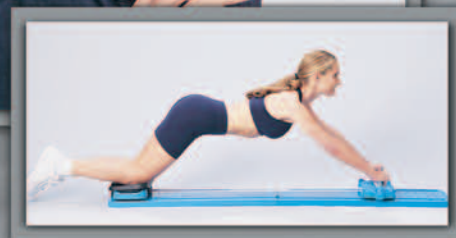

























**TOTAL**  **SLIDE**



BASIC  
I N S T R U C T I O N  
& W O R K O U T  
M A N U A L

# 目次

	2	目次
	3	トータルスライドのご案内
	4 5	安全にお使いいただくために
	6	梱包内容・各部の名称
	7	組立方法
	8 9	トレーニング・トータルグライド・エクササイズ
	9	トレーニング・インナーシグ・ストレッチ・エクササイズ
	10	トレーニング・クアッドストレッチ・エクササイズ
	10 11	トレーニング・フォワードストレッチ・エクササイズ
	11	トレーニング・レトラルストレッチ・エクササイズ
	12	トレーニング・レッグプレス・エクササイズ
	12	トレーニング・シン・ストレッチ
	13	トレーニング・キックバック
	13	トレーニング・カルフストレッチ
	14	トレーニング・オリビクス・エクササイズ
	14 15	トレーニング・リバースレッグプレス・エクササイズ
	15	トレーニング・トルソスライド・エクササイズ
	16	トレーニング・プルダウン・エクササイズ
	17	トレーニング・チェストプレス・エクササイズ
	17	折りたたみ・収納方法
	18	準備運動・整理運動
	19	故障かな?と思ったら
	19	保証書





トータルスライドをご購入ありがとうございます。  
トータルスライドは自宅で総合的に体の状態を鍛えるすばらしく新しい運動器具です。  
このトータルスライドには、よりトレーニングに近づく3つのカギがあります。

- 1) カーディオトレーニングはカロリーの燃焼を助け、ダイエットに効果があります。
- 2) レジスタンストレーニングは健康でスリムな体をつくります。
- 3) ストレッチングは硬直し疲れた筋肉を和らげ、柔軟でケガの少ない体にします。

そして、このトータルスライドには極端な刺激は全くありません。ランニングをする時のように、心臓がどきどきする（心拍が増す）こともありません。そして、典型的なエアロビクストレーニングに良く見られる衝撃も全くありません。

トータルスライドは心肺機能はもちろん、足、腕、胸、腹筋、背中にとっても良い効果をもたらします。  
あなたは、ただ問題のある箇所を考え、そしてトータルスライドはそれを解決します。  
さらに、このトータルスライドは、あなたの体の問題の特定の箇所を完璧にトレーニングできる設計になっています。あなたの運動の限界を決め、そして抵抗のレベルも決めて運動しましょう。  
トータルスライドの効能は、あなた自身のものとなります。それはあなたの体に適合してまた、強度もあなたのレベルに合わせる事が可能です。

あなたはこれからスポーツジムで多くの時間を費やすような必要もありません。トータルスライドのインストラクションマニュアルは、特徴ある14種のすばらしいエクササイズがあります。それらは的確で、また独特です。この運動はあなたが求める成果を与えてくれます。  
そして最も良い部分は、それを楽しんでできることです。1週間のうちたった2、3日であなたは実感し、結果を知り始めるでしょう。トータルスライドを正しくご使用頂くために、必ず使用法やトレーニングマニュアル、ビデオの指示を守ってください。また最大の良い結果を得るためにフードガイドにも注意して従ってください。

さあ、トレーニングを始めましょう。トータルスライドと共に、可能性に限りはありません。成功をお祈り致します、そしてあなた自身楽しんで下さい。

- Tai Babilonia (タイ バビロニア)
- ・ US ナショナルスケートチャンピオン 5回
  - ・ オリンピアン (1980 オリンピックペアスケイター)
  - 世界ペアチャンピオン 2回



# 安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。この項目をよくお読みの上、正しくお使いください。  
この「安全にお使いいただくために」をよくお読みの上、正しくお使いください。  
この取扱説明書にない目的・方法ではお使いにならないでください。

