

# TRAMPOLINE lapin exercise guide

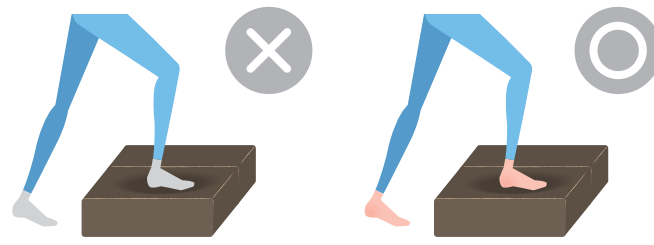
トランポリン ラパン

Mizuno  
Healthy  
Interior

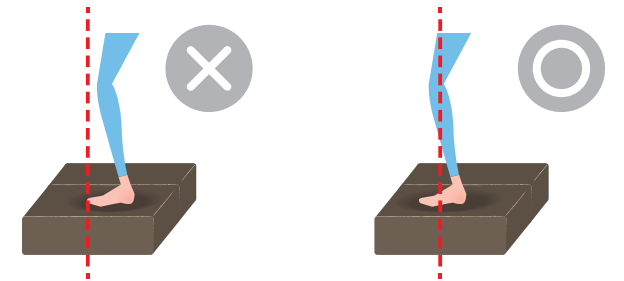


ご使用前に、以下の項目を必ずご確認ください。

- 周囲最低 2m 四方に硬いもの、鋭利なもの、家具はありませんか？
- 平な場所においてありますか？
- ポケットの中は空ですか？
- 裸足ですか？
- クッションを開き、ジョイント部分ではなく片側の中央に乗れていますか？



**足の状態** 靴下を履いたままですと、滑りやすくなりますので、必ず裸足でご使用ください。



**着地位置** クッションの端に足が着地しますと、転倒の恐れがあります。必ず中央に着地するようにしてください。

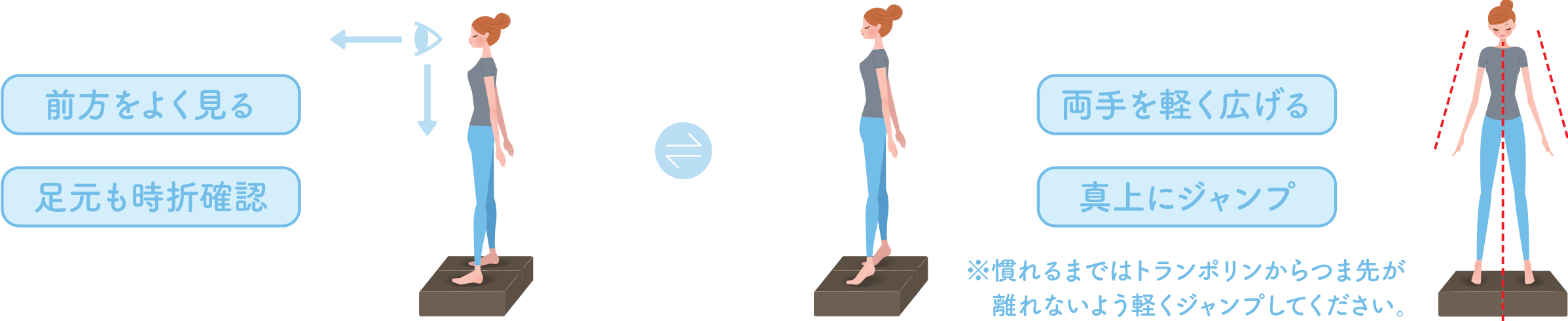
## エクササイズ exercise

※無理のないペースで続けて下さい。転倒にはくれぐれもご注意下さい。

### ジャンプ運動のエクササイズ

<<< 30 秒  
1 日 3 セット

- 肩幅に足を開き、トランポリンの上に乗っすぐ立ちましょう。前方を見ながら、時折足元を確認して踏み外さないよう軽くジャンプしましょう。斜めに飛ぶと転倒の恐れがありますので、必ず両手を軽く広げ、真上にジャンプしてください。

