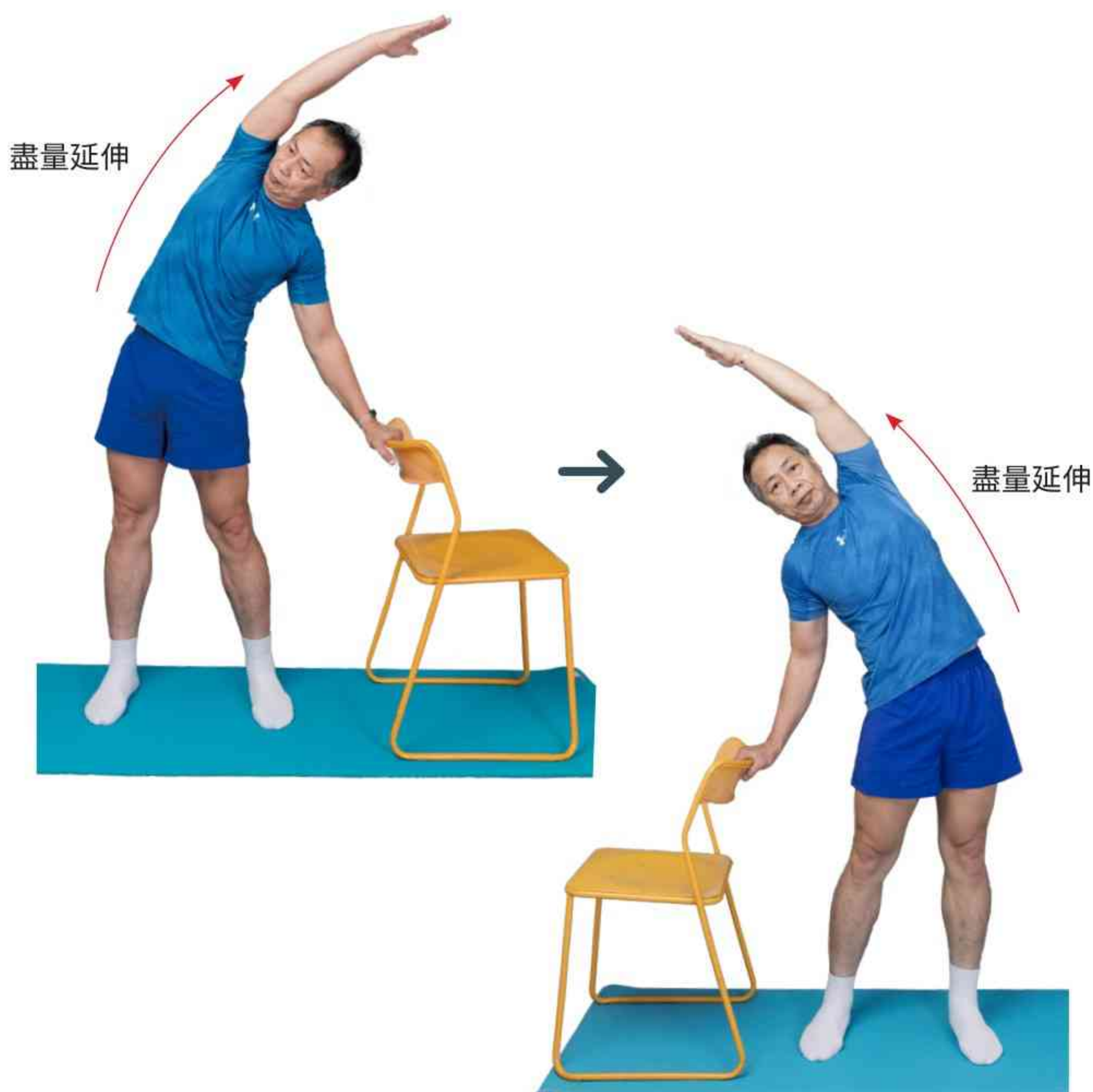
STEP 2 站立側彎

緩解側腹部肌肉的疲勞與放鬆。

伸展肌肉：腹外斜肌和背部最寬的肌肉。

動作要領 >>

雙腳站立約肩寬，右手高舉、身體向左側彎，盡量延伸；換邊伸展。



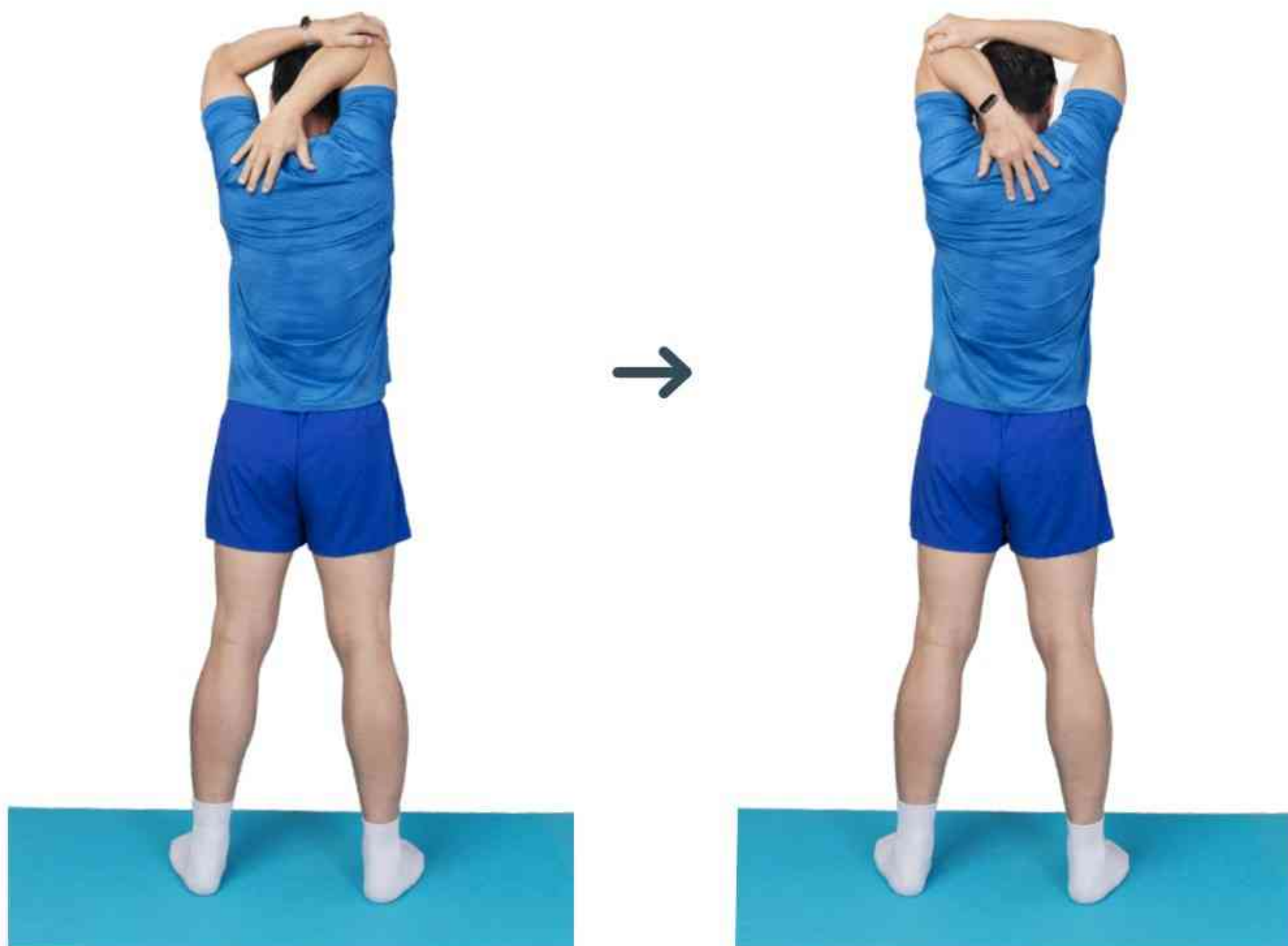
STEP 3 三頭肌伸展

針對棒式、伏地推撐等運動所產生的肌肉壓迫放鬆。

伸展肌肉：肱三頭肌。

動作要領 >>

右手臂伸到頭上方，接著手肘彎曲，手垂放在腦後，以左手抓住右手肘，輕輕將右手臂更拉近頭後方。當感覺到上臂後方有所伸展，停留在那個位置，約 15 至 30 秒；接著換手重複相同動作。





STEP 4 髂脛束肌伸展

針對跑跳動作的臀部外側肌肉放鬆。

伸展肌肉：臀部肌肉及髂脛束肌。

動作要領 >>

雙手緊扶穩定性良好的椅子（大桌子更佳）左腿屈膝翹在右腿膝蓋上。上半身挺胸向前傾，直到左臀有被伸展的感覺，維持此姿勢 15 至 30 秒，放鬆，然後換邊進行。



徐老師
小叮嚀

進行此伸展動作時，雙手必須緊扶大桌子或穩定性良好的椅子；如果是長輩更要特別留意，請務必改坐在椅子上約二分之一的位罝，再進行伸展動作，以免身體重心不穩而跌倒受傷。

STEP 5 大腿前側伸展

針對跑跳動作的大腿前側肌肉放鬆。

伸展肌肉：大腿前側股四頭肌肌群。

動作要領 >>