## 警告とご注意



禁止



注意



確認



次のような方はご使用をご遠慮ください。

- 妊婦や生理中、心臓障害気管支系疾患等、安静が必要な方。
- 医師の診断で運動を止められている方や発熱や過労などで体調が優れない方。
- 運動中に体に不調や異常を感じた場合は直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
- 体重が80kg以上の方。



ご使用時の服装の注意と準備運動の励行でケガの予防。

- ゴム底の運動靴を履き体が動きやすい服装でご利用下さい。運動前には軽い準備運動を行い運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行い体調を整えて下さい。
- アクセサリーや運動に必要なものは体や服から外して下さい。



次のような方は保護者が付き添ってご使用ください。

- お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。  
また、危険防止のためご使用中には小さなお子様が近づかないようにして下さい。



設置場所の確認

- 必ず壁や家具から十分な距離を置いてください。また、運動の妨げになるようなものは近くに置かないでください。
- 設置する場合に床に傷が付かない場所に設置して下さい。また、滑りやすい場所には設置しないでください。



ご使用前にご確認下さい。

- ご使用前に必ず各部組立部分、抵抗チューブ、グライドパッド等が確実に組み立てられているか確認して下さい。



本商品は家庭用です。

- 本商品は一般家庭用ですので業務用としてやまた、不特定多数の方が使用する目的の場所では使用しないで下さい。



万一商品が濡れた場合は

- サビや故障の原因となります。また、滑りやすくなりますので乾いた布などで速やかに拭き取って下さい。



- ⊘ 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
  - 斜めに傾いたり滑りやすい恐れのある不安定な場所や振動の多い場所。
  - 油煙や湯気、湿気や埃の多い場所。風通しの悪い場所。
  - 極端に高温や低温になる場所。直射日光の当たる場所や熱器具の近く。
  
- ⊘ 不当な修理・分解・改造をしないで下さい。
  - 不当な修理・分解・改造は破損・故障・ケガの原因となり大変危険です。
  
- ⊘ 異物はいれないで下さい。
  - メーターや本体の内部に異物はいれないで下さい。
  - 異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。
  - 特にお子様のいるご家庭では注意して下さい。
  
- ⊘ 本機から降りる際は急に降りないで下さい。
  - 本機ごと倒れる恐れがございます。ご注意下さい。
  
- ⚠ 傷を付けないようにご注意下さい。
  - 廊下やフローリング、畳の部屋で組立やご使用になると床に傷を付ける場合があります。必ずカーペットなどを敷き傷を付けないようご注意下さい。

#### お客様へお願い

本商品をご家庭で手軽にご使用頂けるように設計されたトレーニング器具です。トレーニングジムや多人数でのご使用には不適切です。あらかじめご了承下さい。

荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品ですので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承下さい。



## 梱包内容・各部名称

組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。

※①本体、④ハンドグリップ、⑤アジャストペグは梱包発泡スチロールの裏側に梱包されておりますのでご注意ください。



- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①本体・・・1台           | ⑧ロー・パッド・・・・・・・・1ヶ  |
| ②チューブ強（青）・・・・・・2本  | ⑨トレーニングマット・・・・1枚   |
| ③チューブ弱（白）・・・・・・2本  | ⑩トレーニングビデオ・・・・1ヶ   |
| ④ハンドグリップ・・・・・・・・2ヶ | ⑪取扱説明書・・・・・・・・1冊   |
| ⑤アジャストペグ・・・・・・・・6ヶ | ⑫食事ガイド・・・・・・・・1冊   |
| ⑥アッパーグライドパッド・・・・1ヶ | ⑬キャリーバッグ・・・・・・・・1ヶ |
| ⑦ローグライドパッド・・・・・・1ヶ |                    |



# 組立方法

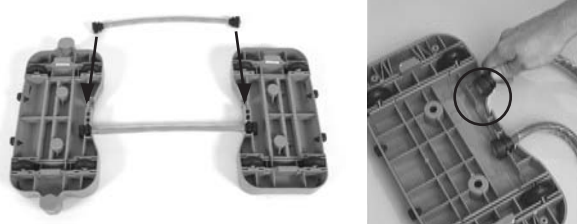
※組立の前に部品がすべて揃っているかご確認ください。  
組立は十分なスペースを確保して行ってください。また、手や指のケガを防止するために軍手、手袋など着用してください。

