

トランポビクス概要

トランポビクスは、エアロビクス（有酸素運動）にミニトランポリンを取り入れた運動です。直径86cm、高さ20cmのジョグ（円形トランポリン）を使用し、軽快な音楽に合わせてジョグの上でウォーキングエクササイズを行います。膝や腰への負担を軽減し、短時間でできる効果的なエアロビクスとして人気を集めています。幼児・青少年はジャンピング・ランニングを楽しみながらリズム感やバランス感覚を養います。



運動時の注意点

初心者の方は、指導員及び熟練者の指導のもとで使用してください。

ジョグへの乗り降りは静かに行ってください。

メッシュ部分に穴が空いていないことを確認してから使用してください。

ご使用前に必ず脚が本体にしっかり固定されていることをご確認ください。



組み立て方法

脚をネジ込む時は脚をまっすぐに穴の中に入れて回して固定してください。斜めに入れたままで使用すると事故の原因になります。また、使用する前に脚がしっかり固定されているかを確認してください。

基本コースについて

ウォーミングアップとしてストレッチングを行います。メインエクササイズは、軽快な音楽に合わせ、ジョグの上でウォーキングエクササイズを中心とした有酸素運動を12分以上続けます。この時、トレーニング心拍数を考慮して運動してください。メインエクササイズを終えた後はクールダウンとして呼吸を整えながら、もう一度ストレッチングを行います。ポイントはこの基本コースを1週間に最低3回行うことです。

【トレーニング心拍数の算出方法】

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times 0.6 + \text{安静時心拍数} = \text{トレーニング心拍数}$$

例えば、40歳の人で安静時心拍数が70拍の場合は次の通りです。
 $\{(220 - 40) - 70\} \times 0.6 + 70 = 136$ 拍となります。

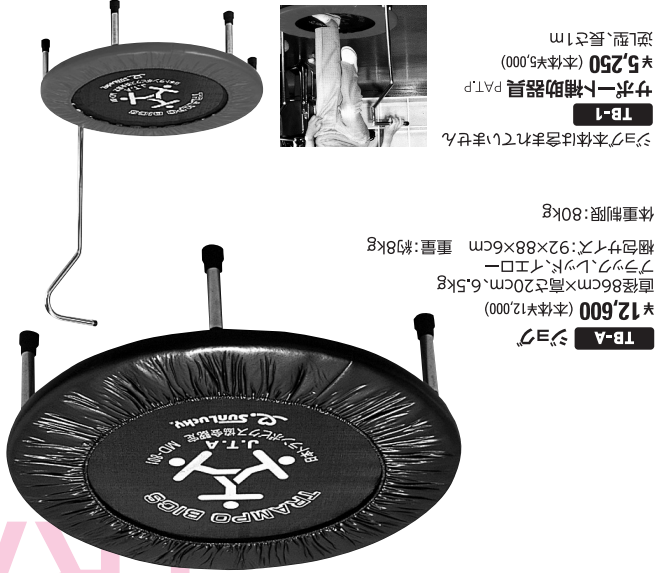
トランポビクスのメインエクササイズは、一定のペースを保ち中断をしないよう最低12分間継続して行いましょう。

「トランポビクス」の安全・安心「サンラッキー・フオリアター」

※：独自の研究開発により、振動をやさしく受け止めて跳ね返す骨太のバネを使用しています。

布の張り：筋肉の延長線上のような、しなやかで強い張りにする事により、部分的な負担を和らげ、身体の内側から鍛えることができます。

【トランポビクスの利用期限】
利用頻度にもよりますが1年を目安にしてください。布の張りがなくなったトランポビクスは、ケガの原因になります。



世界に広げようみんなの輪 トランポビクス

日本トランポビクス協会公認



1. だれもが、いくつからでも、いつまでもできるスポーツです。
2. 跳ぶことよりも楽しむことを主としています。
3. 海外においては歴史があっても、わが国においては新しいスポーツです。

ニューススポーツは、ニュース・スポーツの略称です。ニューススポーツは、ニュース・スポーツの略称です。

で、心と身体をほぐすのに適したスポーツです。爽快感をもたらすことなど、トランポビクスの効用はさまざま。脳下垂体からエンケリンというホルモンが分泌され、運動ができること、また、持続的な運動をすることにより、一人ひとりの運動心拍数を守りながら、個人に合ったササとして注目を集めています。

楽しく、しかも短時間でできる効果的なウォーキングエクサ（運動）にミニトランポリンを取り入れたもので、だれもが日本生まれのトランポビクスは、エアロビクス（有酸素

TRAMPOBICS

使用上のお願い

- 体重が80kg以上の方は使用しないこと。
- アクロバットの様な行為をしないこと。
- ジョグカバー（ジョグの外側についているカバー）をはずして使用しないこと。

販売業者：株式会社サンラッキー 製品の形式：日本トランポビクス協会公認品
製造年：商品裏面に表示 製造国：台湾

NEWS! ニューススポーツ暮らしnet

あらゆるニューススポーツ情報が集結! 全国、全世界の人と繋がって講習会やイベント情報などがチェックできます。

さあ、いますぐアクセス! ▶▶ www.newsports-21.com

ルールや講習の問い合わせ
特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター
【本部】〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23 FIC3F
<http://www.newsports-21.com>
e-mail: friendly@newsports-21.com
TEL: 06-6971-9190 FAX: 06-6981-7470

商品・用具の
お問い合わせ

ニューススポーツメーカー 株式会社 サンラッキー
【遊び方サポートダイヤル】 ☎ 0120-81-4670 (平日9:30～17:00 / 土・日・祝日 休み)
<http://www.sunlucky.jp>
E-mail: info@sunlucky.jp FAX: 06-6981-6740