面對牆壁（或穩定性佳的牢固桌椅），左腳先站立，用右手抓右腳踝，讓腳後跟貼近臀部，可伸展到大腿前側肌肉，維持約 15 至 30 秒，雙腳位置交換，重複以上動作。





STEP 6 小腿肌伸展

針對跑跳動作的小腿後側肌肉放鬆。

伸展肌肉：小腿肌群。

動作要領 >>

面對牆壁（或穩定性佳的牢固桌椅），離牆約 60 公分，雙腳前後錯開，雙手靠在牆上，將重心放到後腳，腳跟不能離地，讓小腿肌伸展約 15 至 30 秒；雙腳位置交換，重複以上動作。



Chapter 4

徒手肌力訓練與 節拍超慢跑運動菜單





許多長輩在上課之前的體能原本是孱弱的，有的是年輕受過傷，或不幸罹患疾病導致身體機能受損，有的是長年腰痠背痛困擾，所以訓練過程中，徐老師不求長者們的動作要一步到位或次數多，而是每個動作所牽引的肌肉群，都懂得如何正確使用。整套課程訓練下來，會讓你覺得核心肌群變得有力、身體變輕鬆了；如果時間有限，在運動菜單中也會特別為您推薦投資報酬率較高的幾個動作，只要有心動起來就一定會有一不一樣的改變。

打造核心逆齡， 身體靈活更輕鬆

這個章節為大家總結本書所有的運動，整理成每日跟練菜單，即便一開始做不完全部動作，或者跑步時間不夠長都沒關係，千萬不要放棄，每天進步一點就是好事，就像我課程裡堅持下來的學員們一樣長期鍛鍊，你絕對能真實感受到身體不再一樣、變得更有力量了。**確實練好核心肌群是非常重要的，不僅影響你是否有力氣做任何動作之外，它更像是天然的安全氣囊一樣，在遇到外力衝擊時能及時保護人體，讓受傷程度大大降低。**

