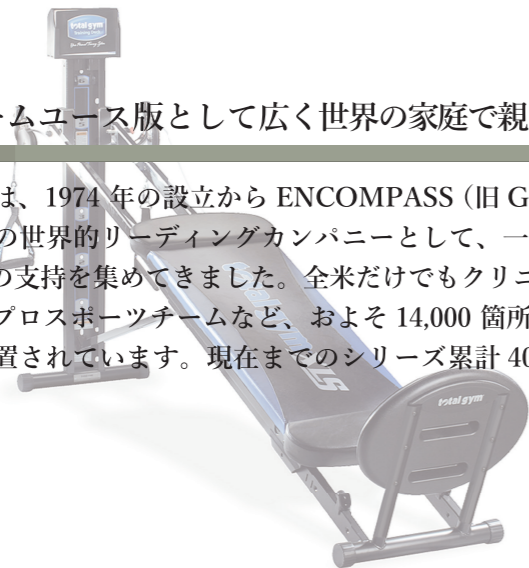


XLSはそのホームユース版として広く世界の家庭で親しまれています。

(米)トータルジム社は、1974年の設立から ENCOMPASS (旧 GTS) を主とする複合トレーニングマシンの世界的リーディングカンパニーとして、一般からプロレベルの方まで幅広い層からの支持を集めてきました。全米だけでもクリニック、トレーニングジム、病院、学校、プロスポーツチームなど、およそ 14,000 箇所を越える施設にトータルジム社製品が設置されています。現在までのシリーズ累計 400 万台を越える販売実績が信用の証です。



神楽坂ショールーム

〒162-0832 東京都新宿区岩戸町17 文英堂ビル1102

Tel 03-5225-1626 / Fax 03-5225-1627

info@sport-motivation.com

月～金 10:00～18:00

株式会社スポーツモチベーション

www.sport-motivation.com

株式会社スポーツモチベーションはトータルジム社の日本正規総代理店を務めています。

total gym® XLS



Basic Concept

～人生 100 年の時代～
ホームトレーニングの最終形

ここ数十年間、交通網の発達やインターネットの普及が飛躍的に進み、駅で階段の上り下りをする 것도ほとんどなくなり買い物もワンクリックで完了、子供たちは外で遊ぶよりも家でゲームをし、人間の活動量そのものが大幅に低下し続けています。さらにこのコロナ禍において在宅勤務や学習が定着し、今後その傾向は益々加速していくことが予想されます。当然、大人になるまでに形成される筋肉量は、まだインターネットやテレビゲームが無かった時代に比べ大幅に減少しています。それを指し示す一例として、部活動で以前と変わらない練習を行っているのに、怪我や故障をする生徒が明らかに増えています。一方で、人間の下半身の筋肉量は、普通に生活しているだけでは、20 歳をピークに年 1 % 程度ずつ減少していきます。

人生 70 年の時代であれば、何とか筋肉量を保ちながら、自分の脚で歩き続ける生活を保てたことでしょう。ですが今は人生 100 年時代、そもそもの筋肉の備えが少ないうえに、大人になっても活動量の少ない生活をしていたら、あっという間に筋肉は底をつき、介助を受けなければ生活できなくなってしまいます。50 歳から 50 年間、介護を受けながらの生活を余儀なくされるといった可能性も大いにあり得ます。

そうならないためには、意識的に活動量の多い生活を心がけ、エクササイズを行い、筋肉量を保っていかなければなりません。残念ながら、ラクして筋肉量を増やすことはできません。筋肉を維持し、増やすためには、適切な負荷をかけ、適切な動作をする必要があります。ジムに行くのは億劫、パーソナルトレーナーはお金がかかる、かといって家で自体重トレーニングをやるうにも難しいし本当に効いているのか分からない。XLS はそれらの問題を全てクリアにしてくれます。電気系統もなく非常にシンプルな作りの XLS。末永くあなたの筋肉づくりをサポートしてくれることでしょう。