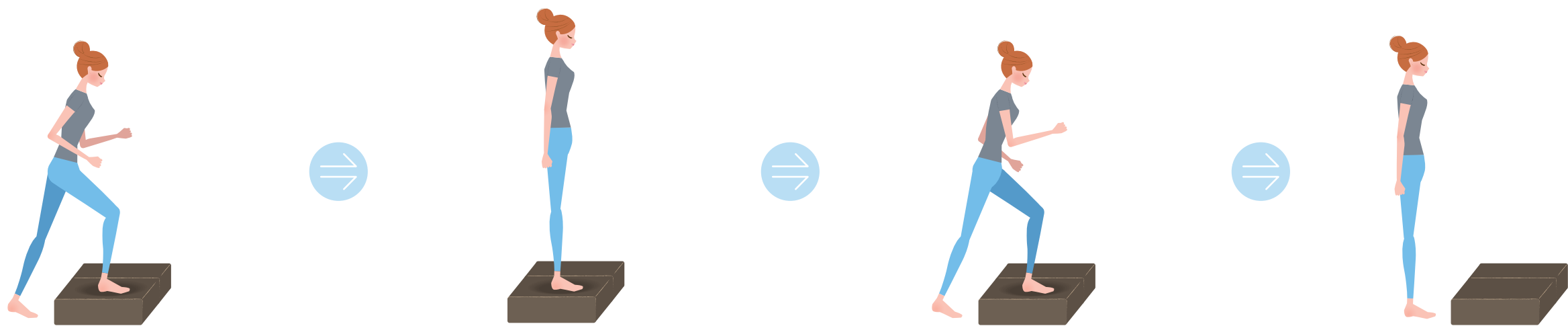


※慣れるまではトランポリンからつま先が離れないよう軽くジャンプしてください。

### 踏み台昇降運動のエクササイズ

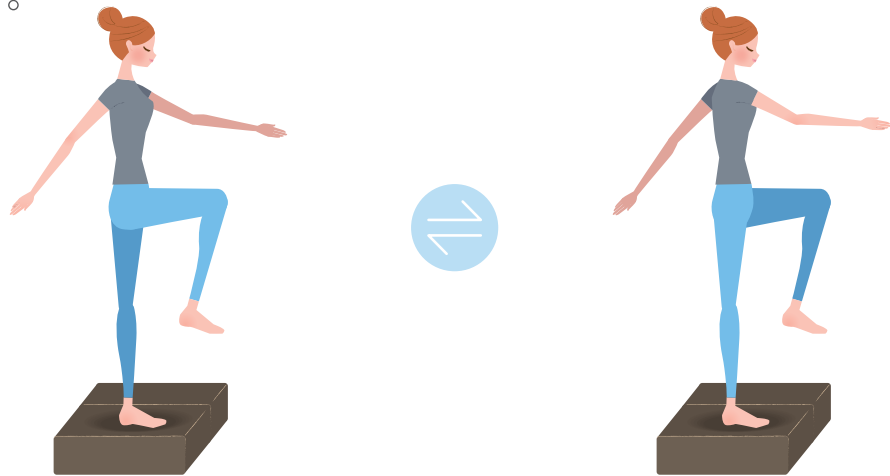
<<< 左右 5 回  
1 日 3 セット

- トランポリンの上に右足を乗せましょう。左足のせて、トランポリンの上に乗っすぐ立ちましょう。右足を下ろし、左足も下ろして両足をそろえましょう。最初の姿勢に戻ったら、今度は左足からトランポリンの上に乗せ、左足から下ろす。これを左右交互に繰り返しましょう。トランポリンの上に立ったら、ひざはしっかり伸びきるように意識します。



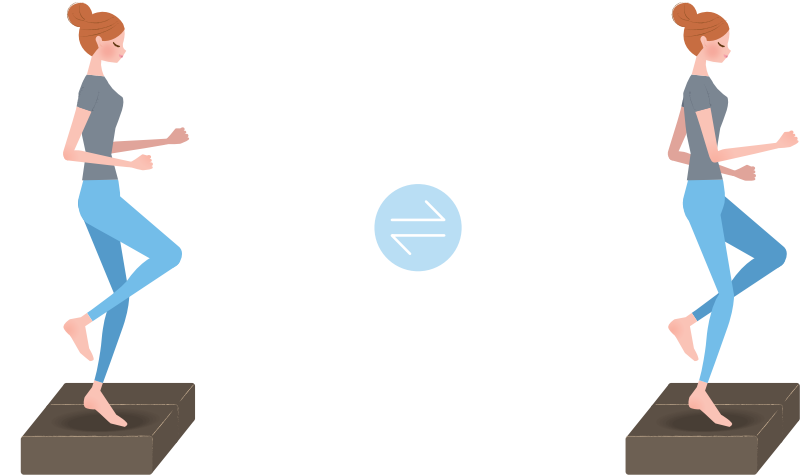
### その場ウォーキングのエクササイズ <<< 1 分間 1 日 3 セット

- トランポリンの上でまっすぐ立ち、背筋をぴんと伸ばします。そのままその場で足踏みをします。太ももが地面と水平になる位置まで、膝を90°に曲げながら脚を上げましょう。腹筋に力を入れてバランスを取りながら、両腕もしっかり振ってください。

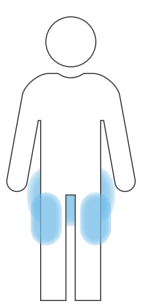


### その場マラソンのエクササイズ <<< 1 分間 1 日 3 セット

- トランポリンの上でまっすぐ立ち、背筋をぴんと伸ばします。そのままその場でマラソンをします。腹筋に力を入れてバランスを取りながら、両腕もしっかり振ってください。一定のフォーム、リズムで行うことも重要です。



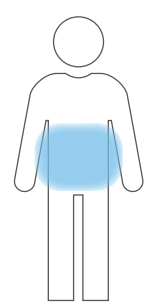
### 片足バランスのエクササイズ <<< 左右 10 秒 1 日 3 セット



- 両手を広げバランスを取りながら、片足を浮かせましょう。正しい姿勢で、お尻・太ももを意識し、体幹を鍛えましょう。



### 座り V 字のエクササイズ <<< 10 秒 1 日 3 セット



- 後ろに手をつけて足を上げるところからポーズが始まります。頭と同じくらいの高さまで足を上げたら、徐々に手にかかっている体重を抜くと同時に、倒れそうになる上半身を腹筋で支えます。手を床から離れたあとは、前方に腕を伸ばしてバランスを取りましょう。V 字バランスのポーズ中も呼吸を止めないように意識しましょう。