1) 本体を図のように開いてください。



2) 図のようにアッパーガイドパッドとローガイドパッドを裏返しに並べてチューブを2本取り付けます。

※ラバーは必ず2本を取り付けます。  
1本での使用は危険です。

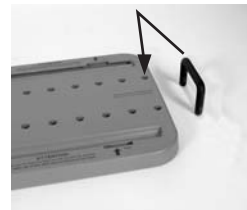


3) 図のように2)で組み立てたアッパーガイドパッドとローガイドパッドを本体左側から本体表面の溝にあわせ、滑らせて差し込みます。

※確実に溝にはまっていることをご確認ください。



4) 本体左右にアジャストペグをしっかりと差し込みます。



5) アッパーガイドパッドとローガイドパッドを上を持ち上げ外れないこと。  
また、アジャストペグが本体左右に完全に差し込まれていれば完成です。



※各運動方法によってニー・パッド、ハンドグリップ、アジャストペグを組み替えて使用します。  
使用方法については各運動のページで紹介いたします。



## トレーニング

※トレーニングの前に下記注意事項、3、4ページの注意事項をよくお読みになってからご使用ください。  
また、7ページの組立が完成していることを確認してご使用ください。

- ゴム底の運動靴を履き体が動きやすい服装でご利用下さい。運動前には軽い準備運動を行い運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行い体調を整えて下さい。
- アクセサリーや運動に必要なものは体や服から外して下さい。
- お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。  
また、危険防止のためご使用中には小さなお子様が近づかないようにして下さい。
- ご使用前に必ず各部組立部分、抵抗チューブ、グライドパッド等が確実に組み立てられているか確認して下さい。

## トータルグライド・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態です。運動量に応じて左右に差し込んだアジャストペグを移動させスライドする距離を調節します。



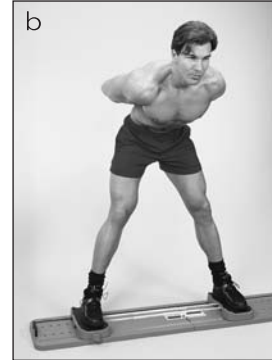
1. トータルスライドの上に乗ると、グライドパッドは自然に動いてしまいます。レールの溝から滑り外れてしまわない為に、アッパーグライドパッドの内側にアジャストペグをしっかりと差し込みます。このアジャストペグはトレーニング開始の際の手すりとして使います。
2. アッパー、ローグライドパッドの上に乗り、先ほど差し込んだ内側のアジャストペグを忘れずに取り外します。



※トータルグライドエクササイズは左右に滑る運動です。不安定な方、トレーニングに不安な方はまずは「壁」の近くやテーブルに手を添えて滑り具合を確かめてから運動をしてください。



3. 一方の端のアジャストペグを押し  
(跳ね返りで) 左右に滑ります
4. 2通りの方法でエクササイズできます。
  - a. 膝を少し曲げたまま、両腕を振り  
弾みをつけます。
  - b. 前かがみになり、両手を後ろで固  
定します。



5. 必ずチューブに十分な張りを保ちゆるまないようにします。
6. 10-12分行います。

## インナーシグ・ストレッチ・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップラグライドパッドの内側にアジャストペグを差し込み固定します。ローグライドパッドは動くようにします。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。



1. トータルスライドの上に垂直に立ちます。 固定したグライドパッドの上に一方の足を乗せ、もう一方を可動するグライドパッドに乗せます。
2. 両足を肩幅に開いて下さい。稼働する方のグライドパッドを横方向へスライドさせます。
3. 10回を3セット繰り返して行います。向きを変え、もう一方の脚のエクササイズ10回を3セット繰り返します。