自分だけのジムを持つという新しい価値

HOME GYM

家族や仲間と過ごす時間の過ごし方

MY GYM

自分らしくボディーメイクを楽しむ



自分だけの家庭で完結するトレーニングジム
面倒な通うことや他人への干渉を避けた便利を追求



ライフスタイルに合わせた運動環境
気軽に自分の生活習慣に合わせて運動が可能



家族で過ごす気軽な運動設備
パーソナルジムを自宅に持つ時代の到来

トレーニングジムの設備をマイホームに持つという価値

全米大ヒットホームトレーニングマシン

一台で全身トレーニングを可能にした EMCOMPASS のパーソナル版



チェストフライ

ハンドルを持ち、肘を少し曲げて両腕を横に開きます。その状態から、腕の角度を維持したまま胸の正面にハンドルを寄せていき、前方で揃えます。

効果的な部位：胸・腕



ローイング

ハンドルを持ち、ガイドボードの上に長座で座り腕を伸ばします。肘を曲げて、手が肋骨のあたりに来るまでハンドルを引き肩甲骨を寄せます。

効果的な部位：背中



V アップ

ハンドルを持ち、ガイドボードの上に仰向けで乗ります。脚を揃えたまま持ち上げ、同時にハンドルを体側まで引き寄せます。

効果的な部位：体幹



プルアップ

ウィングアタッチメントを持ち、ガイドボードにうつ伏せで乗ります。腕が伸びた状態から肘を曲げ、ガイドボードを引き上げながら背中を反ります。

効果的な部位：背中



ワンレッグスクワット

ガイドボードの上に座り、片足をスクワットスタンドの上に置きます。足を伸ばしながら片足でガイドボードを引き上げます。

効果的な部位：脚・お尻



バイセプスカール

ハンドルを持ってガイドボードに座り、腕を伸ばします。肘を固定したまま、手が肩の近くに来るまでハンドルを引き上げます。

効果的な部位：腕

ボディメイクもゴルフの上達もこれ1台にお任せ

XLS 最大の特徴はエクササイズバリエーションの豊富さにあります。腕、肩、胸、背中、お腹周り、体幹、お尻、脚など全身のあらゆる部位を効率的に鍛えることができるマシンは他に類を見ません。従来のホームトレーニングでは難しいとされる背中や体幹のトレーニングを容易に行えるのも大きな特徴です。これ一台で、ダイエット・ボディメイク・姿勢改善・二の腕やお腹周りの引き締め・肩こりや腰痛解消・ゴルフやランニングのパフォーマンス向上などあらゆる目的を叶えるためのトレーニングを実践することが可能です。

収納と移動に優れた折たたみ式のトレーニングマシン

手軽に準備ができるプライベートトレーニングの時間



自宅で本格的なトレーニングを行いたいけど、トレーニングルームなんて作れない！そんな悩みを解決してくれるトレーニングマシンがこの Total Gym XLS です。一台で全身のトレーニングを実現するため、部位ごとに複数のマシンを揃える必要がありません。折りたたみ式で収納できることが特長で、本体下部にはキャスターがついているため移動も簡単です。使用時のみリビングやワークスペースで広げてトレーニングを行うことが可能です。

一般家庭用に収納方法にも配慮されたトレーニングマシン

使用しない時にはクローゼットの中やベッドの下に収納できるサイズへ折りたたむことができます。またトレーニング時に Total Gym XLS の全長として4畳半ほどの広さがあれば十分に使用することができます。気軽にホームジムを作ることができるのも Total Gym XLS の特徴です。

本体仕様について

使用時サイズ W / L / H 0.48m x 2.29m x 1.09m

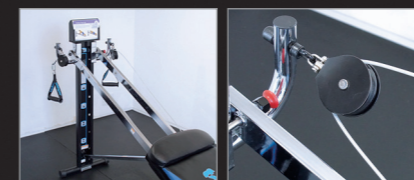
本体重量 37 kg

折畳時サイズ W / L / H 0.48m x 1.3m x 0.23m

重量制限 181 kg(体重とプレート重量の合計)