每天保持運動看似辛苦、好像沒動力、沒時間去做，但不間斷的運動是為了讓自己擁有更好的身體狀態，能夠做任何想做的事、去任何想去的地方，生活才會很自由自在不是嗎？進行書中的所有運動之前，先了解自身的身體狀態，從初階到進階慢慢進步，並且避免受傷或過度超出身體負荷，才不會感到挫折或負擔而放棄運動，進而讓運動成為日常生活的一部分，持續且開心地享受運動帶給你的愉悅和成就感。





Chapter 4

徒手肌力訓練與節拍超慢跑運動菜單



↑本課程讓許多銀髮族相當驚豔，沒想到能輕鬆藉由節拍超慢跑方式，完成4公里的路跑。另因在課堂上認識許多兄弟姊妹，課餘時間均會相約聚餐旅遊，讓生活變得更多采多姿。

一、核心逆齡徒手肌力訓練菜單—初階

適合對象：年長者／受傷復健中的族群（請和醫師商量評估後進行）。

對身體的幫助與影響：改善肌肉適能，包含肌力、肌耐力，提高生活行動能力，改善生活品質。

■肌力訓練菜單

原則	訓練內容
頻率	每週 2 至 3 天
強度	等張訓練約 10 至 15 次 等長訓練約 30 至 120 秒
時間	每次約 30 至 60 分鐘

運動順序及組數強度

【徒手核心肌力完整訓練】

1. 深蹲：每組 15 次，最後 1 次停滯 20 秒
2. 肩背伸展：每組 15 次
3. 立姿轉體：每組 8 次
4. 躺姿轉體：每組 8 次，最後 1 次停滯 20 秒
5. 捲腹：每組 10 次
6. 手碰腳跟捲腹：每組 10 次
7. 屈膝伸腿與直膝舉腿：每組各 10 次
8. V 字捲腹：每組 10 次
9. 左側棒式與右側棒式：每組各 30 秒
10. 靜態橋式與動態橋式：靜態 30 秒與動態 10 次
11. 抱膝滾背：來回滾動約 15 至 20 次
12. 跪膝伏地推撐：每組 10 次



13. 俯臥肩背伸展：每組 10 次
14. 俯臥肩背臀伸展：每組 10 次
15. 眼鏡蛇式與俯臥抬腿：每組各 20 秒
16. 棒式 (平板撐)：每組 30 至 60 秒
17. 原地踮腳尖跑：每組 30 秒 (初階者可單手扶牆)
18. 原地抬腿跑：每組 30 秒 (初階者可單手扶牆)
19. 雙腳側併步跳躍：每組 30 秒 (初階者可單手扶牆)
20. 開合跳：每組 30 秒 (初階者可單手扶牆)
21. 蹲跳：每組 30 秒 (初階者可單手扶牆)



初階版

建 議

【初階者的漸進訓練】

1. 每 2 至 3 天訓練 1 組
2. 訓練 2 至 3 個月後可慢慢調整為訓練 2 組，組間休息 20 至 30 秒。以下模式擇一使用即可：
 - A 先訓練 1 組循環後，再訓練第 2 個循環。
 - B 每個動作訓練 2 組後，再換下個動作。

【時間有限但想運動者】

如果只有 10 至 20 分鐘，建議做下面 3 個動作 (投資報酬率高)，每天每個動作做 2 組。

- ① 深蹲：腿臀核心肌肉訓練，可刺激身體約 60% 至 70% 肌肉，並活化髖關節與膝關節。
- ② 伏地挺身：上臂與胸肩肌肉訓練，可刺激上半身體肌肉，並活化肩與肘關節。
- ③ 棒式 (平板撐)：主要訓練核心肌群，但也需動員到全身肌肉，穩定核心肌群及腰椎。

二、核心逆齡徒手肌力訓練菜單—進階

適合對象：已有規律運動習慣者／想長期維持體能的年長者。

對身體的幫助與影響：改善肌肉適能，包含肌力、肌耐力，提高生活行動能力，改善生活品質。

■肌力訓練菜單

原則	訓練內容
頻率	每週 2 至 3 天
強度	等張訓練約 10 至 15 次 等長訓練約 30 至 120 秒
時間	每次約 30 至 60 分鐘

運動順序及組數強度

【徒手核心肌力完整訓練】

1. 深蹲：每組 15 次，最後 1 次停滯 20 秒
2. 肩背伸展：每組 15 次
3. 立姿轉體：每組 8 次
4. 躺姿轉體：每組 8 次，最後 1 次停滯 20 秒
5. 捲腹：每組 10 次，等長捲腹：每組 60 秒 ★
6. 手碰腳跟捲腹與腳踏車捲腹：每組各 10 次 ★
7. 屈膝伸腿與直膝舉腿：每組各 10 次
8. V 字捲腹：每組 10 次
9. 左側棒式與右側棒式：每組各 30 秒
10. 靜態橋式與動態橋式：靜態 30 秒、動態 10 次
11. 抱膝滾背：來回滾動約 15 至 20 次
12. 伏地挺身：每組 10 次



13. 俯臥肩背伸展：每組 10 次
14. 俯臥肩背臀伸展：每組 10 次
15. 眼鏡蛇式與俯臥抬腿：每組各 20 秒
16. 棒式（平板撐）：每組 60 至 120 秒 ★
17. 原地踮腳尖跑：每組 30 秒
18. 原地抬腿跑：每組 30 秒
19. 雙腳側併步跳躍：每組 30 秒
20. 開合跳：每組 30 秒
21. 蹲跳：每組 30 秒



進階版

建 議

【進階者的加強訓練】

1. 每 2 至 3 天訓練 2 組，組間休息 20 至 30 秒。以下模式擇一使用即可：
 - Ⓐ 先訓練 1 組循環後，再訓練第 2 個循環。
 - Ⓑ 每個動作訓練 2 組後，再換下個動作。

