



# ご挨拶

2

この度は、Total Gym 社ENCOMPASSをご購入頂き、誠にありがとうございます。

私が最高技術責任者を務めるパーソナルトレーニング施設「CLUB100」では、2011年のオープン時から7年間、マシンはENCOMPASS（旧GTS）のみで営業をしてきました。その間、様々な種目のトップアスリート、様々な運動目的を持った子供から高齢者に至るまで、多くのお客様のフィジカル強化をこの一台で成し遂げてきました。特徴や魅力は語りつくせないほどありますが、私が特筆すべきはやはりその汎用性の高さ、そしてエンターテインメント性です。一般的なウエイトマシンはどうしても抵抗があるという女性や高齢者の方は思いのほか多いのですが、そのような方でも、ENCOMPASSだと楽しんでエクササイズを行ってくださいます。そういった顧客層の多いマイクロジムやリハビリ施設などを運営されている皆様に特におススメです。必ず手放せない一台となるはずですよ。

That we trainers can contribute to the client  
I believe that it is not only "give it".

私達トレーナーがクライアントに貢献できること  
それは「与えること」だけではないと考えています



中野ジェームズ修一

# 目次

組み立て方法.....	4-9
安全上の注意.....	10
パーツ名称.....	11-12
仕様と制限.....	13
折りたたみ方法.....	14-15
展開方法.....	16-17
テレスコーピングスクワットスタンドおよびホールディングプラットホーム.....	18
プーリーローケータークランプについて.....	19
自動レールロックについて.....	19
レールの傾斜の調整方法.....	20
センターチャンネルのタワークロスピンとプーリーの取り付け方法.....	21
ガイドボードの取り換え.....	22
ガイドボード：ホイールの取り外しと組み立て.....	22
ディップバーについて.....	23
短距離の移動方法.....	23
移動方法.....	23
使用開始にあたって.....	24-25
レジスタンス表.....	26-28
別売りのオプションアクセサリ一覧.....	29
メンテナンスと管理.....	30
保証情報.....	31

# 組み立て方法

## 内容物

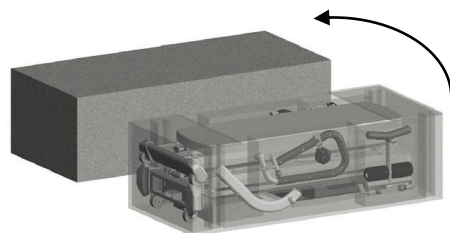
- タワー & レール & グライドボード
- ラットバー & アームプーリー & ケーブル
- ハードウェア & インフォメーションボックス
- テレスコーピングスクワットスタンド
- ホールディングフットホルダー
- ホールディングプラットホーム

## ハードウェア & インフォメーションボックス内容物

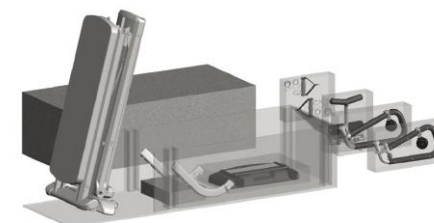
- スパナ (1)
- ラットナット六角レンチ (1)
- ラットバーディスクワッシャー(4)
- 潤滑油 (1)
- クイックリンク (2)
- ハンドル (2)
- プラスチックキャップ (2)
- セットアップDVD

段ボールからENCOMPASSを取り出してください。

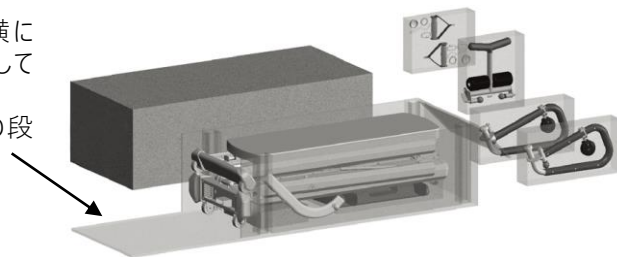
1. 上側のダンボールを取り外してください。



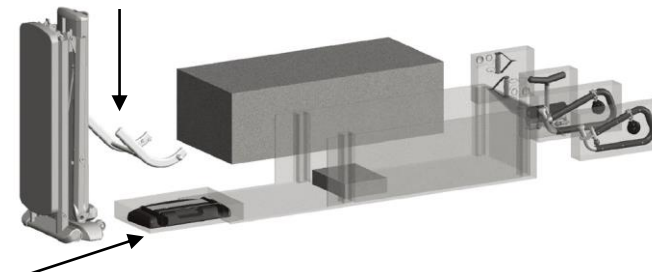
3. ENCOMPASS本体を起こし、下部に付いているローラーを転がしながら外に出してください。



2. ENCOMPASS本体の横に入っている内容物を取り出してください。その後、ENCOMPASS本体下方の段ボールを広げてください。

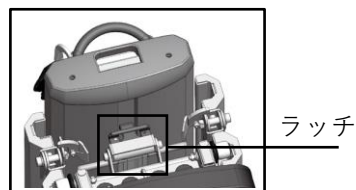


4. ダンボールの底に入っているホールディングプラットホームとテレスコーピングスクワットスタンドを取り出してください。

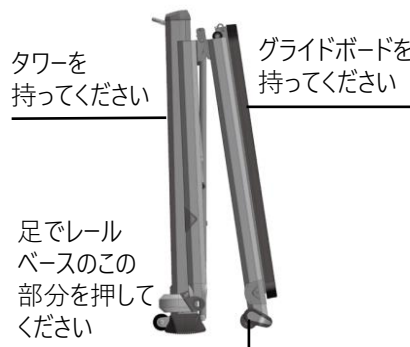


## 展開方法

5.本体の上部にあるロックを解除してください。半円上のつまみに指をかけ、持ち上げることで解除できます。



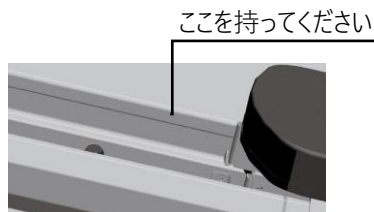
6.ENCOMPASS本体の隣に立ってください。本体をタワー側に少し傾け、タワーとガイドボードの間にスペースを作ってください。その後、レールベースを足で押すことで展開することができます。



**注意！** ENCOMPASS本体は、タワーとレールベースの間が広くなるにつれて、自動的に展開していきます。本体が倒れる原因になりますので、レールを力強く押さないように注意してください。

7.タワーとガイドボードの間が広くなり始めたら、レールの内側（写真に表示されている部分）を掴み、支えながら床まで下げていき、完全に展開してください。

**注意！** レールが床に近づくにつれて、徐々に重さが増していきます。上部と下部のレールの接合部に指を挟まないように気をつけ、ゆっくりと展開させてください。



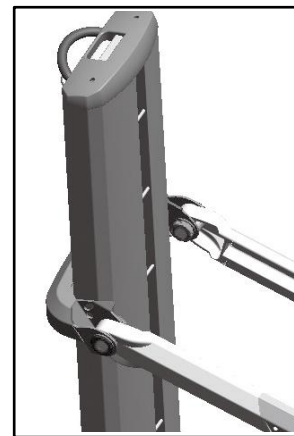
## レールの傾斜の調整

8.タワーの隣に立ってください。

9.タワーに近いレール部分を持ち、少し上方に持ち上げてください。その後、タワーの上部にあるリリースハンドルを押し込み、レベル10～14の高さまでレールを引き上げてください。リリースハンドルを押し込んでから持ち上げると、傾斜の調整時にラatchet音が鳴らなくなります。傾斜の目盛りは、1～22まであり、タワーの側面に記載されています。

10.組み立て後に、ホールディングフットホルダーを取り付けたまま傾斜を変える場合は、フットホルダーの上側を持って調整してください。フットホルダーの下は持たないようにしてください。

