

# TAIKAN STREAM



运用水的力量，  
塑造理想体态。



水的力量，  
可唤醒沉睡的躯干。

利用水的移动来刺激躯干的全新锻炼方式。  
只需锻炼数分钟，即可由内而外使身体紧致结实，有效实现理想体态。  
顶级运动员也采用的最新健身器具“TAIKAN STREAM”现已诞生。





职业足球运动员

## 长友佑都

代表日本的边后卫球员，以卓越的速度与身体素质著称。通过躯干锻炼与瑜伽等，追求合理的健身训练。



职业高尔夫球手

## 片山晋吴

总计赢得30次巡回赛冠军、5次位居奖金榜首位\*、史上第7位获得终身种子权的顶级高尔夫球手。凭借充分发挥理论式健身与挥杆技术，创下辉煌战绩。

\*2017年8月现在



职业足球运动员  
长友佑都

利用水的特性，  
可有效锻炼躯干。

在国外比赛足球时，为了练就自己的体型不输于其他众多身材魁梧的选手，强化躯干是必不可少的。如果躯干稳定，移动身体时就不会产生不必要的动作，同时还能预防发生以外，因此可以说是所有锻炼的基础。

通常锻炼躯干的运动都很枯燥且需要耐心，而这款TAIKAN STREAM的关键在于能够有效地锻炼躯干。里面的水只要稍有移动就会使重心与负重产生大幅度的变化，所以无法按照自己的想法进行控制。因此会出现“反射动作”，无意识地想要保持身体平衡，从而很自然地调动肌肉，所以即使是通常难以锻炼到的躯干也能得到有效锻炼。并且，只要改变水量与水流方式，就能自由改变负荷，因此不仅适于运动员的锻炼，也推荐用于以美容和健康为目的的健身，使身体紧致结实。



职业高尔夫球手  
片山晋吴

能够在感受身体轴心的  
状态下锻炼躯干。

我的身高是171cm，在职业高尔夫球手里算是较为矮小，因此可以说没有任何体格方面的优势。若要在职业球赛中奋战下去，能够最大限度发挥自身力量，打造理想的体态与躯干就显得尤为重要。但是，以往我体验过的锻炼器材里，很少能够应用在实际比赛中的一些必要动作上，这一点我觉得非常遗憾。

在这种想法下，TAIKAN STREAM应运而生。它不仅能够在感受身体轴心的状态下锻炼躯干，还能针对想锻炼的目标部位进行有效锻炼。例如用双手握住并做挥杆的动作，就能轻松锻炼到实际挥杆时必须用到的肌肉。同时，为了控制无法预测的水的移动，身体会在不知不觉中作出反应，从而很自然地刺激到平时难以锻炼到的深层肌肉。能够高效锻炼核心力量。实现了这一诉求的TAIKAN STREAM正是我一直寻找的锻炼器材。