※手は腰に当てるなどし、安定した姿勢を保ってください。  
背筋は垂直に伸ばし、視線は常に前を向きましょう。



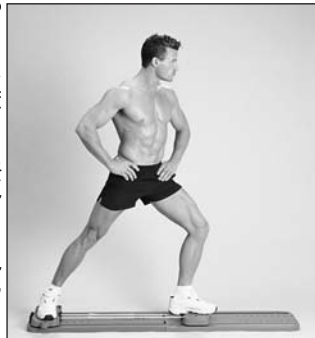
## クアッド ストレッチ・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップガイドパッドの内側にアジャストベグを差し込み固定します。ローガイドパッドは動くようにします。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。



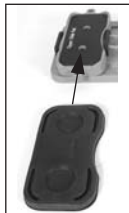
1. アッパー、ローガイドパッド上に垂直に立ちます。前方の足は四角形のようになります。後ろ足は固定したガイドパッドの上に乗せます。
2. ローガイドパッドの上に足を乗せて脚を平行にします。
3. 必ずチューブに十分な張りを保ちゆるまないようにします。
4. 股を開くように可動するガイドパッドを前方に滑らせ移動させます。
5. 10回を3セット行います。足を変えて10回を3セット繰り返します。

※手は腰に添え、背筋は垂直に伸ばして運動します。目線は可動するガイドパッドの方向です。



## フォワード ストレッチ・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップガイドパッドの内側にアジャストベグを差し込み固定します。ローガイドパッドは動くようにします。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動するガイドパッドにニー・パッドを取り付けます。



1. このエクササイズは太股の内側を伸ばすエクササイズに似ていますが、一方の足の膝を固定したガイドパッドの上につき、もう一方の足を可動するガイドパッドに載せます。



2. 足を常に、少なくとも肩幅に開いて下さい。

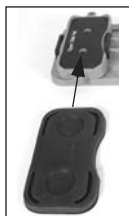
3. 稼働するガイドパッドを横方向へ滑らせてます。

4. 10回を3セット行います。 足を変え、10回を3セット繰り返します。

※手は腰に背筋を伸ばして脚を開いたり、閉じたりします。脚を開いた時は目線は開いた足の先を見ます。

## レトラルストレッチ・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップガイドパッドの内側にアジャストベグを差し込み固定します。ローガイドパッドは動くようにします。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動するガイドパッドにニー・パッドを取り付けます。



1. 前方の足を可動するガイドパッドに乗せ、固定したガイドパッドに膝をつきます。
2. 図のように可動するガイドパッドの方向へ体を向け本体と体が平行になるようにします。
3. 必ずチューブに十分な張りを保ち、ゆるまないようにします。
4. 前方のあしを前方に滑らせます。上半身を少し回転させます。
5. 10回を3セット行います。足を変え10回を3セット繰り返します。

※つま先は進行方向へ。また手は腰に固定し背筋は伸ばします。



## レッグプレス・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアッパーガイドパッドの内側にアジャストペグを差し込み固定します。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動しないガイドパッドにニー・パッドを取り付けます。可動するガイドパッドにはハンドグリップを取り付けます。



1. 固定したガイドパッドの上に座り、可動するガイドパッドにつけたハンドグリップに足を押し当てます。
2. 体は本体と平行に保ち、ガイドパッドを本体と平行に脚が伸びきるまでスライドさせます。
3. それぞれの足で10回を3セット繰り返します。

※背筋は自然に伸ばし、視線はスライドする方向へ。つま先は上に向くようにします。



## シン・ストレッチ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアッパーガイドパッドの内側にアジャストペグを差し込み固定します。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動しないガイドパッドにニー・パッドを取り付けます。可動するガイドパッドにはハンドグリップを取り付けます。



1. レッグプレス・エクササイズと同じ体勢で行います。
2. 膝を少し曲げ、一方の足をハンドグリップに押し当てて弓なりのようにします。
3. その体勢のまま、つま先を前方に倒します、そのままの状態を持続します。
4. 15-20分持続させます。それぞれの足で3セット繰り返します。



## キックバック

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアッパーガイドパッドの内側にアジャストベグを差し込み固定します。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動しないガイドパッドにニー・パッドを床に置きます。可動するガイドパッドにはハンドグリップを取り付けます。