【時間有限但想運動者】

如果只有 10 至 20 分鐘，建議做下面 3 個動作（投資報酬率高），每天每個動作做 2 組。

- ① 深蹲：腿臀核心肌肉訓練，可刺激身體約 60% 至 70% 肌肉，並活化髖關節與膝關節。
- ② 伏地挺身：上臂與胸肩肌肉訓練，可刺激身體上半肌肉，並活化肩與肘關節。
- ③ 棒式（平板撐）：主要訓練核心肌群，但也需動員到全身肌肉，穩定核心肌群及腰椎。

三、節拍超慢跑訓練菜單－初階

適合對象：給年長者／上班族以及忙碌族群／受傷復建中的族群（請和醫師商量評估後進行）。

對身體的幫助與影響：原地超慢跑時間達60至90分鐘（約10,000步至15,000步），減重效果會大幅提升，並能降低血壓、血脂、血糖。

■ 有氧訓練菜單

原則	訓練內容
頻率	每週至少 5 天
強度	最大心跳率 60% 至 70%，請參註 ¹
時間	每天 30 至 60 分鐘，減重者可延長至 90 分鐘
類型	原地節拍超慢跑，步頻 180 步／分鐘
運動量	每週 150 至 300 分鐘 每天 5,000 至 10,000 步，有減重需求者則建議每天達 15,000 步
模式	1. 可以一次跑完，也可採分次進行，例如早中晚各跑 10 至 20 分鐘 2. 如果想要三餐飯後跑的話，請先休息 15 至 20 分鐘再跑。飯後進行節拍超慢跑能幫助血糖穩定

註¹：預估公式：220－年齡就是最大運動心跳率，以1位60歲的健康成人為例，就是220－60=160次／每分鐘，但並不是指「運動到心跳160下」才有運動到，而是用最大運動心跳率的60%至70%強度來計算，例如：(220：60歲)*60至70%=96至112下／每分鐘。



四、節拍超慢跑訓練菜單—進階

適合對象：想要長期維持好體能的年長者／想減脂減重者／已有長期運動習慣者。

對身體的幫助與影響：原地超慢跑時間達60至90分鐘(約10,000步至15,000步)，減重效果會大幅提升，並能降低血壓、血脂、血糖。

■ 有氧訓練菜單

原則	訓練內容
頻率	每週至少 5 天
強度	最大心跳率 70% 至 80%，請參註 ² ，速度約 7 至 9 公里／小時
時間	每天 30 至 60 分鐘，想減重者可延長至 90 分鐘
類型	原地或戶外節拍超慢跑，步頻 180 步／分鐘
運動量	每週 150 至 300 分鐘 每天 5,000 至 10,000 步，有減重需求者則建議每天達 15,000 步
模式	1. 可以一次跑完，也可採分次進行，例如早中晚各跑 10 至 20 分鐘 2. 如果想要三餐飯後跑的話，請先休息 15 至 20 分鐘再跑。飯後進行節拍超慢跑能幫助血糖穩定

註²：預估公式：220－年齡就是最大運動心跳率，以1位60歲的健康成人為例，(220：60歲)*70%至80%=112至128下／每分鐘



|| Daily Training ||

全書訓練動作 圖解複習

肌肉與關節暖身

徒手肌力訓練 腹部肌群

肩頸背肌群

腿部間歇有氧訓練

緩和伸展動作



1 深蹲



START

2 肩背伸展



暖身

3 立姿轉體





每次訓練 **2** 組
每組 **15** 次

④ 躺姿轉體



5 捲腹



◀◀ **START**

第**1**組等張訓練**10**下，
第**2**組等長訓練**60**秒

6-1 手碰腳跟捲腹



每2天做**2**至**3**組
每組來回**10**次



6-2 腳踏車捲腹



每2天做**2**至**3**組
每組來回**10**次

核心肌力訓練

7-1 屈膝伸腿



每次**1**組，每組**10**下

11 抱膝滾背



每次 **2** 至 **3** 組，
每組 **20** 至 **30** 下

10 靜態／動態橋式



第 **1** 組靜態停滯 **30** 秒，
第 **2** 組動態 **10** 下

9 左／右側棒式



每次左右各做 **1** 組
每組停滯 **30** 秒

腹部肌群

8 V 字捲腹



每次 **1** 組，每組 **10** 下

7-2 直膝舉腿



每次 **1** 組，每組 **10** 下

12 伏地推撐（挺身）



START

每次 3 組，每組 10 下

13 俯臥肩背伸展



每次 2 組，每組 10 下

核心肌力訓練

14 俯臥肩背臀伸展



每次 2 組，每組 10 下

17 棒式 (平板撐)



每次 **2** 組，每組約 **60** 秒

肩頸背肌群

16 俯臥抬腿



每次 **2** 組，每組約 **20** 秒

15 眼鏡蛇式



每次 **2** 組，每組 **20** 秒

1 原地 踮腳尖跑



踮腳尖快速原地跑 **30** 秒後，
休息 **15** 秒

START

2 原地抬腿跑



快速原地抬腿跑 **30** 秒後，
休息 **15** 秒

腿部間歇 有氧平衡訓練

3 雙腳側 併步跳躍



併腿快速向左右跳躍 **30**
秒後，休息 **15** 秒

節拍超慢跑



每天跑 **30** 至 **90** 分鐘
(一天之中可累加)

5 蹲跳



蹲跳 **30** 秒後休息

+ 節拍超慢跑



4 開合跳

兩腳快速開合跳躍 **30** 秒後，
休息 **15** 秒

1 肩背伸展



START

2 站立側彎



緩和

3 三頭肌伸展



約 15-30 秒

6 小腿肌伸展



伸展約 **15-30** 秒

5 大腿前側伸展



約 **15-30** 秒

伸展動作



4 脛脛束肌伸展

約 **15-30** 秒



|| Appendix ||

學員課後分享

我的腰酸背痛
不見了！

行動能力
變好了！

腰酸背痛
不見了！

搬重物和做家事
都更有力氣！



學員 案例分享！

熱愛嘗試各種運動，但唯有徐老師的課程幫助我增肌減脂、血糖穩定

（64 歲，林良楓）

我是從政大退休的老師，本身就非常熱愛運動，在職時就常打網球、參加龍舟比賽，也是新店救難隊的一員，更擔任政大教職員體適能社社長。起初是我老婆先接觸到徐棟英老師的課程，我從 2021 年 1 月才開始上課的。雖然已接觸過許多體適能相關的運動課程。但唯獨徐老師的課，讓我的身體有顯著的改變。