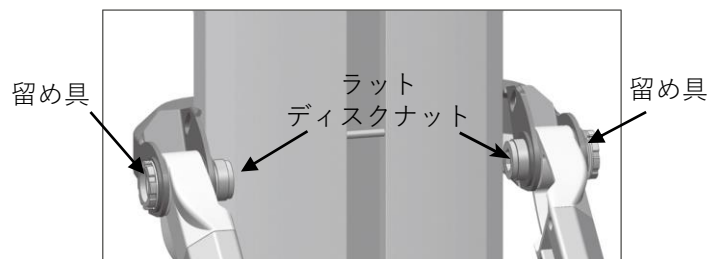
調整後は、レールを押し下げ、タワーに固定されているか確認をしてください。



## ラットバーの取り付け

ENCOMPASSを箱から取り出し、展開した後、ラットバーを取り付けてください。下の図のようになります。

**注意！** ラットバーを取り付ける作業は、左右どちらかが完了してから、反対側の作業を行うようにしてください。

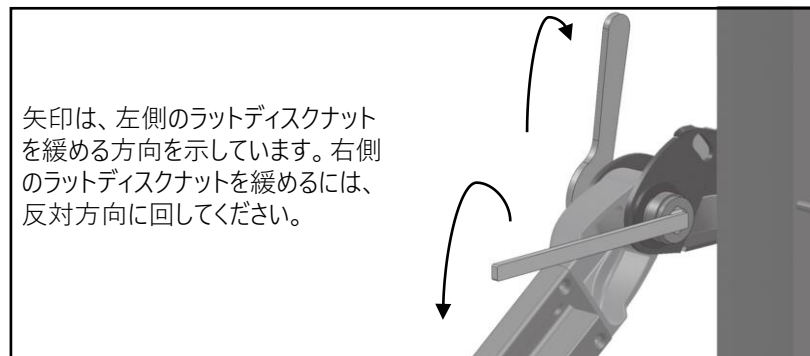


11.ハードウェアボックスの中から、ラットバーの取り付けに必要なパーツを取り出してください。ラットバーの取り付けには、下の図にある道具とパーツが必要です。



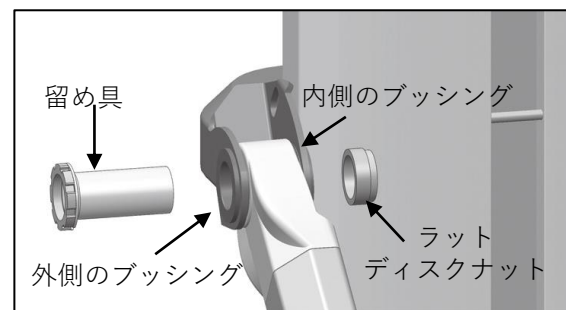
12.左側のラットバーを完全に取り付け、その後右側のラットバーを取り付けてください。

13.留め具をスパナで外側から押さえてください。その後、ラットナット六角レンチを内側にあてて、ラットディスクナットを外してください。



矢印は、左側のラットディスクナットを緩める方向を示しています。右側のラットディスクナットを緩めるには、反対方向に回してください。

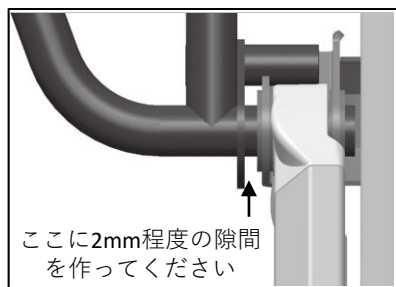
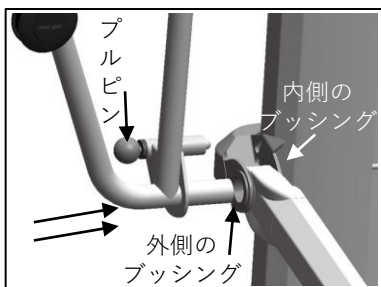
14.ブッシングを押さえながら、慎重に留め具を引き抜いてください。ブッシングが動いてしまう場合には、一旦、元に戻し、抜き直してください。ENCOMPASSを再梱包する予定がない場合には、留め具は廃棄してください。ラットディスクナットを取り外してください。ラットディスクナットは後で使用します。



15. ラットバーはタワーの両側に位置しています。先ほど、留め具を抜いた穴に、外側からラットバーを取り付けてください。図のように、プルピンはタワーの外側を向くようにしてください。

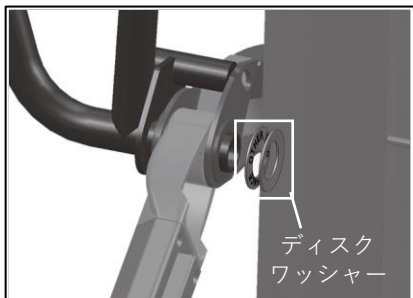
内側のブッシングが動かないように手で押さえながら、左側を挿入し、反対側から出るまで通してください。

**注意！** 取り付け時に本体を傷つけないようにするため、ラットバーとレールの外側の間に2mm程度の隙間を作ってください。

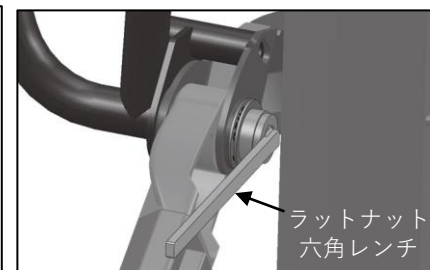
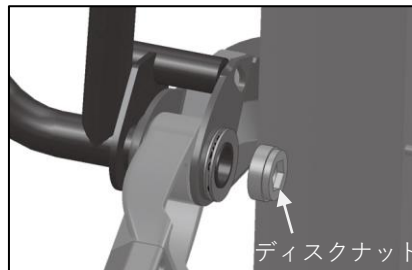


16. ラットバーディスクワッシャーを2枚ずつ取り付けてください。内側のブッシングから出たラットの突起部分にワッシャーを2枚取り付け、潤滑液を数滴付けてください。

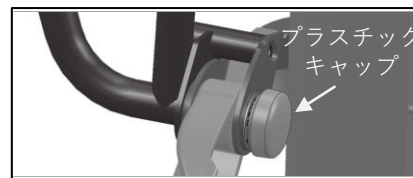
**重要！** ディスクワッシャーは、写真のように「FACE OTHER DISC」と書かれた面が対面するかたちで、取り付けてください。



17. ディスクワッシャーの上から、ディスクナットを取り付け、手で締めてください。その後、ラットナット六角レンチを使い、完全に動かなくなるまで締めてください。



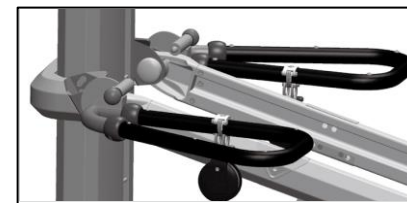
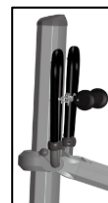
18. ディスクナットの上にプラスチックキャップを取り付けてください。



19. 右側のラットバーも同様に取り付けてください。両方のラットバーの取り付けが完了したら、使用可能な状態になります。

## ラットバーの調整

20. プルアップポジション：プルアップノブを引き、ラットバーを前方に倒してください。倒し切った位置で、ラットバーが静止したら、使用することができます。



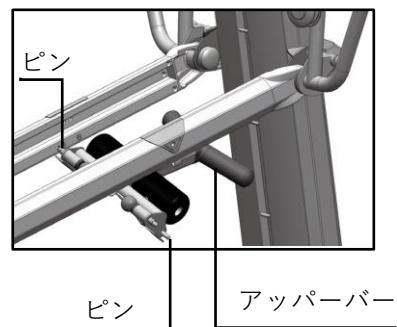
21.ケーブル使用時のポジション：ケーブルを使用するには、ラットバーを上げてください。左右のラットバーを元に戻し、タワーと平行な状態にしてください。プルピンが穴にはまりロックされているか、確認してください。

22.滑車の位置を変更：滑車とラットバーの接合部にあるつまみを押し、ラットバーに沿って希望の位置に動かしてください。ラットバーの背面には6つのピンがあり、そのピンの位置に滑車を固定できます。

## フットホルダーの取り付け方法

フットホルダーは、ENCOMPASS本体に付属したアクセサリです。レールに取り付けて、使用することができます。

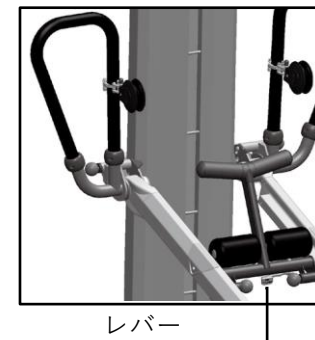
23.フットホルダーを取り付けるにはレールの下にスペースが必要です。傾斜をレベル10以上にしてください。まず、レールの内側にある穴に、フットホルダーの横側にあるピン的一方をはめ込みます。



24.次に、反対側のピンを引いてください。反対側のレールの穴に合わせて挿入し、ピンを離してください。両方のピンがレールにはまっていることを確認してください。

## フットホルダーの使用方法

25.アッパーバーを引き上げると自動的にロックがかかり、静止します。その状態で、フットホルダーを使用することができます。使用しない時には、図にあるレバーを押すことで、アッパーバーが倒れ、元の位置に戻ります。



## テレスコーピングスクワットスタンドの取り付け方法

ホールディングプラットフォームとテレスコーピングスクワットスタンドの2つのパーツを取り付けていきます。

26.ホールディングプラットフォームの左側には固定ピンとプルピンが1つずつ、右側にはプルピンが1つ付いています。まず、レールの外側にある穴の上側に固定ピンを差し込んでください。その際、下側のプルピンをレールの左側のプレートに押し付けてください。





27.固定ピンを穴に挿入したら、ホールディングプラットフォームをゆっくり右に動かしてください。次に、図のように、ホールディングプラットフォームの右側を下げていき、右側のプルピンを引きながら、右側の穴に合わせてください。



