

TRAMPOLINE CUSHION exercise guide

トランポリンクッション



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

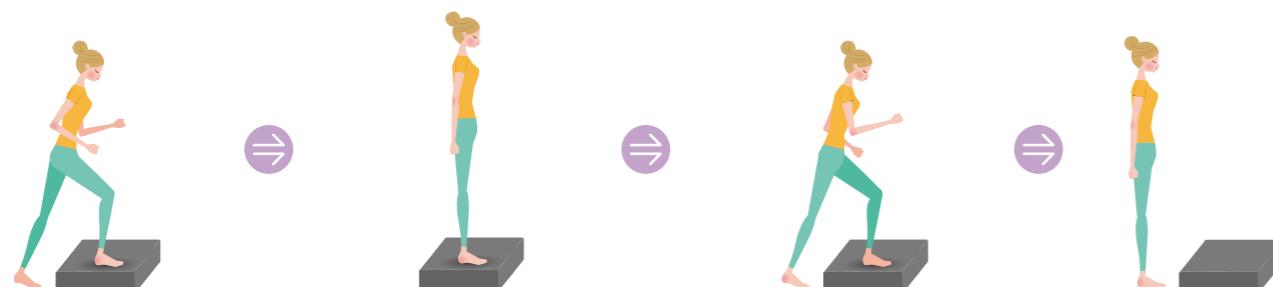
- 肩幅に足を開き、トランポリンの上にまっすぐ立ちましょう。前方を見ながら、時折足元を確認して踏み外さないよう軽くジャンプしましょう。
- 斜めに飛ぶと転倒の恐れがありますので、必ず両手を軽く広げ、真上にジャンプしてください。



踏み台昇降運動のエクササイズ

<<< 左右 5 回
1日 3 セット

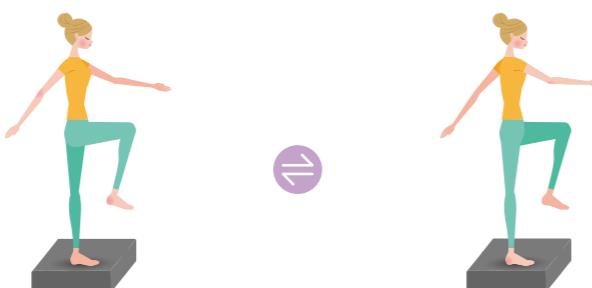
- トランポリンの上に右足を乗せましょう。左足ものせて、トランポリンの上にまっすぐ立ちましょう。右足を下ろし、左足も下ろして両足をそろえましょう。
- 最初の姿勢に戻ったら、今度は左足からトランポリンの上にのせ、左足から下ろす。これを左右交互に繰り返しましょう。
- トランポリンの上に立ったら、ひざはしっかり伸びるように意識します。



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度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、両腕もしっかりと振つてください。



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、両腕もしっかりと振つてください。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

- 後ろに手をつい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、徐々に手にかかる体を抜くと同時に、倒れそうになる上半身を腹筋で支えます。手を床から離したあとは、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。