之前因為某些原因，有半年沒有好好運動，所以上前面幾堂課時，我竟然連基本的伏地挺身都做不到，加上打網球導致膝蓋受過傷，所以非常不喜歡跑步，剛開始在課程中練習節拍超慢跑，跑了 20 分鐘就要改成走路和休息，才發現自己體力不足。

去年台灣疫情升到三級警戒，運動課程幾乎都暫停，只有徐老師的課程不受場地天候影響，所以我嘗試在家自主訓練。每天下午 6 點後，我會到政大的河堤走 10,000 步，利用河堤上的石椅做核心肌群訓練。以前每週上 2 次課，現在每天運動 3 小時，再搭配 168 飲食法，下午 2 點後不吃東西。這樣從 5 月持續到 9 月，我的體重竟然從 85 公斤降到 80 多公斤。體重減輕之後，就覺得更不能放棄，目前降到 75 公斤，體脂率從 32% 降至 24%，原本穿 35 吋的褲子，現在則可以穿 29 吋，而且原本糖尿病的血糖指數也下降，整體變化連我老婆都覺得很不可思議；疫情過後，回到實體課程，徐老師也察覺了我的改變，做伏地挺身可以到位，還說我的背都拉平了，開始有腰身了，身形有顯著改變。

“

”

徐老師的課是為銀髮族而設計，所有動作是針對身體各部位做個別訓練，動作簡單但強度夠，加上節拍超慢跑，能帶動全身運動，達到增肌減脂。經過疫情期間的密集鍛鍊後，我還發現因為肌力提升讓打網球更得心應手，而且比較不會肌肉拉傷。

所有的運動都需要堅持並持之以恆，現在，我覺得自己更有自信，整個人氣色很好，天天精神抖擻；近期，我又回到學校工作了，中午吃完飯，還是會走路運動，或到附近的公園做伸展、腹部肌肉等肌力訓練，繼續過著健康且充實的生活。



學員 案例分享！

原本有坐骨神經痛、常跌倒，終於改善腰酸背痛的長期困擾

（75 歲，林宜靜）

我上徐棟英老師的課程已經有 3 年了。其實在接觸老師的課程之前，身體就有很多問題，但因為生活忙碌，總覺得忙完一天是一天，直到離職後專心照顧生病的老公，我才開始好好正視自己的健康。

我的個性很容易緊張又愛操煩，多年來有坐骨神經痛、自律神經失調的問題，又因為照顧生病的老公，常覺得肩頸痠痛，加上幾年前的車禍遺留下來的後遺症，身體經常有不平衡的感覺，很容易跌倒。

小女兒看到我這樣，建議我嘗試運動，她到文山運動中心詢問是否有適合銀髮族的體適能課程，從那時我才開始上徐老師的課。剛開始和大家一起上課時，每次回家都腰痠背痛，持續好幾天，全身都要貼痠痛藥布，一度想放棄，但小女兒不斷勸說鼓勵，希望我繼續上課不要放棄。

這 3 年來在徐老師的教導下，原本腰痠背痛的困擾真的漸漸改善了，現在走在路上，步伐變得輕盈。記得有次走在路上，我不小心踩到樹葉差點滑倒，也許是運動讓自己的肌耐力提升的緣故，在要跌倒的那一瞬間，身體的反射動作馬上保護自己，讓包包擋住了腰部，後來只有小受傷，真的覺得自己的平衡感變好許多。除了平衡感，運動也改善了我的睡眠困擾，之前經常失眠的我，睡前總是還

“

”

在想好多事情，無法靜下心，時常睡不好，但長期運動下來，睡眠品質比以前好很多，白天也更能集中精神做事。

現在即使沒上課，我也會持續做「節拍超慢跑」，因為運動已經融入我的生活中，每次上完課，心情特別快樂，運動真的很重要，以前太不懂得照顧自己，現在我會把自己照顧好，也才有精神和體力照顧重要的家人。



75 歲學員藉由 3 年的課程訓練，仍保有肌力和柔軟度，俯臥撐、臥躺都能做得輕鬆自在。

學員 案例分享！

上課讓我增肌減脂、減重成功，更能預防職業傷害

（45 歲，阿一）

我在環保局工作，常要揹重物、搬東西，長期下來讓下背部很疼痛，而長時間站立工作也導致足底肌膜炎；雖然我之前有參加 10 公里的路跑運動，還有騎單車放鬆心情，但沒有養成定時運動的習慣。

在臉書上看到好友分享徐棟英老師在 YouTube 上的課程影片，2019 年開始一週 2 次跟著老師上課，其他時間就利用早上自主運動。我覺得老師的「節拍超慢跑」對我真的影響很大，我習慣邊看電視邊跑，時間至少 30 分鐘，一週跑 4 至 5 次，開始超慢跑半年後，足底肌膜炎竟然慢慢痊癒了；同時也在老師的建議下，加強訓練背部肌肉，下背痛也逐漸獲得改善。

另外，因為徐老師的課程，這 3 年來，讓我循序漸進地成功減重 10 公斤，從 72 公斤降至 62 公斤，真正達到「增肌減脂」。同時，肩部與腰部的肌力增加後，因為工作造成的肌肉疲勞減少了，身體也比較不容易受傷；自從維持固定的運動頻率，感覺自己的精神狀態變好，工作時真的輕鬆許多。