28.左側の固定ピン、右側のプルピンがそれぞれ穴に入ったら、左側の下部のプルピンがレールの穴にはまるまで、ホールディングプラットフォームを動かしてください。折りたたむ際には、左下のプルピンのみを外してプラットフォームを折りたたんでください。



## テレスコーピングスクワットスタンドの取り付け方法

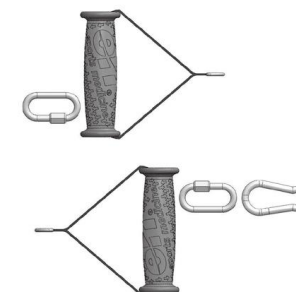
29.テレスコーピングスクワットスタンドの背面にあるリリースレバーを持ち上げてください。スクワットスタンドをホールディングプラットフォームの左右の支柱に合わせ、差し込んでください。支柱穴が3つあり、いずれかに合わせ、レバーを放してスクワットスタンドの位置を固定してください。



30.レールとの接合部分、レバーがそれぞれ固定されているかを再度、確認してから使用してください。

## ハンドルの取り付け

31.ハードウェアボックスから、ハンドルを取りだし、図のようにハンドルからネジ付きリンクを取り外してください。その後、ケーブルの両端にハンドルを取り付けてください。



## 最終確認

32.組み立てが完了したら、余分な部品がないかを確認し、手順に間違いがないかを再度、確認してください。また、ENCOMPASSに欠陥がないか調べ、問題があると思われる場合はカスタマーサービスに連絡してください。使用開始前にオーナーズガイドをよく読んでください。

# 安全上の注意

本製品を使用した運動プログラムを開始する前に、年齢や運動能力に適したプログラムについてアドバイスが可能な医師にご相談ください。ご使用の機器や運動プログラムは、すべての方には適していない場合がございます。お客様が怪我なく運動プログラムへ参加できるようご確認ください。

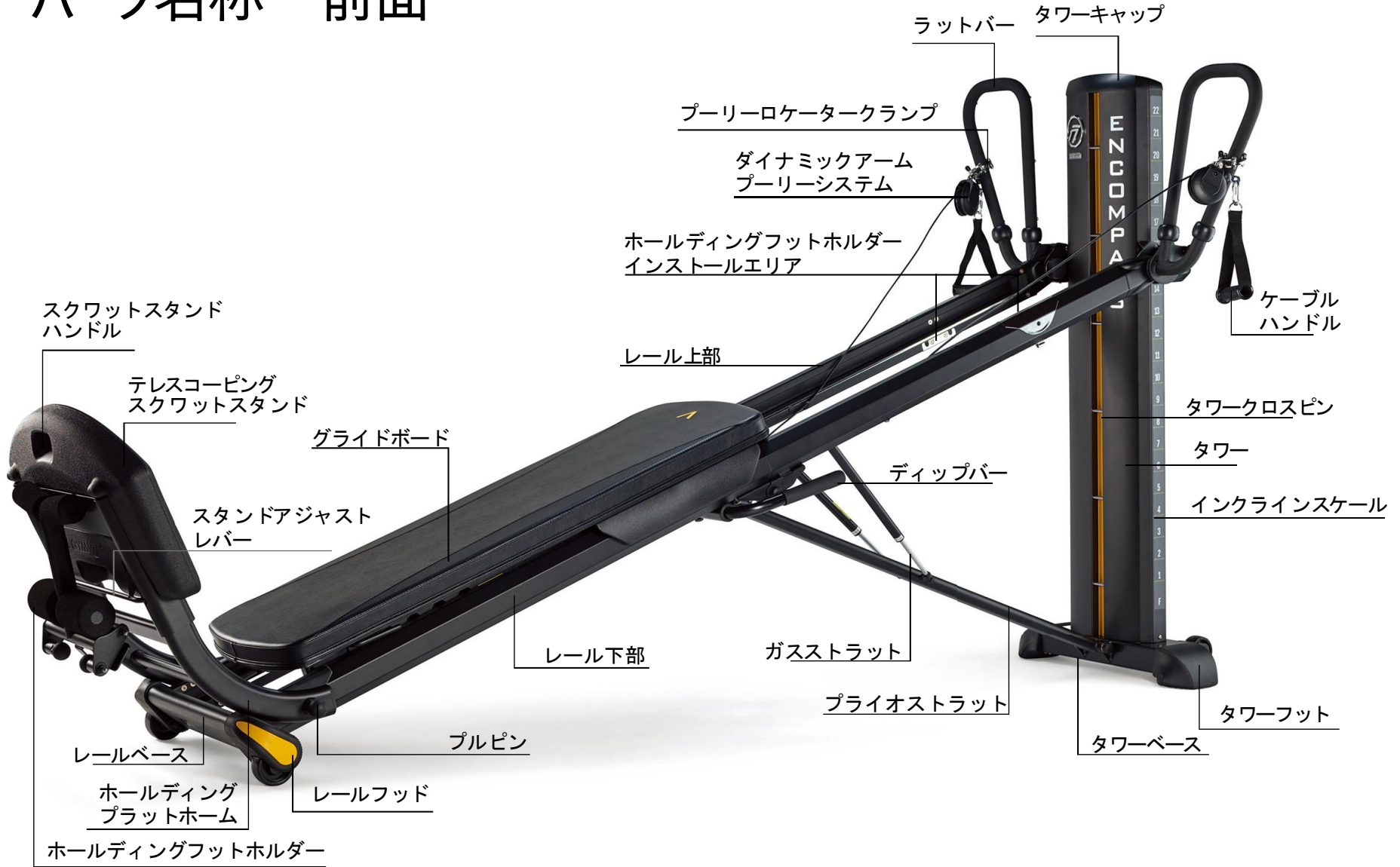
- お客様に過度な運動プログラムをさせないようにご注意ください。万が一、胸部の痛みや圧迫感、不整脈、息切れ、失神、吐き気や眩暈などが見受けられた際には、直ちにセッションを中止し、再開をする前に医師にご相談ください。
- 本製品は業務用に設計されています。トレーナーはお客様へ安全上の注意を促し、トレーナーの指導のもとご使用ください。
- お子様や障害をお持ちの方、ケガをされている方には、大人が付き添い、監視下に置かれた状態でELEVATE ENCOMPASSをご使用いただく必要があります。Total Gym社の機器周辺に、お子様や患者様を放置しないようご注意ください。
- お子様のご両親、その他保護者は、お子様の本能的な遊びへの執着心が機器本来の用途とは異なった状況につながる可能性があることを踏まえ、責任をもって監視をしてください。
- お子様の本製品のご使用を許可されている場合、精神的または身体的な発達、何より特質を考慮する必要があります。トレーナーの管理および指導のもと、本製品の正しい使用方法に沿ってご使用ください。
- 本製品はお子様の遊具としての使用は控えてください。
- 指や衣服、髪の毛を可動部に挟まないようご注意ください。運動に適切な衣服を着用し、髪が長い場合は結ぶようにしてください。すべての開口部に糸くずや髪の毛などが挟まれないようにしてください。
- ユニットの開口部に物を落としたり、指を入れたりしないようにしてください。

- 雨天時や湿度が高い場合には屋外で使用しないでください。
- 正しくご使用いただく為にELEVATE ENCOMPASSの動作点検を行ってください。各部品がすり減っていないかご確認ください。ELEVATE ENCOMPASSが完全に組み立てられていない場合、または損傷が見られる場合には使用しないでください。修理や部品交換の際にはTotal Gymカスタマーサービスへご連絡ください。
- ELEVATE ENCOMPASSは、本来の用途にのみ使用してください。付属品はメーカーが推奨しているものを使用してください。メーカーが指定した方法でアクセサリを使用してください。
- マシンが転倒等すると重傷を負う可能性があります。滑りにくく、平らな面に置いて使用するようにしてください。レールベースとタワーベースに動きを妨げるものがないようにしてください。このマシンの使用者の最大耐荷重は350ポンド[160kg]です。付属の取り付けおよび安全上の注意事項に従って、ウエイトバーを使用してガイドボードにウエイトを追加できますが、ELEVATE ENCOMPASSの重量が650ポンド[295kg]を超えないようにしてください。
- レールの折りたたみや持ち上げの際にガスストラットが機能します。ELEVATE ENCOMPASSを通常と異なる方法で取り扱っていると、予期せずレールが動く可能性があります。
- ELEVATE ENCOMPASSは、オーナーズガイドに記載されている方法に従って使用してください。

## △注意

オーナーズガイドの安全上の注意をよく読んでください。それに従わない場合、重傷または死亡につながる可能性があります。転倒、過労、筋肉の緊張、指や髪を引挟むこと等、様々な要因がケガにつながります。取り扱い先を無断で変更すると、保証が無効になり、米国連邦通信委員会（FCC）規則に違反する可能性があります。