# CHASER TRAINING / 追踪锻炼法

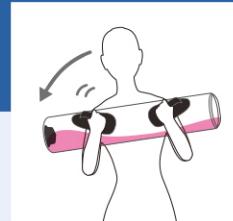
追踪锻炼法利用水的特性有效锻炼躯干。

通过使水“移动”和“静止”的两种方法，

打造使核心稳定的理想体态。

## 1 水的不规则移动 会产生意想不到的负荷。

水移动后，重心会随之改变，并产生意想不到的负荷，从而使身体姿势失去平衡。



## 2 身体会不自觉地作出反应。

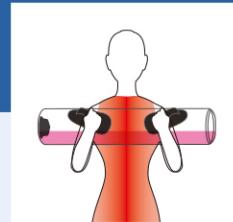
为了重新保持原来的姿势，身体会很自然地作出反应，即“反射动作”。

反射动作：在无自身意识的状态下发生



## 3 活化支撑着躯干的肌肉。

能够刺激到身体中心部位支撑着轴心的肌肉，由内而外锻炼躯干。



## 使水移动

水会根据身体动作而移动，因此会在意外的时间点产生负荷。虽然是任何人都能做到的简单动作，但却能有效锻炼躯干。



## 使水静止

稍微倾斜水就会流向低处，为了保持水平状态，躯干会经常受到刺激。因此只需保持平衡，就能获得有效锻炼。

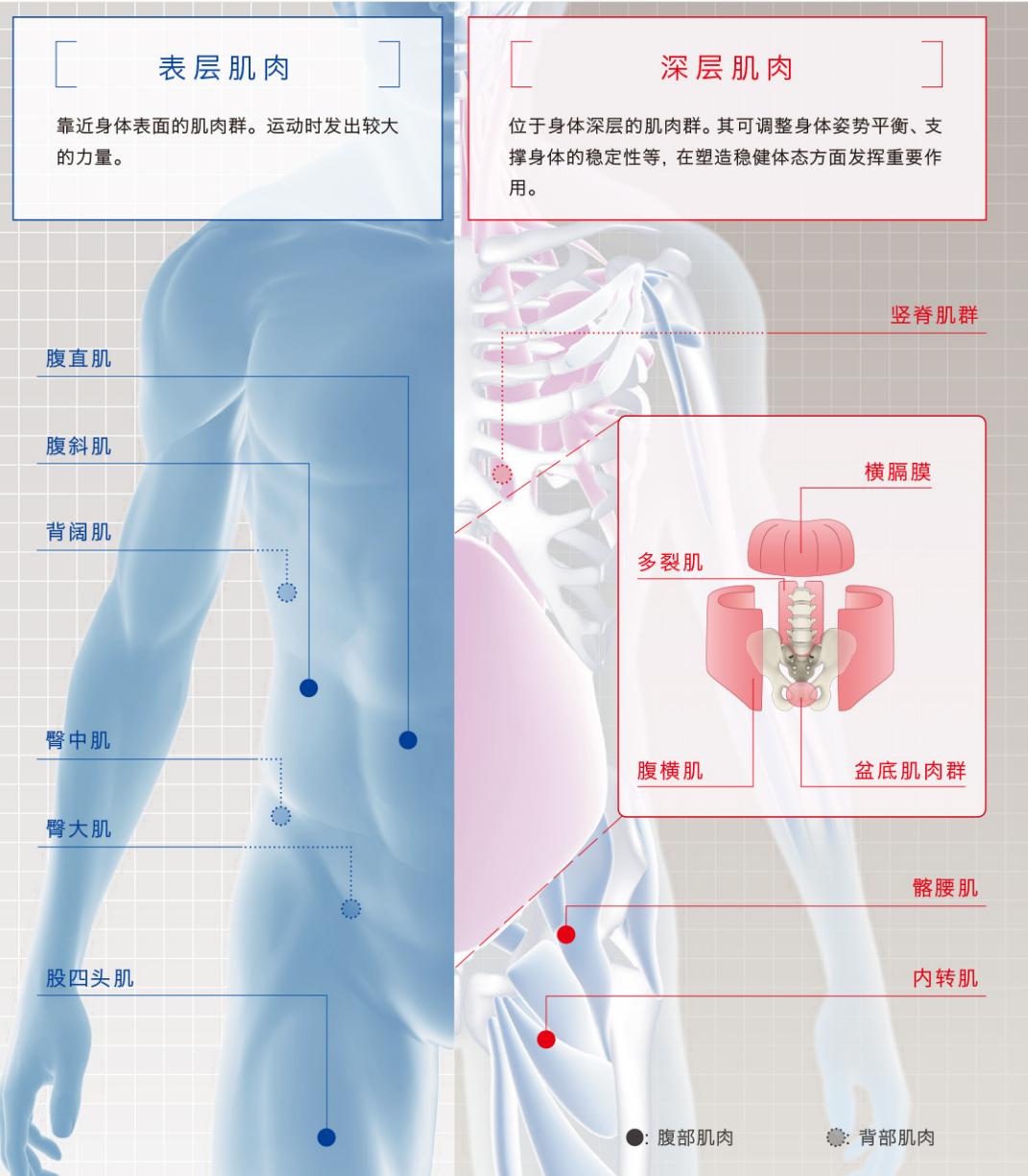


# 锻炼躯干，塑造理想体态。

TAIKAN STREAM是以深层肌肉为中心，

同时也能均衡锻炼表层肌肉的健身器具。

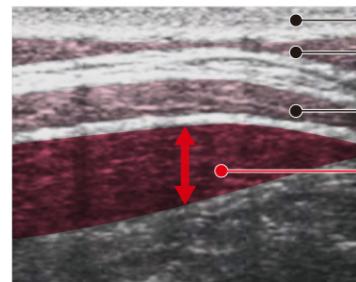
通过锻炼躯干，由内而外使身体紧致结实，从而塑造理想体态。



## 使用 TAIKAN STREAM 进行锻炼时的深层肌肉活动

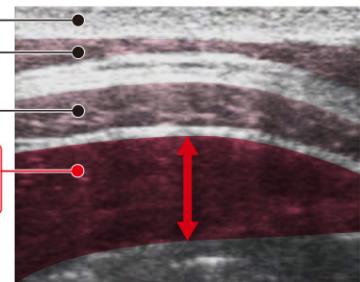