“



在徐老師的課程中，大部分是銀髮族的學員，我算是中生代，在我們這個年紀，都正在為生活和工作忙碌，即使知道運動的好處，但也都力不從心，很難確切落實，但我看到前輩同事因為職業傷害而身體受傷，到了一個年紀後只能依賴止痛藥且不斷惡性循環，從那時開始，我就警惕自己，若要預防未來發生類似的狀況，得趁著年輕開始鍛鍊，才能延緩身體老化。

因為有足底肌膜炎的關係，我原本以為要好好休息，不能再從事最喜歡的跑步運動，但徐老師說：「跑步是藉由臀大肌、股四頭肌、大腿後側肌群和核心肌群的運動，可以先做『深蹲』、『棒式』及『踮腳尖』等動作來訓練相關肌群」，在徐老師的長期指導下，導正我以往的運動觀念，讓困擾許久的足底肌膜炎完全治癒。

我會持續上課，接下來的目標是增加身體的「柔軟度」，在課堂中，看到許多長者都還可以做「下腰」的動作，想要多跟他們看齊；我真心覺得運動無關年齡，最重要的還是「心態」，趁著年輕，儲蓄健康的資本，才能好好的享受人生。

學員 案例分享！

改善罹癌的眾多後遺症，老後生活變得積極又開心

（76 歲，甄旭清）

我今年 76 歲，經由好朋友的介紹，2021 年 10 月開始接觸徐老師的課程，但在上課之前，我的身體就有過非常多的狀況。10 年前，我因為乳癌開刀，雖然目前追蹤的狀況良好，但開刀後出現右手臂腫脹、末梢神經發麻、膝蓋痛、腳容易抽筋等各種後遺症。尤其是右手臂特別不適，甚至拿筆也很困難，會不自主地顫抖，無法一筆一劃的寫字，有時出門辦事要簽名或填寫表格，都非常尷尬，對我的生活造成很大困擾。

剛開始上課時做伏地挺身，我的右手完全無法著力，很多動作也都做不到，但徐老師會不斷協助調整我的動作，3 個月後慢慢覺得手臂有力了，現在拿筆已經可以慢慢書寫簽名，我真的非常開心，直說徐老師是我的貴人。至於膝蓋痛、腳抽筋的困擾，原本醫生有開立維他命 B 12 和維他命 D，醫囑我要長期服用，也建議在膝蓋打玻尿酸或開刀處理，但我年事已高，實在不想再承受開刀折磨，想要靠運動來調理。跟著徐老師的課程進行肌力訓練與節拍超慢跑後，膝蓋痛和抽筋的問題也逐漸減緩。

“

”

更令我意想不到的，年輕時我的尿酸指數本來就偏高，現在年紀大了，血壓也開始變高，加上因為乳癌，必須長期服用抑制賀爾蒙的藥物，以致血脂數值也異常，但兩個月前的健檢報告上的所有指數都正常了，這是我意想不到的大收穫，身體越來越健康了。

本來因為身體病痛的困擾，我只有在住家附近的公園健走，但自從開始上徐老師的課程後，必須從中和到木柵上課，即便車程費時，但身體的諸多狀況都獲得改善，所以我依然不辭辛勞地按時上課。現在每個星期除了徐棟英老師的課之外，還安排了土風舞課、歌唱班、儒學課、讀書班、主日崇拜，每個月也到野外健走。我認為，退休後空閒時間比較多，加上已上了年紀，如果再不認真運動，好好維持健康，就太不應該了，所以呼籲許多跟我一樣的長者朋友，要好好運動，千萬不要因為年紀就放棄喔！

學員 案例分享！

兩次跌倒受傷，因為肌力訓練而恢復行動能力

（68 歲，林大姐）

一直以來，徐棟英老師都有在我們社區的明興生態教育館開課，但直到 2021 年 6 月退休後，經由鄰居的引薦，7 月開始接觸徐老師的課程。當時因為疫情嚴重，我先上老師的線上課程，每週固定 3 次。原本很擔心會不良於行的我，因為徐老師，我才能好好享受退休的生活。

10 年前，我曾因為在百貨公司的樓梯踩空，造成腳踝骨頭斷裂，後來打鋼釘、包石膏，努力熱敷 1 年後的復原情況良好，沒有留下後遺症。但 2021 年 2 月時又摔倒造成脊椎骨受傷以及脊椎處 T11 壓迫性骨折，剛開始不太能動，醫生建議要打骨泥或進行脊椎千斤頂的手術，費用高達 35 萬元，而且診斷時和我說如果不做手術的話，可能會一輩子駝背，需要穿戴背架。

剛開始上課時，由於我還無法做任何跳躍的運動，就從徐老師的核心肌力訓練開始慢慢做，加強脊椎附近的肌力。1 個月後，肌肉真的比較有力量了，脊椎疼痛的感覺也減少了，漸漸地開始不用再穿背架；再練 3 個月後，徐老師課程中的所有動作，我都可以做到，直到現在，我已經完全恢復受傷前的行動力，還可以和朋友去爬山。

“

”

我原本沒有運動的習慣，唯獨非常喜歡爬山，恢復爬山運動後，又發現到身體有另一個改變：爬山不會喘也不易累。我想應該是長期上課的結果，除了練肌力也有做膝蓋的伸展，所以就算爬坡一點都不會喘，下山後不管走多遠的路，也不會有「鐵腿」的狀況，和我一起爬山的好朋友都難以置信，他們感覺我的體力比受傷前還要好。

因為徐老師的課程才讓我養成運動的習慣，運動量也增多了，深刻感受到「運動可以治百病」，尤其我們年紀越大，最擔心自己失能或是跌倒受傷，但只要好好運動，長期鍛鍊身體的肌肉，增加肌肉的支撐力、找回身體平衡感，就不容易常常跌倒，進而預防失能。而且，只要我們這群銀髮族身體健康，還能減少社會成本的支出，受傷過後能重拾健康，讓我更珍惜自己，以後要持續好好運動、享受人生。