# パーツ名称 - 前面



# パーツ名称 - 後面

プーリーストレンジ  
リング

リリースハンドル

移動用ハンドル

ディテンド  
ピン

タワー  
クロス  
アーム

ラットバー  
プルピン

ディップバー

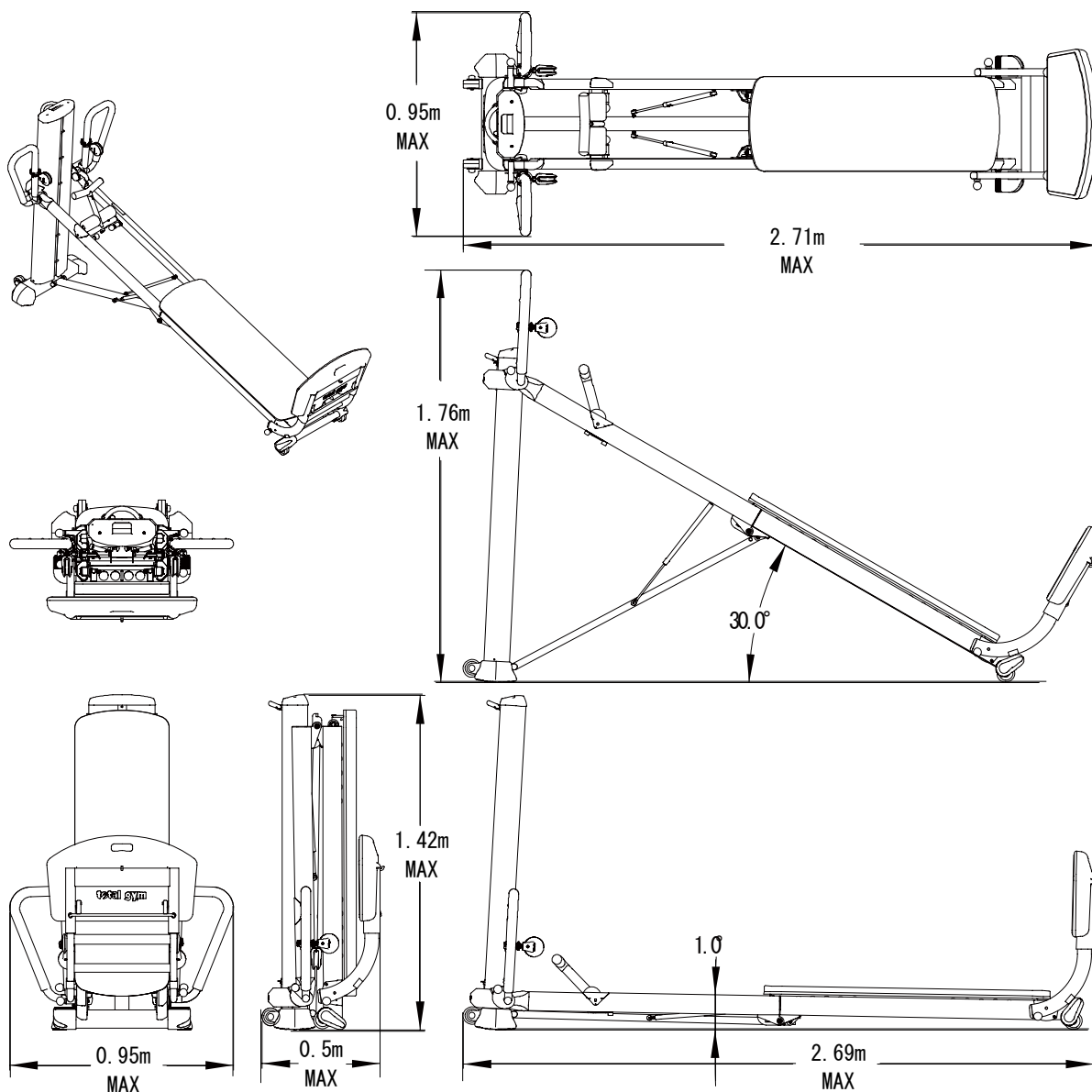
移動用ホイール



スクワットホールダブルピン

ピンプレート

# 仕様と制限



## 基本仕様

- ・ 使用時 : 2.69 m x 0.96 m x 1.45 m [L/W/H]
- ・ 収納時 : 0.51 m x 0.96 m x 1.45 m [L/W/H]
- ・ 本体重量 : 83 kg

## 使用制限

- ・ 身長制限 : 2.0 m
- ・ グライドボードの可動域 : 94 cm
- ・ 可搬重量 : 160 kg
- ・ ウェイトバーに追加できる最大重量 : 135 kg

## 負荷設定

- ・ 1.2° から30° の傾斜
- ・ 22段階の傾斜
- ・ 1体重の1~62%

# 折りたたみ方法

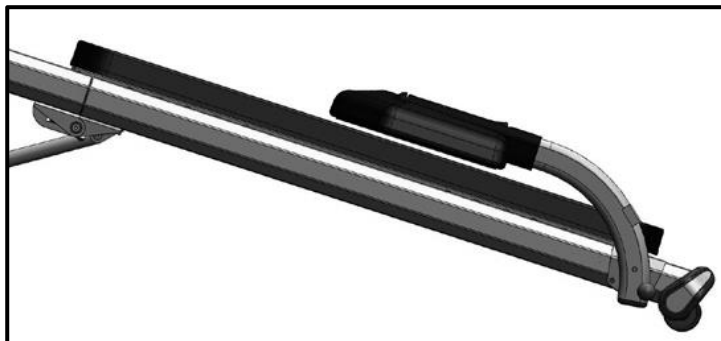
折りたたむ際にタワーが後ろに倒れるので、事前にユニットを壁や窓から離してください。

1. ELEVATE ENCOMPASSにラットバーが取り付けられている場合、図のようにプーリーを上部外側の位置に移動させてください。

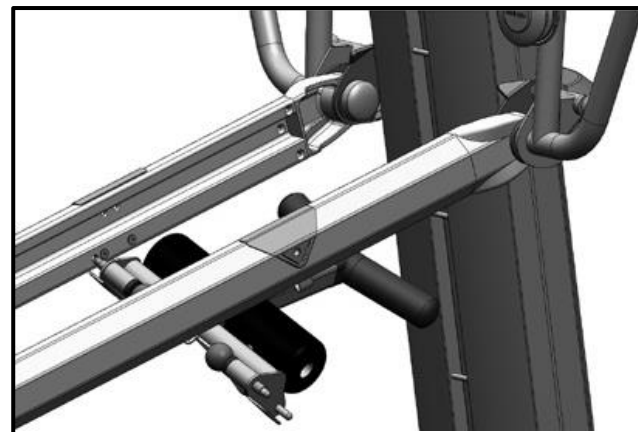


2. グライドボードからセンタープーリーを取り外し、移動用ハンドル背面にあるプーリーストレージリングに掛けてください。

3. タワーに対して左側のレール下部にあるスクワットホールドブルピンを引いて、テレスコーピングスクワットスタンドを取り外したり、グライドボード側に折りたたんだりしてください。



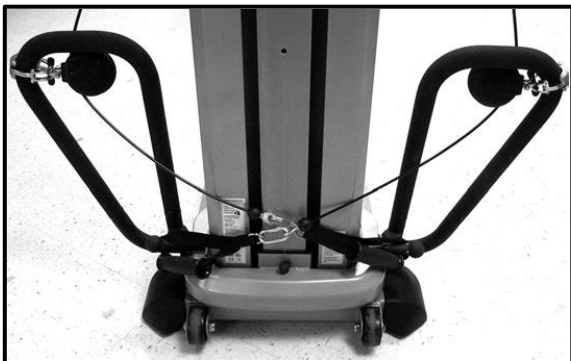
4. ホールディングフットホルダーを取り外し、スクワットスタンドの背面に掛けてください。



5. レールを一番下の「F」まで下げてください。



6.マシンを保管または移動するときには損傷しないようにハンドルを収納してください。以下の図のように、ハンドルストラップを反対側のラットバープルピンに巻き付けてください。



7.各レール上部の内側のラベルに記載された箇所でレール上部をつかみ、タワーに向かって持ち上げてください。レールを持ち上げる際、片手をタワーの後ろに添えて、タワーが後ろに傾きすぎないようにしてください。



### △注意

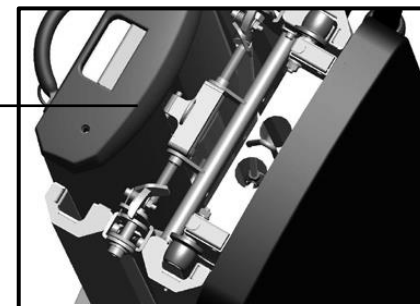
レール上部に示されている部分を持って持ち上げてください。他の部分を持って持ち上げると、折りたたんでいる途中でタワーが過度に後ろに傾く場合があります。その際には、レールをまっすぐな状態にしてから一番下まで下ろし、改めて手順通り折りたたんでください。または、タワーの上部にあるリリースハンドルを絞って、タワーを前方に引き戻してください。