1. ニー・パッドを本体の正面の床の上に置きます。
  2. ニー・パッドの上に片膝を置いて、反対の足でハンドグリップにを後ろの方向へスライドさせます。
  3. それぞれの足で10回を3セット繰り返します。
- ※背筋を伸ばして、脚はまっすぐにスライドします。



## カルフ・ストレッチ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアッパーガイドパッドの内側にアジャストベグを差し込み固定します。運動の左右を変更する場合は逆のセッティングにします。また、可動しないガイドパッドにニー・パッドを床に置きます。可動するガイドパッドにはハンドグリップを取り付けます。



1. 前の、キックバックと同じ姿勢のままで足を伸ばし、つま先をハンドグリップに押し当てて脚を後方にスライドさせます。
2. 脚が伸びた状態で15-20秒間持続します。
3. それぞれの足で、3セット繰り返し行います。



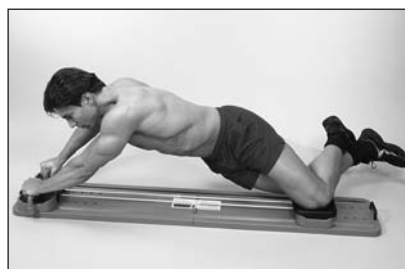
## オリビクス・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップガイドパッドの内側にアジャストペグを差し込み固定します。ローガイドパッドは動くようにします。アップガイドパッドにはハンドグリップを2ヶ取り付けます。ローガイドパッドにはニー・パッドを取り付けます。



1. ニー・パッドの上に両膝をのせ、2つのハンドグリップを握り、体重をかけます。
2. 足のバランスをとり、両足を後ろの方向へスライドさせます。
3. 10回を3セット行います。足の向きを変えて繰り返し行います。

※目線は手に集中する。腹筋と背筋を意識して行います。



## リバースレッグプレス・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアップガイドパッドの内側にアジャストペグを差し込み固定します。ローガイドパッドは動くようにします。アップガイドパッドにはハンドグリップを2ヶ取り付けます。ローガイドパッドにはニー・パッドを取り付けます。



1. ニー・パッドに座り両足をハンドグリップに押し当てます。
2. 両足の裏をハンドグリップに押し当て、後方にスライドスライドさせます。
3. 10回を3セット行います。

※背筋を伸ばし、視線は前方を見ます。



## トルソスライド・エクササイズ

セットアップ：14ページのリバースレッグプレスの状態からアッパーグライドパッドの内側に差し込んであったアジャストペグを抜きます。そのまま右方向へ移動させローグライドパッド内側にアジャストペグを差し込みローグライドパッドを固定します。ハンドルの付いたアッパーグライドパッドは可動するようにします。



1. ニー・パッドの上に両膝をのせ、アッパーグライドパットの両方のハンドグリップを握り上体を傾けます。
2. アッパーグライドパットは滑るので、まずは安定することを確認します。
3. ハンドグリップを握ったまま、できる限り体の安定を保ち、できる限り上へ滑らせます。
4. 10回を3セット行います。



## プルダウン・エクササイズ

セットアップ：15ページ・トルソスライドの状態からニー・パッドを外し、本体の反対側に  
図のようにセットします。ハンドルの付いたグライドパッドは可動するように  
します。



1. まずニー・パッドの上に両膝をのせ、状態を倒しアップーグライドパットのハンドグリップを両手でしっかりと握ります。
2. ゆっくり上体を起こしながら、ハンドグリップを体の方へ引き寄せます。
3. 10回を3セット行います。

※ハンドグリップを体に引き寄せたとき、背筋はまっすぐになるようにします。目線はハンドグリップを見ます。





## チェストプレス・エクササイズ

セットアップ：7ページ組立で完成した状態からアッパー、ローグライドパッドにそれぞれハンドグリップを取り付けます。本体中央手前にニー・パッドをセットします。



1. まず床の上のニー・パッドの上に両膝を乗せ、左右のハンドグリップをしっかりと握ります。
2. 腕を肩幅ほどに開き、上半身をしっかりと固定し腕を広げながら状態を沈めます。
3. 腕のちからでもとの体勢に戻します。
4. 10回を3セット行います。