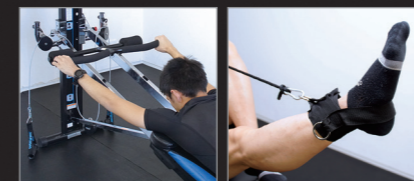
収納機能 レールを2つに折畳むことができ簡単に収納可能

トレーニングにおける負荷について～滑車と高さ調整



Total gym XLS は「てこ滑車の原理」を用いた設計で、傾斜を上げると負荷が上がり、傾斜を下げると負荷が下がる仕組みになっています。適切な負荷に調節ができるため、世代性別やトレーニング経験を問わず、幅広い皆様に安全かつ効果的にトレーニングをお楽しみいただくことが可能です。

全身トレーニングを可能にする標準装備アタッチメント



ウィングアタッチメント レッグプルアクセサリ

● ウィングアタッチメント

レールの上部に付けることで、背中や脚のトレーニングを可能にします。

● レッグプルアクセサリ

サポートコラムとグライドボードに取り付けることで、脚のトレーニングを可能にします。

健康年齢と自身の身体能力をバランス良く考える生き方

トレーニング業界に携わる私たちが思うこと

XLS を使えば1日10分で体は変えられます！



中野ジェームズ修一 James S.Nakano

PTI 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー
 米国スポーツ医学会認定運動生理学士
 (株) スポーツモチベーション 最高技術責任者
 (社) フィジカルトレーナー協会 (PTI) 代表理事

トータルジム社ジャパンアンバサダー 中野ジェームズ修一より

働き方や生活様式が一変した今、自宅でエクササイズを始められた方も多いと思います。しかし残念ながら、ウォーキングやストレッチでは十分な筋肉を作っていくことはできません。ある程度の負荷をかけてトレーニングをしなければ筋肉は増えないのです。

XLS は全身の筋肉を作ることに特化した家庭用トレーニングマシンです。ポイントはその効率性と効果性です。複数の筋肉を連動させながら最大可動域まで伸縮させてエクササイズを行うことで、通常のマシンなら3～5セット行う必要があるところを1セットに削減できるため、1日10分で十分に効果を得ることができます。また、生活動作やスポーツの動きを再現したエクササイズができるので、実践的・機能的な筋肉作りを得意としています。一台でこれだけの機能を備えたホームトレーニングマシンはXLSしかありません。

自宅でここまでトレーニングが出来る時代に！



鈴木 悠 Yu Suzuki

A.E.C. エアロビクスインストラクター養成コース講師
 RADICAL FITNESS JAPAN マスタートレーナー
 DEJAVU ディレクター
 STAGES CYCLING マスタートレーナー

従来のホームエクササイズといえば、サイクリングマシンや腹筋ローラーなどを思い浮かべる方も多いと思います。もしくは、地下室などにずらっとマシンを並べた豪華なトレーニングルームをイメージするかもしれません。XLS は、そんな今までのイメージを完全に変えてしまう、全く新しいタイプのホームエクササイズマシンです。これ1台で全身を鍛えられるので、ダイエット・ボディメイク・姿勢改善など、ジムに行かなくても多くの目的を叶えられてしまう驚異のマシンです。1日10分、斬新な動きで楽しく続けられるのも大きな特徴です。皆さんも是非、ご自宅で楽しくエクササイズして、理想のBodyを手に入れてください！

これほどまでに『しなやかな体』が作れるとは驚きです！



大本沙樹 Saki Omoto

FTP ピラティス教育ディレクター
 Balanced Body ピラティスマスタートレーナー
 鍼灸師

「筋トレを始めたいけれど、脚や腕が太く逞しくなったらどうしよう…」 「女性らしくしなやかで美しいボディを手に入れたい」 XLS はそんな皆様にとってもお勧めの一台です。XLS は、ご自宅で簡単にピラティスのエクササイズができる大変貴重なマシンです。ピラティスは、インナーマッスルを中心にトレーニングすることで、美しい姿勢やしなやかな所作を手に入れることのできるエクササイズです。バランス感覚などの機能性も養われ、加齢による機能低下を防ぐアンチエイジング効果も得られます。豊富なエクササイズバリエーションがあり、楽しみながら続けられるのもお勧めの理由です。