8.ユニットが直立するまでガイドボードとタワーを押し込んでください。



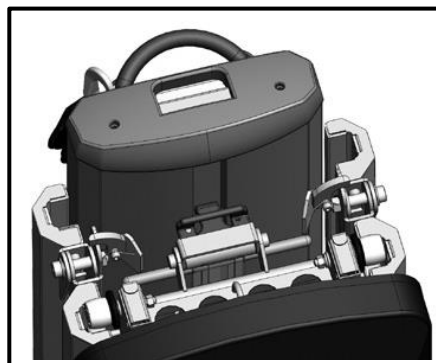
9.ヒンジクロスバーにあるレールホルドラッチを持ち上げ、ラッチをタワークロスピンに引っ掛けてください。

レールホルドラッチ



# 展開方法

1. タワーからレールホルドラッチを外してください。



2. 片方の手をタワーの後ろにおき、もう片方の手をガイドボードに乗せて、マシンの側面に立ち、マシンを少し後方に傾け、足を使ってレールベースをタワーから押し出してください。レールが下がり始めると、タワーはレール上部に沿って前方に進み、自然と直立位置に戻ります。

タワーを  
持ってください

ガイドボードを  
持ってください

足でレールベースのこの部分  
を押さえてください



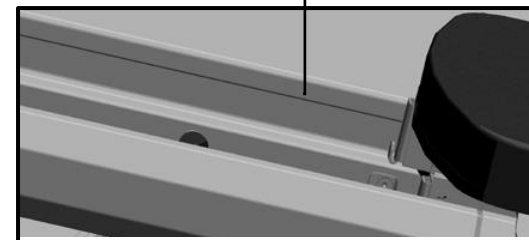
## △注意

レールを展開し始め、レール上部から引き離していくことにより、タワーが自動的に開くように設計されています。タワーを無理に押ししたり、レールから押し出したりしないでください。タワーが後方に倒れる原因となります。

3. タワーがレール上部から離れ始めたら、ヒンジのすぐ上のレールの内側（両側に表示）に示されているレール上部をつかみ、レールを広げながら床まで下げてください。レールがまっすぐになったら、必要に応じてガイドボードをレール上部に引き上げてください。

**注意！**レールが床に近づくにつれて、レールを重く感じます。ヒンジにローラーを挟まないために、レールを一気に下ろさないようにしてください。

ここをつかんでください



展開する際は  
ここを持ってください

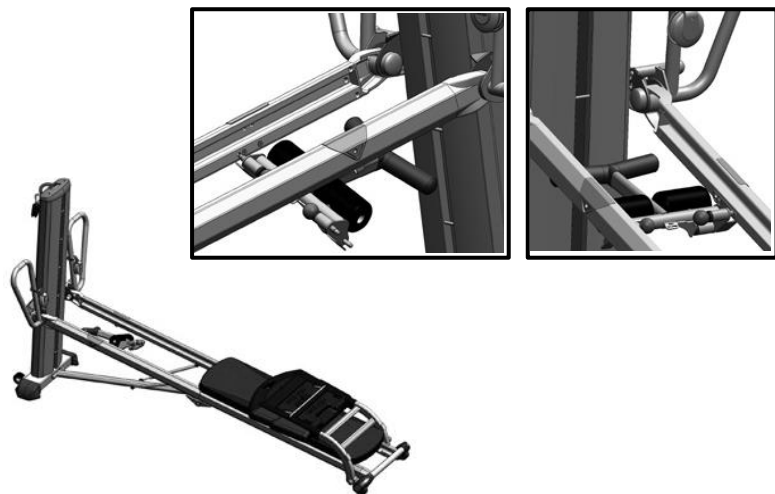




4. レール上部を持ち、10～14のレベルまで上げてください。



5. テレスコーピングスクワットスタンドからホールディングフットホルダーを取り外し、レール上部に取り付けてください。（ホールディングフットホルダーの取り付け方法については、組み立て方法を参照してください）。



6. タワーに向かって左下のレールのスクワットホールドプルピンを引いて、スクワットスタンドを動かし、希望の角度に調整してください。



7. タワーの背面からセンターケーブルプーリーを取り外し、エクササイズに必要な場合はガイドボードに取り付けてください。



# テレスコーピングスクワットスタンドおよびホールディングプラットホーム

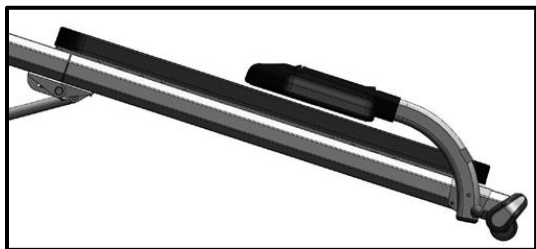
## テレスコーピングスクワットスタンドの調整

1. テレスコーピングスクワットスタンドの背面にあるリリースレバーを持ち上げてください。スクワットスタンドをホールディングプラットホームの穴の1つに合わせて、希望のレベルに調整してください。  
レバーを放して所定の位置でロックしてください。



## ホールディングプラットホームの折りたたみ方法

1. 左側のスクワットホールドプルピンを引いて、テレスコーピングスクワットスタンドを折りたたんでください。使用する際には逆の手順で展開させてください。
2. レバーを点検し、スクワットスタンドハンドルを引き上げて、スクワットスタンドがロックされていることを確認してください。



## ホールディングプラットホームの取り外し方法

1. ホールディングプラットホームポストからテレスコーピングスクワットスタンドを取り外し、脇に置いてください。
2. 図のように左側のスクワットホールドプルピンを引き、ホールディングプラットホームをグライドボード側にわずかに傾けてください。

スクワットホールドプルピン



3. ホールディングプラットホームの右側のピンを引っ張り、そのピンがレールよりわずかに上にくるまで支柱を左に回してください。



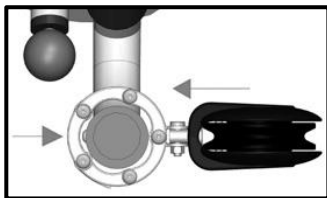
4. 上部の固定ピンがレール下部の穴から出るまでホールディングプラットホームを左に動かし、ホールディングプラットホームを持ち上げてください。

**注意！**この作業は、テレスコーピングスクワットスタンドをホールディングプラットホームに取り付けたままでも行うことができますが、取り外してから作業を行う方が簡単です。

# プーリーロケータークランプについて

ダイナミックアームプーリーシステムのプーリーロケータークランプの調整方法は以下の通りです。

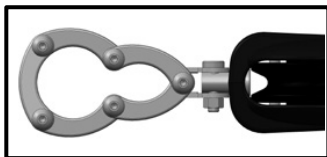
1. ロック解除：片手または両手で、クランプの背面をプーリーに向かって押し込んでください。



2. 移動：プーリーロケータークランプをラットバーの目的の位置に移動させ、クランプの穴をラットバーの背面にあるプーリーロケータージャルの中心に合わせてください。

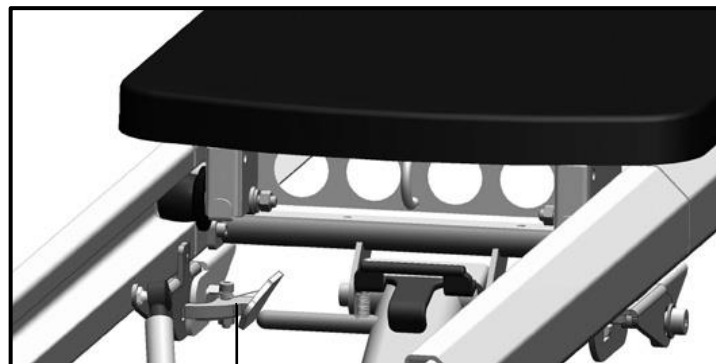


3. リリース：クランプを放すと、内部スプリングによって自然と閉じます。エクササイズ中に荷重をかけることでより締め付けることができます。



# 自動レールロックについて

レールロックは、傾斜を高くするとプライオメトリクス用のヒンジが自動的に「ロック」され、折りたたむ際に傾斜を低くすると自動的に解除されます。プライオストラットのバーによって押される各ヒンジにはバネ式レバーがついており、レールを折りたたむ際にヒンジのロックを解除することができます。ご使用の際には、すべてのアイテムをレールロックから遠ざけ、ELEVATE ENCOMPASSが正常に機能しない場合は使用しないでください。



レールロック

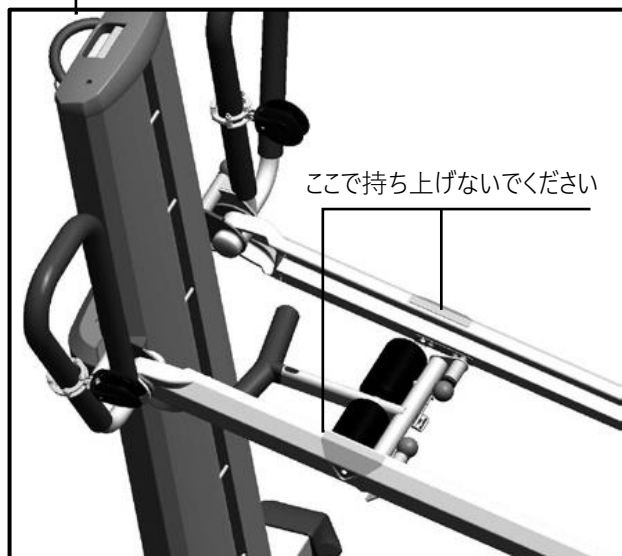
# レールの傾斜の調整方法

## レールの傾斜の上げ方

- 1.レール上部の隣に立ってください。
- 2.タワーとホールディングフットホルダーの間のレールをつかみ、インクラインスケールに示されている希望のレベルまで持ち上げてください。
- 3.レールを押し下げて、レールがタワーにかみ合うようにしてください。

