

# トランポビクス

エアロビクスにトランポリンを取り入れたもの。一人一人の運動心拍数を守りながら、個人個人に合わせた運動ができるのが特徴です。  
新しいウォーキングといわれています。



難度★ 人数:1人～

## ◎ 用具

- ◆ 直径86 cm、高さ20 cm、重さ6.5 kgのジョグ

※初心者・中高齢者用に安全な補助器具として逆L型の手持ちサポートが開発されている。

※トランポビクスは跳ぶスポーツではありません。特に高齢者の方には、ジョグの上で歩くだけでも良い運動になります。

## ◎ 場所

屋内

## ◎ 人数

何人でも（個人プレー）

## 【トランポビクスの運動効果について】

トランポビクスには、直径約86 cm、高さ20 cmの円形トランポリンを使用。まず、ウォームアップとして、軽いステップとジャンプ、ランニングとストレッチング（運動の前後に行う柔軟体操。運動中のケガの予防や運動後の疲れを翌日に残さない効果がある）を行う。次に、メインエクササイズとして、軽快な音楽に合わせ、トランポリンの上でジャンピングやランニングなどのエアロビクスを12分間。このとき、各自の運動心拍数を考慮して運動することがポイント。

運動心拍数は  $(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.6 + \text{安静時心拍数}$ 。

例えば、40歳の人で安静時心拍数が70拍の場合、

運動心拍数は  $(220 - 40 - 70) \times 0.6 + 70 = 136$  となる。

メインエクササイズを終えた後は、呼吸を整えながら、もう一度ストレッチングをして、基本のコースを終了。トランポビクスをする場合、一定のペースで中断のないこと、また1週間に最低3回は行うこと、がポイントとしてあげられる。