

**TB-A ジョグ**

¥16,500 (税抜価格 ¥15,000)

直径86cm×高さ20cm、6.5kg
 ブラック、レッド、イエロー
 梱包サイズ:92×88×6cm 重量:約8kg
 体重制限:80kg

**TB-1**

サポート補助器具 PAT.P

¥9,350 (税抜価格 ¥8,500)

逆L型、長さ1m

ジョグ本体は含まれていません

※表示価格は 2023 年 1 月 21 日現在のメーカー希望小売価格です。価格及び仕様が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

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。

使用上のお願い

- 体重が80kg以上の方は使用しないこと。
- アクロバティック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

ワンランク上の安全・安心「サンラッキー・クオリティー」

バネ: 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、身体の中心部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。

ニュースポックス
生涯・健康スポーツ用品
ニュースポーツの専門店

ONLINE SHOP



ウェブサイトはこちら

★ 用品・用具のお買い求めは
 お近くのスポーツ店、もしくは
 左記フレンドリー情報センター
 のオンラインショップにてどうぞ。



ルールや講習のお問い合わせ

特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター

【本社】〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23

http://www.newsports-21.com

e-mail:friendly@newsports-21.com

TEL・06-6971-9190 FAX・06-6981-7470

ウェブサイトはこちら



SUNLUCKY NEWSPORT FOR EVERYONE

ニュースポーツメーカー 株式会社 サンラッキー

【お客様窓口】☎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

ウェブサイトはこちら



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

競技を動画で
Check!

TRAMPOBICS

日本生まれのトランポビクスは、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ものです。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。膝や腰への負担が軽減されるため、子どもから高齢者までだれもが楽しく、しかも短時間でできる効果的なウォーキングエクササイズとして注目を集めています。

一人ひとりの運動心拍数を守りながら、個人に合った運動ができること、また、持続的な運動をすることにより、脳下垂体からエンドルフィンというホルモンが分泌され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で、心と身体をほぐすのに適したスポーツです。

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。



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分間以上続けます。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。

$$\{(220 - 40) - 70\} \times 0.6 + 70 = 136 \text{ 拍となります。}$$

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。

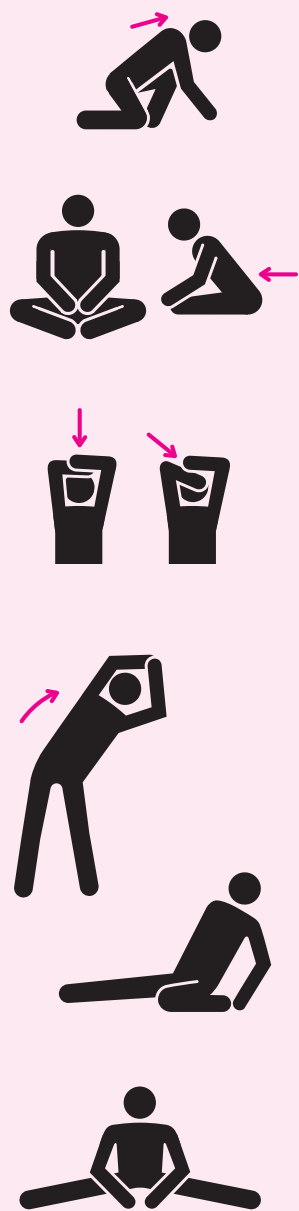
基本コースの進め方

ウォームアップ→メインエクササイズ→クールダウンの順に行ないます。柔軟体操（ストレッチング）は運動の前後に行うもので運動中の怪我の予防や翌日に疲れを残さない効果があります。