注：ラチェット音を避けるために、レールを持ち上げながらリリースハンドルを押してください。

レールを下げるには：  
一度レールを持ち上げ、リリースハンドルを握ってレールを動かしてください



## レールの傾斜の下げ方

- 1.レール上部の隣に立ってください。
- 2.片手でタワーとホールディングフットホルダーの間のレールをつかみ、少し持ち上げてください。
- 3.もう一方の手で、タワーの上部にあるリリースハンドルを握って、タワークロスアームのロックを解除してください。
- 4.ハンドルを強く握り続け、タワーの側面のインクラインスケールに示されている希望のレベルまでレールを下げてから、リリースハンドルを放してください。
- 5.レールを押し下げて、レールがタワーにかみ合うようにしてください。

# センターチャンネルのタワークロスピンとプーリーの取り付け方法

タワーのセンターチャンネルのタワークロスピンは、アクセサリであるレッグプーリーシステムのセンタープーリーを取り付けるためのものです。これにより自重による負荷を変更することができます。ここにセンタープーリーを取り付けた場合、センタープーリーがガイドボードに取り付けられている場合に比べて抵抗が2倍になります。

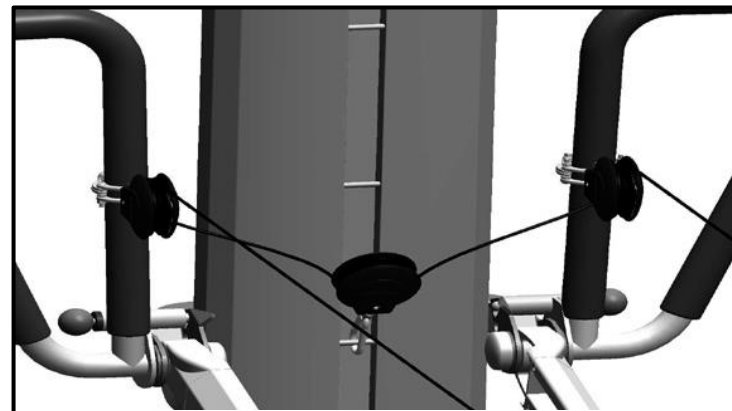
**注意！**センタープーリーは、アームプーリーと同じレベルかそれ以下のタワークロスピンにのみ接続してください。

## △注意

ELEVATE ENCOMPASSのアームプーリー以上のタワークロスピンにセンタープーリーを取り付けしないでください。負荷がかかり、レールがタワーから引き上げられ、プーリーが外れる危険性があります。

センタープーリーをレールの下のレベルでセンターチャンネルに取り付ける場合にはケーブルがレールにこすれないように注意してください。ケーブルがレールにこすれないようにするためには、プーリーをラットバーの内側の高い位置に移動させてください。

ケーブルが長すぎると、エクササイズの可動域を十分に満たせない場合がございます。その際はセンタープーリーをタワーのさらに下のタワークロスピンに取り付けてください。



# ガイドボードの取り換え

ガイドボードはレールが傾斜している場合でも、地面と平行にできるように設計されています。これは回転運動で脊椎の適切なアライメントを作る際に役立ちます。

1. レールベース側の端を持ち上げることで、ガイドボードを希望の高さに上げることができます。

2. レールベース側の端をわずかに持ち上げてからUPを押すか、いずれかのサイドハンドルを回転させることでガイドボードを下げるができます。ガイドボードが目的の角度に下がるまで、ハンドルを押し続けるか、回転させてください。

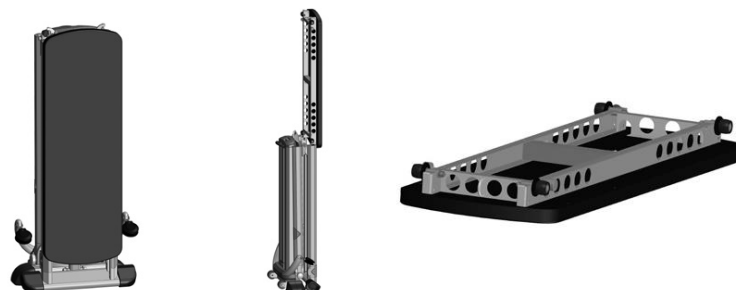


高さを調整する際は  
ここを持ってください

下げる場合は  
ここを押すか回転させてください

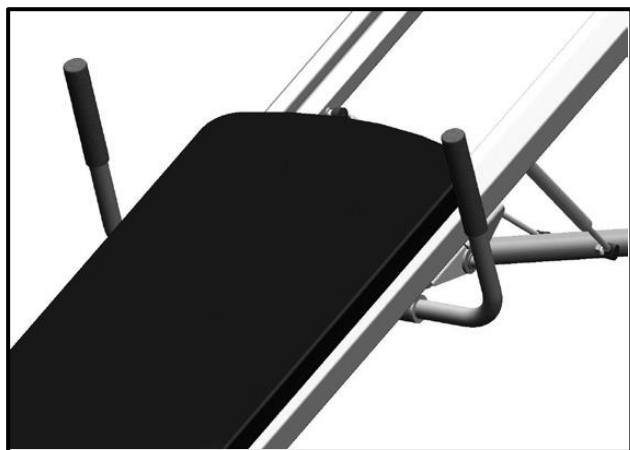
# ガイドボード：ホイールの 取り外しと組み立て

1. ELEVATE ENCOMPASSを折りたたみ、垂直に立ててください。
  2. テレスコーピングスクワットスタンドを取り外してください。
  3. ガイドボードを慎重にレール下部から持ち上げてください。  
注：ガイドボードは重いため、1人で取り外したり取り付けたりすることは難しいです。必要に応じて、誰かと協力して作業を行ってください。
  4. きれいで平らな面にスクワットスタンドに乗る面を下にして置いてください。
  5. ホイールを取り外すには、2つの13mmソケットまたはコンビネーションレンチが必要です。一方で軸の外側からボルトを固定したまま、もう一方のレンチで反対側のナットを回してください。
  6. ホイールは回転するが、軸上でスライドしない程度にきつく締めてください。ただし、締めすぎには注意してください。
  7. 清掃、点検、または修理が終了したら、ホイールがレールの内側に沿って動くように、レール下部の上方にガイドボードを配置してください。
  8. ガイドボードがレールベースで止まるまでレールに沿って慎重に下げてください。
  9. ガイドボード上端のホイールが平行になっているかを確認してください。
- 注意！** 作業中にガイドボードが開かないように、ガイドボードのリフトハンドルを離さないようにしてください。



# ディップバーについて

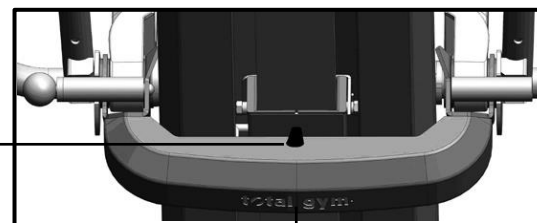
ディップバーを使用することで、上腕三頭筋と胸筋をターゲットとした筋力向上とコンディショニングのためのオリジナルのディップエクササイズを行うことができます。独自に設計されたディップバーアタッチメントは使用時に上下に回転したり、収納時にレールと平行になるように内側に収縮したりできるため、スペースを最大限活用することができます。



# 短距離の移動方法

ELEVATE ENCOMPASSを少し移動させる場合には、レールベースまたはスクワットスタンドから持ち上げることやタワークロスアームを使うことで移動させることができます。

ディテナントピンを抜いてください



マシンを動かす際にはここに入れてください

タワークロスアームから持ち上げる場合はレベル8に置いてください。タワークロスアームの垂直穴からディテナントピンを引き、水平穴に挿入してタワークロスアームを所定の位置でロックしてください。次に、両手でタワーを床から持ち上げてください。大幅に移動させる場合は、以下の移動方法で説明しているように、ユニットを折りたたみ、手押し車のように移動用ホイールを使って転がしてください。