利用超声波图像诊断装置测量侧腹部的肌肉。与锻炼前相比，可见深层肌肉层增厚，可以得知作为深层肌肉的腹横肌活动活跃。

### [ 锻炼前 ]



<对象者>55岁男性 <条件>比较TAIKAN STREAM使用前与使用中 <测量仪器>超声波图像诊断装置 <实施机构>株式会社 SOUKEN  
※效果因人而异(由MTG调查)。

### [ 锻炼中 ]



## 锻炼躯干的多种好处

锻炼躯干能为日常生活带来很多好处。通过刺激身体中心部位的肌肉，从而活化持身体姿势和支撑身体轴心的功能。可期待在美容、健康与医疗等方面产生各种显著效果。

### 优美的身体曲线



- 塑造优美体态
- 紧致腹部
- 练就不易发胖的体质

### 维持健康



- 维持肌肉力量
- 应对生活习惯
- 塑造活力身体

### 医疗/护理



- 强化已衰退的肌肉力量
- 维持身体平衡

### 运动员



- 有助于运动表现能力
- 根据动作进行锻炼
- 预防意外发生

# How to CHASER TRAINING

锻炼影片，已在MTG网页发布

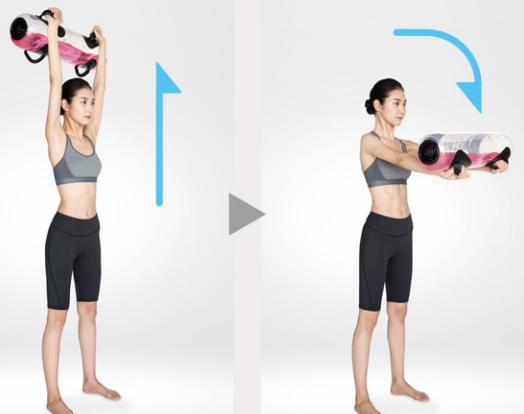


## 保持不动

每个动作各  
10秒

[ 提升效果的诀窍 ]

肘部伸直，将注意力集中在腹部，挺直腰部。



使水保持水平状态，高举至头部上方保持不动。

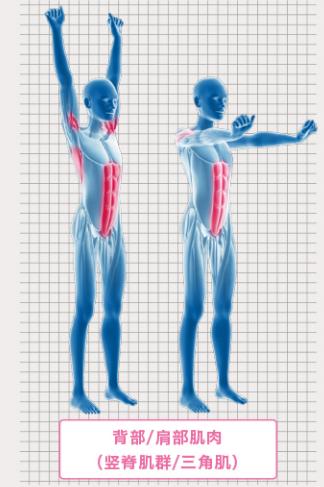
左右各  
10次

[ 提升效果的诀窍 ]