學員 案例分享！

克服帕金森氏症的運動障礙，讓身心靈更強壯

（65 歲，查淑玫）

我是在好朋友的引薦下，2021 年 12 月初跟著徐棟英老師上課的。今年，是我被確診帕金森氏症的第 6 年，前幾年我沒有吃藥和就醫，想說靠運動克服病症，一度還說想去健身房做重訓，後來效果不好，手腳還是會抖，直至 2020 年底真的必須看醫師才考慮服藥。去年底開始上課數個月後，沒想到完全克服了帕金森氏患者常見的「運動障礙」，我慢慢能與病共存，身體也健康許多。

除此之外，我也有銀髮族群常見的「肌少症」問題；因為一直以來，我的體型偏瘦，身高 159 公分，體重只有 43 公斤，從來不控制飲食但就是不長肉。跟著徐老師的課程，搭配補充植物性蛋白，4 個月之後竟然成功增重 3 公斤，特別感覺自己的大腿肌肉變有力，平衡感增加了，走起路來也比較穩，變得比較不容易跌倒。

起初我學習腿部間歇運動時，有一項「側併步」的動作，我完全無法做，但現在我可以做到了，我想這也是實體課程的好處，在群體動力的驅使下，向課堂中比我更年長的學長姐看齊，長期努力下我真的能做到了。此外，原本我還有尿失禁的問題，但因為長期練習「捲腹」、收緊腹部的肌力訓練，尿失禁的問題竟然也改善了，現在終於不用再為來不及上廁所而焦慮困擾。

“

”

在徐老師的教導下，還解決了我不會做仰臥起坐、伏地挺身的問題，從小到大我一直不明白原因，上課後才知道原來是頸部跟前胸肌肉無力的關係。透過長期練習後，我可以全程參與 90 分鐘的課程內容，對一個帕金森氏患者同時又有肌少症的我來說，這真的是非常的難能可貴的改變。

因為我先前生病的關係，我先生也花很多時間研究養生。近年來，他長期有用脈診儀檢測身體經脈絡，從脈診儀的十指測量中，竟發現我的健康指數和健康年齡落於 38 至 40 多歲的區間，這個科學數據可以證明我的身體狀況，因為非常努力增肌而有顯著改善。

因為徐老師的課程，讓我對自己更有信心，想起年輕時為了工作生活忙碌，只有勞動但缺乏運動，是退休後才開始認真運動。現在我覺得上了年紀，更要自立自強，把生活過好，也不必依賴小孩而成為兒子媳婦的負擔。目前我最大的心願，也是實驗，就是讓自己可以不必吃藥，每天靠運動跟飲食調養，就能延緩病況惡化，維持住健康，同樣能擁有行動自如且有品質的退休生活。

學員 案例分享！

退休後重新歸零，發現運動讓人快樂又健康

（63 歲，許先生）

我是退休的竹科工程師，經由我老婆她烘培班上的同學介紹，2021 年 10 月開始接觸徐棟英老師的課程。以前工作時非常忙碌，根本沒時間好好運動，甚至因為飲食不正常，而有膽結石的問題，動手術切除了膽之後，也沒有好好正視過自己的健康問題，我想這也是現代人普遍的現象。現在退休了，終於有時間了，認真想要好好保養身體，這是我第一次參加有關於運動的課程。

長期以來，家醫科醫生提醒我有「疑似糖尿病」的徵兆，但吃藥後都沒有起色，直到開始上課，身體真的有了改變！原本的三酸甘油酯數值都在 210mg/dl 以上，正常指數應該要控制在 150mg/dl 以下；上課 3 個月後，三酸甘油酯數值降至 130 mg/dl 以內；體重也從原本的 73 公斤，減至 68 公斤，足足減了 5 公斤，而原本異常的尿酸指數，也開始正常，不再出現紅字。

剛開始上課時，對我來說，最累的是做「棒式」，因為從來沒有做過類似動作，每次都撐得很辛苦，現在我跟我老婆一週有 2 至 3

“

”

次會跟著老師的 YouTube 影片在家做肌力訓練。同時，除了上課外，每天早上或傍晚都會進行「節拍超慢跑」，累積時間大約 90 分鐘，約有 15,000 步，因為每天持續運動，現在我從 1 樓爬到 4 樓，也完全不會喘，雙腳變得非常有力量。

長期上課後我最大的心得，運動真的會讓心情變得快樂，運動一定要「勤」，要有「毅力」，最好是每天都運動，好好養成運動的習慣。原本，我練太極拳已有 10 年的時間，但對我來說，太極拳屬於柔性緩和的運動，而徐老師的課程較為豐富，可以提升肌力、肌耐力、心肺耐力、平衡感、敏捷度與協調性，累積的運動量比太極拳多出許多，我深刻感受到身體的改變和進步，真的想要鼓勵大家，不管再忙都要運動，運動對於提升健康真的「有用」、「有幫助」，是非常棒的長期投資。