# 移動方法

ELEVATE ENCOMPASSを折りたたんで移動する際は、タワーの後ろに立ち、移動用ハンドルを握って、手押し車のように引き戻しながら転がしてください。

**注意！** 折りたたみ手順に示されているようにハンドルを固定し、レールホイールディングラッチがかみ合っていることを確認してください。



# 使用開始にあたって

ELEVATE ENCOMPASSを使用するときは、運動靴と軽量で運動に適した衣服を着用してください。

センタープーリーとの接触を避けるために、髪が長い方は結んでください。

開始する前に、すべての部品が所定の位置にあり、正しく機能していることを確認してください。

初めのうちは低傾斜で運動プログラムを開始してください。習熟度に合わせて、傾斜を上げて強度を上げるようにしてください。特に取り付けまたは取り外しの際は、常にガイドボードをコントロールするようにしてください。

以下は、様々な乗り方をする際のガイドボードの固定方法について示しています。クライアントにマシンの乗り降りを教えるときに、これらの指示を参考にしてください。

## フォワードシーケンスダイナミックアームプーリーシステム

1. タワーから少し距離をとり、レールの横に立ってください。タワーに近い手で両方のハンドルをつかんでください。



2. ハンドルを引き、実施する運動に適した高さまで、レールに沿って、ガイドボードを引き上げてください。



座って行うエクササイズの場合は、ガイドボードの上部に座ってください。



シートに横になるエクササイズでは、最初にガイドボードの下部に座り、それぞれの手でハンドルを持ってください。



仰向けに寝る場合には、頭がガイドボードから出ないようにしてください。エクササイズ中にガイドボードが上下する場合は、ご自身で体の位置を上下に調整してください。





## バックワードアンカーの取り付け手順

### ガイドボードへのダイナミックアームプーリーシステムの接続

1. ハンドルを握り、ガイドボードの上部に手を置いて、ガイドボードを固定してください。こうすることで座る際やまたがる際、膝立ちをする際にガイドボードが固定されるため、安全に乗ることができます。



2. ガイドボードに膝立ちするときは、片膝ずつ乗り、ついてる手の後ろに乗るようにしてください。



3. エクササイズを開始位置に移動し、動きをコントロールして、ゆっくりとした動きから始めてください。



#### △注意

ELEVATE ENCOMPASSの取り付けまたは取り外し中は、常にガイドボードの動きを制御してください。このマシンの使用者の最大耐荷重は350ポンド[160kg]です。付属の取り付けおよび安全上の注意事項に従って、ウェイトバーを使用してガイドボードにウェイトを追加できませんが、ELEVATE ENCOMPASSの重量が650ポンド[295kg]を超えないようにしてください。

# レジスタンス表

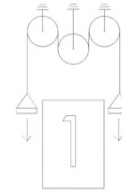
ELEVATE ENCOMPASSは、次の27～28ページの表に示すように、体重の割合に合わせてレベルを設定できるよう設計されています。各レベルの負荷は、体重の約2.5%ずつ変化します。例では約22度（レベル16）の角度で運動している150ポンドの人を示しています（次ページのハイライト部分）。表はポンド表記とキログラム表記の2種類があります。ELEVATE ENCOMPASSは、角度を変更できる傾斜面を使用して、ユーザーの体重の影響を変更することで運動抵抗を作り出しています。通常、角度が急なほど抵抗が大きくなります。レジスタンス表は、体重の割合に対する各レベルでのレジスタンスを示しています。ガイドボードに重量を追加したい場合は、オプションのウエイトバーを購入し、付属の安全指示書に従って、以下の通り準備してください。

1. サイズと重量によりガイドボードの動きが制限されない場合、1インチの内径を持つプレート重量をウエイトバーに追加できます。
2. ユーザーの体重を含む総重量が650ポンドまたは295kgを超えない限り、任意の数量と重量をウエイトバーに追加できます。
3. 使用前に、プレートの重りを両側に均等に取り付け、両端をクランプで固定してください。
4. 使用者は、エクササイズ中は常にマシンから目を離さないようにしてください。第三者に危害が及ばないよう、エクササイズ中、ウエイトバーのウエイトが使用者の視界に入るようにしてください。

## ケーブル使用量に基づくレジスタンス値

レジスタンス値は、以下に示すように、ケーブル接続とプル使用量に基づいて計算し、適切な値に調整してください。

1. グライドボードとの接続がなく、バー、スクワット、プーリーハンドルを両手で引く場合、表の値をそのまま使用してください。



2. センタープーリーがガイドボードに接続され、両側または両手で引く場合はレジスタンスの値を2で割ってください。



3. 片側の動きのみまたはセンタープーリーがガイドボードに接続され、1つのハンドルのみを使用し、他のハンドルが固定されていない場合はレジスタンスの値を3で割ってください。



4. センタープーリーがガイドボードに接続され、一方のハンドルを固定し、他方のハンドルで引く場合はレジスタンスの値を4で割ってください。



# グライドボードによる負荷-ポンド(LBS) 調整可能なグライドボードの重さ:37ポンド

Degree of Incline	Incline Level	Your Bodyweight + Weights Added (lbs)									
		100	130	150	180	200	250	300	400	500	650
30.2°	22	68	83	93	108	118	144	169	219	269	345
28.7°	21	65	80	89	104	113	137	161	209	258	330
27.3°	20	62	76	85	99	108	131	154	200	246	315
25.9°	19	59	72	81	94	103	125	147	191	234	300
24.6°	18	56	69	77	90	98	119	139	181	223	285
23.2°	17	53	65	73	85	93	113	132	172	211	270
21.9°	16	51	62	69	80	88	106	125	162	199	255
20.5°	15	48	58	65	76	83	100	118	153	188	240
19.2°	14	45	54	61	71	78	94	110	143	176	226
17.9°	13	42	51	57	66	72	88	103	134	165	211
16.6°	12	39	47	53	62	67	82	96	124	153	196
15.3°	11	36	44	49	57	62	75	89	115	141	181
14.0°	10	33	40	45	52	57	69	81	106	130	166
12.8°	9	30	37	41	48	52	63	74	96	118	151
11.5°	8	27	33	37	43	47	57	67	87	107	136
10.2°	7	24	29	33	38	42	51	60	77	95	122
9.0°	6	21	26	29	34	37	45	52	68	84	107
7.7°	5	18	22	25	29	32	38	45	59	72	92
6.5°	4	15	19	21	24	27	32	38	49	60	77
5.2°	3	12	15	17	20	21	26	31	40	49	63
4.0°	2	9	12	13	15	16	20	23	30	37	48
2.8°	1	7	8	9	10	11	14	16	21	26	33
1.3°	F	3	4	4	5	5	6	7	10	12	15

Resistance as % of Bodyweight (lbs)

Degree of Incline	Incline Level	Your Bodyweight + Weights Added (lbs)									
		100	130	150	180	200	250	300	400	500	650
30.2°	22	68	64	62	60	59	57	56	55	54	53
28.7°	21	65	61	60	58	57	55	54	52	52	51
27.3°	20	62	58	57	55	54	52	51	50	49	48
25.9°	19	59	56	54	52	52	50	49	48	47	46
24.6°	18	56	53	51	50	49	47	46	45	45	44
23.2°	17	53	50	49	47	46	45	44	43	42	42
21.9°	16	51	47	46	45	44	43	42	41	40	39
20.5°	15	48	45	43	42	41	40	39	38	38	37
19.2°	14	45	42	41	39	39	38	37	36	35	35
17.9°	13	42	39	38	37	36	35	34	33	33	32
16.6°	12	39	36	35	34	34	33	32	31	31	30
15.3°	11	36	34	33	32	31	30	30	29	28	28
14.0°	10	33	31	30	29	29	28	27	26	26	26
12.8°	9	30	28	27	26	26	25	25	24	24	23
11.5°	8	27	25	25	24	23	23	22	22	21	21
10.2°	7	24	23	22	21	21	20	20	19	19	19
9.0°	6	21	20	19	19	18	18	17	17	17	16
7.7°	5	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14
6.5°	4	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12
5.2°	3	12	12	11	11	11	10	10	10	10	10
4.0°	2	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7
2.8°	1	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5
1.3°	F	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2

Resistance as % of Bodyweight (lbs)

# グライドボードによる負荷-キログラム(KGS)

調整可能なグライドボードの重さ:16.8kgs

Degree of Incline	Incline Level	Your Bodyweight + Weights Added (kgs)									
		50	60	70	80	100	120	150	180	240	295
30.2°	22	33	38	43	48	58	68	84	99	129	156
28.7°	21	32	37	41	46	56	65	80	94	123	150
27.3°	20	30	35	40	44	53	63	76	90	118	143
25.9°	19	29	33	38	42	51	60	73	86	112	136
24.6°	18	28	32	36	40	48	57	69	82	106	129
23.2°	17	26	30	34	38	46	54	65	77	101	123
21.9°	16	25	28	32	36	43	51	62	73	95	116
20.5°	15	23	27	30	34	41	48	58	69	90	109
19.2°	14	22	25	28	32	38	45	55	65	84	102
17.9°	13	20	23	26	30	36	42	51	60	79	96
16.6°	12	19	22	25	27	33	39	47	56	73	89
15.3°	11	17	20	23	25	31	36	44	52	68	82
14.0°	10	16	18	21	23	28	33	40	48	62	75
12.8°	9	15	17	19	21	26	30	37	43	57	69
11.5°	8	13	15	17	19	23	27	33	39	51	62
10.2°	7	12	14	15	17	21	24	29	35	45	55
9.0°	6	10	12	13	15	18	21	26	31	40	49
7.7°	5	9	10	12	13	16	18	22	26	34	42
6.5°	4	7	9	10	11	13	15	19	22	29	35
5.2°	3	6	7	8	9	11	12	15	18	23	28
4.0°	2	5	5	6	7	8	10	12	14	18	22
2.8°	1	3	4	4	5	6	7	8	9	12	15
1.3°	F	1	2	2	2	3	3	4	4	6	7