※目線は常に前方を見ます。

女性の方や腕の力が弱い方は本体にアジャストペグを追加して可動距離を調節してください



## 折りたたみ・収納方法

1. 7ページの組立方法の逆の手順で、アジャストペグ、グライドパッドを本体から外します。ニー・パッド、ハンドグリップが取り付けられている場合もすべて本体から外してください。
2. 本体を2つに折りたたみ、付属のキャリーバックに収納します。
3. 空いているスペースにグライドパッド、アジャストペグ、ハンドグリップ、ニーパッド等を収納してください。

## 準備運動・整理運動

運動の前後に軽いストレッチを取り入れましょう。ストレッチはケガの防止や運動後に疲労を残さない効果があると言われています。

各ストレッチを15秒から20秒。息を吐きながら反動をあまりつけずにゆっくりと行うようにしましょう。

ぜんくつ（太股うらのストレッチ）  
床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。



体側のばし（体側のストレッチ）  
頭の後ろで腕を組み、片方の肘を反対の手で引きます。脇の裏をしっかりとのばす感じで行います。左右行います。



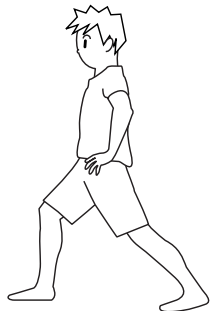
股わり（股関節のストレッチ）  
足の裏を合わせあぐらに座り股関節を伸ばします。



首のぜんくつ（首のストレッチ）  
頭に手を添えて、左右と前にゆっくりと倒します。



ふらはぎをのばす（ふくらはぎのストレッチ）  
立った状態で足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように体を前に移動させふくらはぎを伸ばします。左右行います。



腰をねじる（腰のストレッチ）  
床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。



## 故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・グライドパッドを取り付けることが出来ない。	・グライドパッドを取り付ける前にアジャストペグを取り付けていませんか?
・グライドパッドが滑らない。	・グライドパッドは確実に本体の溝にはまっていますか?
・音がする。	・グライドパッドが本体にきちんとはまっていますか?また、アジャストペグやハンドグリップは確実に取り付けられていますか?
・折りたためない。	・本体からグライドパッドは外されていますか?また、アジャストペグやハンドグリップは外されていますか?

お客様がお問い合わせのさいにうかがいますので、下記にお買い求め日、お買い求め先をご記入下さい

商品名: トータルスライド  
品番: TS-001

お買い求め日: 年 月 日

お買い求め先:

お客様お問い合わせ番号

0745-43-1668

受付時間: 平日午前10時~午後4時

## 保証書

品番		保証期間	
TS-001		お買い上げ日から1年	
お買い上げ日		年 月 日	
お客様	お名前	販売店	住所・氏名
	ご住所		
	電話		電話

本書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。  
お買い上げの日から左記保証期間中、故障が発生した場合は本書をご提示の上、お買い上げ販売店に修理をご依頼下さい。

**無料修理規定**

- 取扱説明書、本体ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買い上げ販売店（修理申込先）が無料修理致します
- 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参ご提示の上お買い上げの販売店（修理申込先）に依頼してください。
- ご購入の場合は事前にお買い上げ販売店にご相談下さい。
- ご購入等で本保証書に記載してあるお買い上げ販売店に修理がご依頼できない場合は、下記にご連絡下さい。
- 保証期間中でも次の場合には有料修理になります。
  - (イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
  - (ロ) お買い上げ後取付場所の移動、落下等による故障および損傷
  - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や以上電圧による故障及び損傷
  - (ニ) 一般家庭用以外（例えば、業務用の長時間使用、車輻、船舶への搭載）に使用された場合の故障と損傷
  - (ホ) 本書の提示がない場合
  - (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店の記入がない場合、或いは字句を書き替えられた場合
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行しませんので紛失しないよう大切に保管してください。

※この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明な場合はお買い上げの販売店にお問い合わせ下さい。

株式会社 日章貿易 奈良県磯城郡三宅町屏風17-73 TEL0745-43-1668