摆动速度越快，负荷越大。



面部始终朝向前面，向左摆动。接着向右摆动。将注意力集中在侧腹，避免身体晃动。

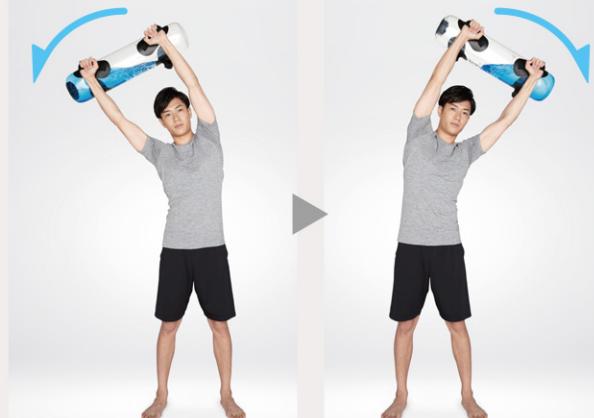


## 体侧屈

左右各  
10次

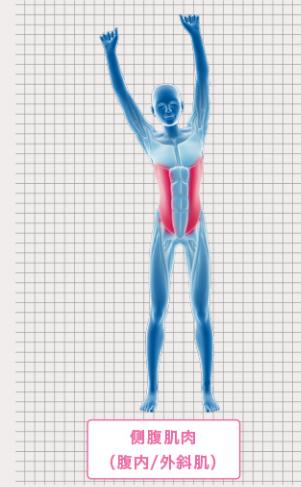
[ 提升效果的诀窍 ]

头部保持不动，仅移动健身器具主体。



高举到头部上方后向右侧倾斜。

接着向左侧倾斜。将注意力集中在侧腹，避免身体随水势晃动。

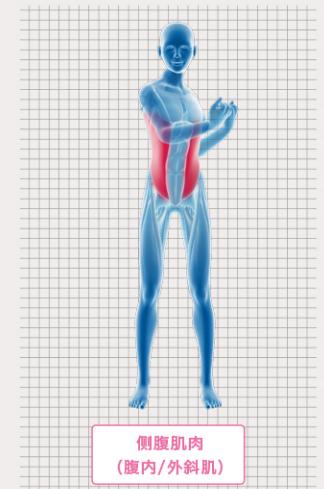


## 同步流动

左右各  
10次

[ 提升效果的诀窍 ]

摆动速度越快，负荷越大。

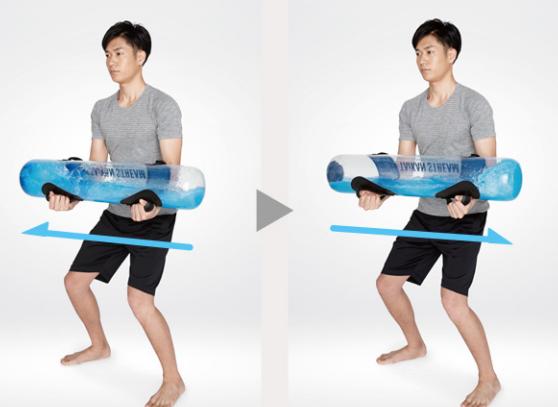


## 摇动

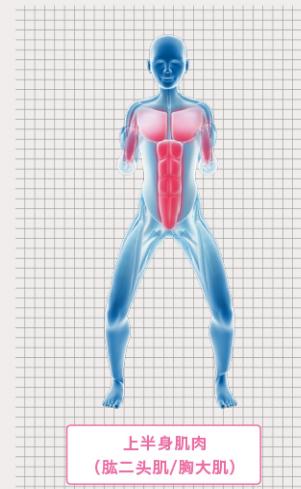
重复  
20秒

[ 提升效果的诀窍 ]