1.ウォームアップ

軽いステップ、上体の動きやストレッチング。

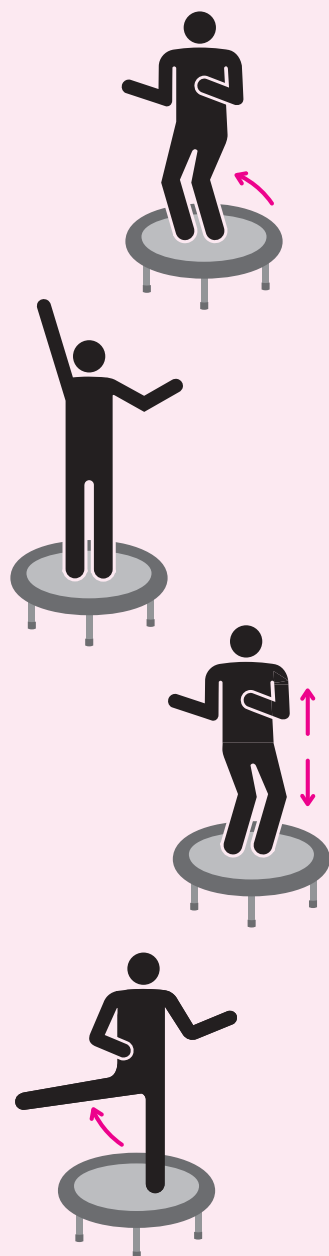
[一例]



2.メインエクササイズ

各自の体力レベルに合わせたエクササイズ。各自のトレーニング心拍数を守って12分間実施！ジャンプでなくウォーキングで行いましょう。

[一例]



3.クールダウン

呼吸をととのえながらストレッチング。

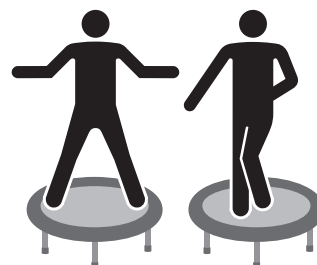
[一例]



ウォームアップ後のトランポビクス メイン・エクササイズ事例

ジョグの中央に立ち、姿勢正しくウォーキングを続けましょう。ウォーキングの間に下の図のような動きを入れることもできます。

●サイドステップする
[右・左]



●かかとを上げる、下げる
[右・左／か～るく・は～やく]



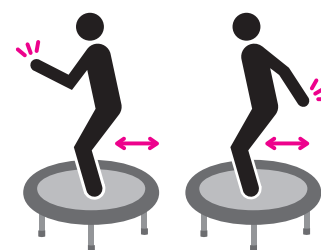
●ひざの屈伸
[か～るく・は～やく]



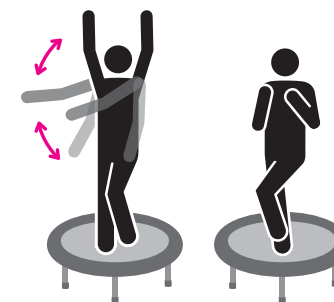
●ツイスト



●ひざの屈伸をしながら
手を前後で拍手



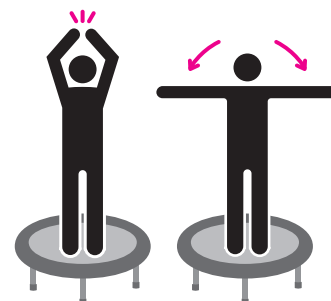
●手をまっすぐ [上・前・横・下]



●両手首を合わせて
[斜め右・左に広げる]



●手を真横から頭上へ、拍手



●片方ずつ後へ足を伸ばす
[右・左]



●腕を振る [右・左／か～るく]



用具や教室に関する
お問い合わせ先



日本トランポビクス協会

〒944-0142
新潟県上越市板倉区高野1065-乙
TEL/FAX.0255-78-2250

おすすめ

日本トランポビクス協会公認 教室体験

生活空間を活かし、仲間づくりに、各自に合ったウォーキングを体験してみませんか。初めての方でも気軽に教室で汗を流してみてください。全国の教室を紹介いたします。また、各地でのイベント等の紹介をいたします。