Resistance as % of Bodyweight (kgs)

Degree of Incline	Incline Level	Your Bodyweight + Weights Added (kgs)									
		50	60	70	80	100	120	150	180	240	295
30.2°	22	67	64	62	60	58	57	56	55	54	53
28.7°	21	64	61	59	58	56	55	53	52	51	51
27.3°	20	61	58	57	55	53	52	51	50	49	48
25.9°	19	58	56	54	53	51	50	48	48	47	46
24.6°	18	55	53	51	50	48	47	46	45	44	44
23.2°	17	52	50	49	47	46	45	44	43	42	42
21.9°	16	49	47	46	45	43	42	41	41	40	39
20.5°	15	46	45	43	42	41	40	39	38	37	37
19.2°	14	44	42	41	40	38	37	36	36	35	35
17.9°	13	41	39	38	37	36	35	34	33	33	32
16.6°	12	38	36	35	34	33	32	32	31	30	30
15.3°	11	35	34	33	32	31	30	29	29	28	28
14.0°	10	32	31	30	29	28	28	27	26	26	26
12.8°	9	29	28	27	27	26	25	24	24	24	23
11.5°	8	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21
10.2°	7	24	23	22	21	21	20	20	19	19	19
9.0°	6	21	20	19	19	18	18	17	17	17	16
7.7°	5	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14
6.5°	4	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12
5.2°	3	12	12	11	11	11	10	10	10	10	10
4.0°	2	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7
2.8°	1	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
1.3°	F	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2

Resistance as % of Bodyweight (kgs)

# 別売りのオプションアクセサリ一覧

各アクセサリ付属の説明書に従って使用してください。

3グリップブルアップバー



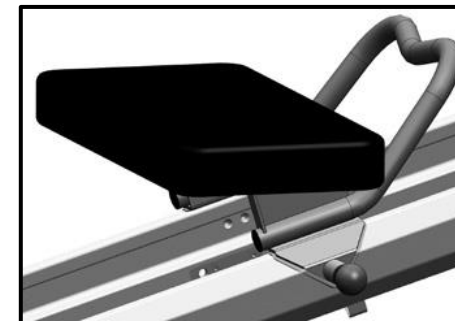
レッグプーリーシステム



プレスバー



スクランチ®



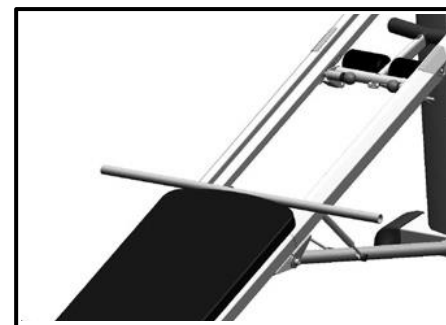
スタンディングプラットホーム



トーパー



ウエイトバー



# メンテナンスと管理

以下の簡単なメンテナンスと管理の方法に従っていただければ、ELEVATE ENCOMPASSを長期間、特別な操作を必要とせずにお使いいただくことができます。可動部分と転動面がスムーズに動作するように、定期的に清掃を行ってください。ほこりの堆積を防ぎ、良好な状態を保つために、部品にはアルコール洗浄液や水を含まない洗浄液を使用してください。レールの表面は石鹼や水などの非腐食性クリーナーで定期的に清掃してください。製品の性質上、レールの下部などに黒い粉が付着することがございますが、問題ございません。

注：ENCOMPASSのインクライントレーナーには、設計上、塗装された部品の上をスライドする部分があるため、可動部品の塗料がすり減る可能性があります（レールのヒンジロックやラットバーのプルピンなど）。これらの部分の腐食は、頻繁に使用していただくことで防ぐことができます。多湿な環境での保護や長期保管のためにはこれらの塗装部分に透明なグリースを塗布してください。

**注意！**レールや車輪には潤滑剤やシリコンベースの製品を使用しないでください。使用されると、ホイールが回転せずスライドするようになり、ホイールが損傷することがあります。必要に応じて、ホールディングヒンジに潤滑剤を使用してください。これらの部品に潤滑剤を使用する際は、ケーブルやレール、ホイールの表面から残っている潤滑剤をきれいに取り除いてから、新たに潤滑剤を使用するようにしてください。ガイドボードは、非オイルベースのウィンドウクリーナーで清掃してください。ArmorAll®や類似した物質は使用しないでください。これらを使用するとガイドボードが滑りやすくなる可能性があります。拭く際にはきれいな布を使用するようにしてください。

## メンテナンススケジュール

### 毎日

1. 使用ごとに、抗菌クリーナーを使用してすべてのパッド部分の表面を拭いてください。
2. グライドボードをレールに沿って上下させ、スムーズに回転するようにしてください。ガイドボードがスムーズに回転しない場合は、レールとホイールを丁寧に清掃してください。

### 毎週

1. すべてのケーブルに摩耗や損傷がないか確認してください。損傷がみられる場合はケーブルを交換してください。
2. 非腐食性のクレンザーでレールを拭いてください。
3. きれいに保つために表面をすべてきれいに拭いてください。
4. すべてネジや留め具、ノブが正しく取り付けられ、十分締められているかを確認してください。
5. レベルを変更するとき、使いやすさを確認してください。変更する際、違和感があれば報告してください。
6. すべてのプリーを目視と動作によってスムーズに機能するか確認してください。
7. すべてのパッド、布地、フォームの摩耗を確認し、必要であれば交換してください。
  - a. フットホルダーパッド
  - b. グライドボードアップホルスタリー
  - c. プリーハンドル

### 毎月

1. ホイールを目視で確認するためにガイドボードを取り外してください。ホイールアセンブリに堆積したごみをきれいに清掃してください。
2. ゴム製ストッパーを点検してください。
3. グライドボードに裂け目や穴が開いていないか目視で確認してください。
4. すべての追加アクセサリが適切に機能し、摩耗していないか確認してください。
5. 摩耗の兆候を示すすべての部品を交換してください。米国のカスタマーサービス（858-586-6080）に連絡するか、お住まいの国の承認された代理店にお問い合わせください。

# 保証情報

## アメリカでの保証

アメリカ以外の国での保証内容は異なる場合がございます。

詳細については、お住いの地域の正規代理店にお問い合わせください。

商用保証：

- フレーム- 5年
- 部品と室内装飾品- 1年
- フォームとゴム- 90日

## 限定保証

Total Gym 社以外のアクセサリ-の使用：第三者による作成や自家製の部品の使用による欠陥または損傷は補償の対象外となります。

不正なサービスまたは変更：Total Gymまたはその認定代理人以外が行うサービス、メンテナンス、修理、調整、設置、または変更による欠陥または損害は補償の対象外となります。

## 保証請求

Total Gym® は、保証請求を優先事項として扱います。これらを迅速に処理するには、返品承認（RMA）番号が必要となり、商品とクレームを適切にリンクする必要があります。Total Gymでは、RMA番号が添付されていない返品商品を受け付けることができません。保証請求を行う場合は、858-586-6080のTotal Gymカスタマーサービス部門に連絡するか、support@totalgym.comまでメールをしてください。担当者が、RMA番号を発行し、マシンの適切な梱包方法を指示致しますので、そちらに従ってください。

**重要：**請求書、梱包手順は保管しておいてください。

アメリカカスタマーサービスセンターの電話番号は「858-586-6080」になります。輸送時の損傷は特に指定がない限り、FOBとなります。

Total Gymは、輸送中の損傷について一切責任を負いません。ただし、Total Gymは、配送中の損傷について、配送業者に対する申し立ての円満な解決に向けて善処致します。パッケージが輸送中に損傷を受けた可能性が考えられる場合、またはマシンが配送中に動いたと考えられるが損傷が明らかでない場合は、当初には見られない機能的な損傷がないことを確認するために、マシンを完全に組み立てずに輸送用ボックスのまま保持してください。そうすることで、配送中に損傷が発生していた場合、荷送人に対する申し立ての手助けになることがあります。箱を開封する前に、破損した箱や内容物の写真を撮っておいてください。

## 購入記録

コピーをして、記録用に保管しておいてください。

購入日 \_\_\_\_\_

購入先 \_\_\_\_\_

モデル名：ELEVATE ENCOMPASS, Part # 5200-B2

シリアルナンバー  
\_\_\_\_\_

TotalGym.com  
カスタマーサービス：  
858.586.6080  
5225 Avenida Encinas Suite C  
Carlsbad CA 92008