将注意力集中在腹部，注意避免下半身出现晃动。



保持半蹲姿势，在腰部位置高度将水向左移动。保持同样姿势快速将水向右移动。左右小幅度摇动。



## LINE UP

### TAIKAN STREAM STANDARD

可轻松锻炼躯干的标准版。

[商品名] TAIKAN STREAM STANDARD

[销售价格] 12,800円(不含税) [型号] AT-TS2231F [重量] 约990g\*

水量 建议: 3L ~ 5L

\* 根据个人喜好,  
水量亦可少于3L。



约680mm  
直径  
约166mm

### TAIKAN STREAM ADVANCE

练就更完美体态的进阶版。

[商品名] TAIKAN STREAM ADVANCE

[销售价格] 14,800円(不含税) [型号] AT-TA2229F [重量] 约1,200g\*

水量 建议: 3L ~ 6L

\* 根据个人喜好,  
水量亦可少于3L。



约820 mm  
直径  
约166 mm

### TAIKAN STREAM PROFESSIONAL

亦能满足运动员锻炼需求的专业版。

[商品名] TAIKAN STREAM PROFESSIONAL

[销售价格] 24,800円(不含税) [型号] AT-TP2230F [重量] 约1,700g\*

水量 建议: 5L ~ 12L

\* 根据个人喜好,  
水量亦可少于5L。



约900 mm  
直径  
约230 mm



可使用附带的  
着色剂改变水的颜色。

着色剂: 蓝色 黄色 紫色 粉色(各2片)

[配件] 使用说明书 / 锻炼指南 / 打气筒 / 防滑垫(2张) / 着色剂 [材质] 主体: PVC / 手柄: TPE

\* 未注水时的重量。

● 为改善产品性能可能更改部分规格, 不再另行通告, 敬请谅解。● 褶皱等为制造过程中可能发生的, 并非异常。● 产品颜色可能与照片有些许差异。\*

#### ⚠ 安全注意事项

请遵守以下列出的注意事项正确使用本产品。[以下人士请勿使用。否则可能引发事故或皮肤、身体方面的问题。] ● 儿童 ● 残疾人士 ● 孕妇及有可能怀孕的女士 ● 颈经、肩膀、腰部、骨关节、手脚等身体关节及韧带有异常的人士 ● 受医生指示被限制做运动的人士 ● 不属于上述情况, 但对使用有不安者请向医生咨询。

#### 单腿平衡

左右各  
10秒

[ 提升效果的诀窍 ]  
闭上眼睛则难度更大。



将健身器具主体抱在胸前, 使水保持水平状态。

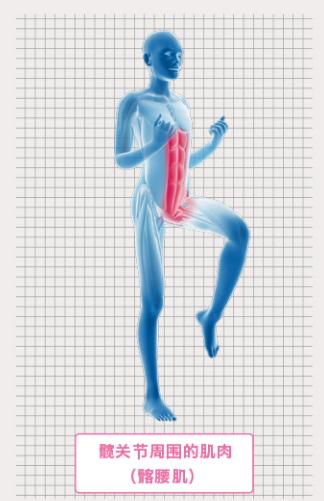
左右各  
10次

[ 提升效果的诀窍 ]  
面部与肚脐始终朝向前面。  
使健身器具主体保持水平状态, 避免水摇晃。

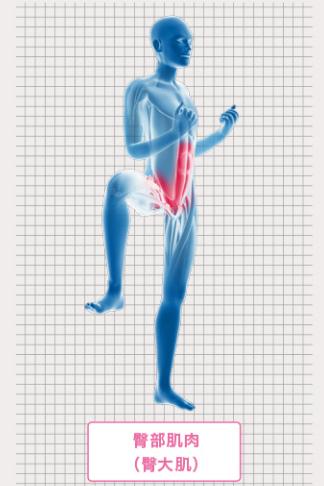


将主体抱在胸前, 在保持身体平衡的同时单腿抬起。

转动髋关节, 使腿部向外侧画大圆圈。



髋关节周围的肌肉  
(髂腰肌)



臀部肌肉  
(臀大肌)



【制造商】 MTG Co., Ltd.

邮编453-0041 爱知县名古屋市中村区本阵通4丁目13番 MTG 第2 HIKARI