ZWÖIF
實著 機能美學

實著機能美學

微厭褲

支撐膝蓋

窈窕顯瘦

隔濕排汗

久站不累

專利杜邦布料、SGS檢測、吸濕排汗、親膚透氣

棉的極致觸感與舒適 ◆ 跨時代革命性布料

有型好動的舒適著衣哲學！嚴選機能布料，堅持上好品質具有行動力時尚詞彙，優雅品味十足



慢跑健走



爬山溯溪



騎車運動



瑜珈韻律



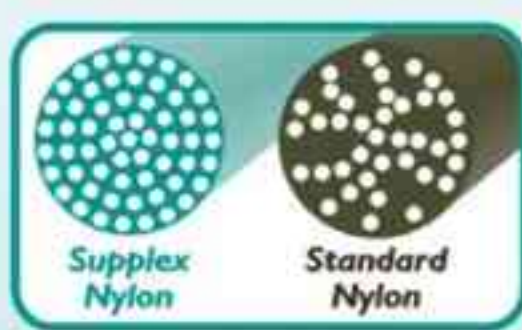
有氧跳舞

 世界各國奧運選手最愛選擇
The excellent choice for excellent athlete

杜邦尼龍 Supplex吊牌

專業機能布料

Supplex與一般Nylon比較圖



旅遊搭機



深蹲健身

Supplex是由杜邦公司特別開發，擁有棉製品的柔軟、順滑觸感和尼龍的高強度和耐久性集於一體的纖維。

活動專頁QR Code進入，輸入折扣碼：ZWOLF123

書友獨享 **8折** 優惠



活動專頁QR





核心逆齡 節拍超慢跑

徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、
增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！

作者／徐棟英（部分照片提供）

採訪撰文／劉佳玲

特約攝影／Hand in Hand Photodesign 璞真奕睿影像

插畫／詹筱帆

封面設計／張天薪

內文設計排版／關雅云

責任編輯／蕭歆儀

出版／境好出版事業有限公司

總編輯／黃文慧

副總編輯／鐘宜君

行銷企劃／胡雯琳

會計行政／簡佩鈺

地址／10491 台北市中山區復興北路 38 號 7F 之 2

粉絲團／<https://www.facebook.com/JinghaoBOOK>

電子信箱／JingHao@jinghaobook.com.tw

電話／(02)2516-6892

傳真／(02)2516-6891

發行／采實文化事業股份有限公司

地址／10457 台北市中山區南京東路二段 95 號 9 樓

電話／(02)2511-9798 傳真：(02)2571-3298

電子信箱／acme@acmebook.com.tw

采實官網／www.acmebook.com.tw

法律顧問／第一國際法律事務所 余淑杏律師

初版一刷／西元 2022 年 5 月

EISBN(PDF)：9786267087305

Printed in Taiwan 著作權所有，侵犯必究

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

特別聲明：

有關本書中的言論內容，不代表本公司立場及意見，
由作者自行承擔文責。

正貼
郵票



境好出版事業有限公司

JingHao Publishing Co., Ltd.

10491 台北市中山區復興北路38號7F之2

境好出版事業有限公司 收

讀者服務專線：02-2516-6892

核心逆齡 節拍超慢跑

徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、
降三高、增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！

徐棟英 著

| 讀者回饋卡 |

感謝您購買本書，您的建議是境好出版前進的原動力。請撥冗填寫此卡，我們將不定期提供您最新的出版訊息與優惠活動。您的支持與鼓勵，將使我們更加努力製作出更好的作品。

讀者資料（本資料只供出版社內部建檔及寄送必要書訊時使用）

姓名：_____ 性別：☐男 ☐女 出生年月日：民國____年____月____日
E-MAIL：_____
地址：_____
電話：_____ 手機：_____ 傳真：_____
職業：☐學生 ☐生產、製造 ☐金融、商業 ☐傳播、廣告 ☐軍人、公務
☐教育、文化 ☐旅遊、運輸 ☐醫療、保健 ☐仲介、服務 ☐自由、家管
☐其他

購書資訊

1. 您如何購買本書？

☐一般書店（縣市書店） ☐網路書店（書店） ☐量販店 ☐郵購 ☐其他

2. 您從何處知道本書？

☐一般書店 ☐網路書店（書店） ☐量販店 ☐報紙 ☐廣播電社
☐社群媒體 ☐朋友推薦 ☐其他

3. 您購買本書的原因？

☐喜歡作者 ☐對內容感興趣 ☐工作需要 ☐其他

4. 您對本書的評價：（請填代號 1. 非常滿意 2. 滿意 3. 尚可 4. 待改進）

☐定價 ☐內容 ☐版面編排 ☐印刷 ☐整體評價

5. 您的閱讀習慣：

☐生活飲食 ☐商業理財 ☐健康醫療 ☐心靈勵志 ☐藝術設計 ☐文史哲
☐其他_____

6. 您最喜歡作者在本書中的哪一個單元：_____

7. 您對本書或境好出版的建議：_____

寄回函，抽好禮！

填妥讀者回饋卡後寄回，就有機會抽到精美禮品

活動截止日期：即日起至 2022 年 8 月 5 日

得獎名單公布：2022 年 8 月 26 日

★公布於境好出版 FB ★



第一抽 Zwolf 實著機能美學
高彈壓機能褲

市價：2,180 元

規格：XS、S、M、L
顏色：黑色

20
名

（中獎者收到通知後，請提供衣著尺寸）

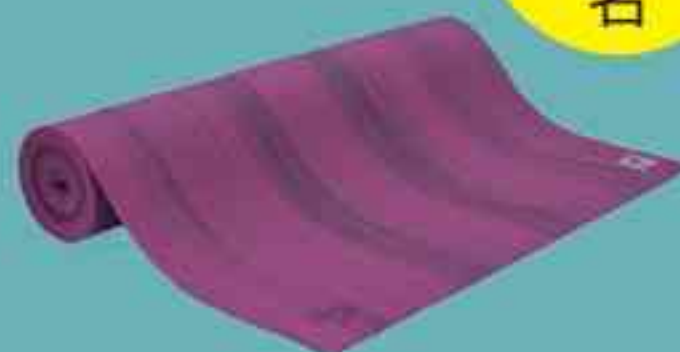
第二抽

趣運動瑜珈墊

A. 小漫步環保瑜珈墊
B. 深呼吸專業瑜珈墊

市價：1,080 元

規格：6mm
顏色：隨機出貨



2
名