

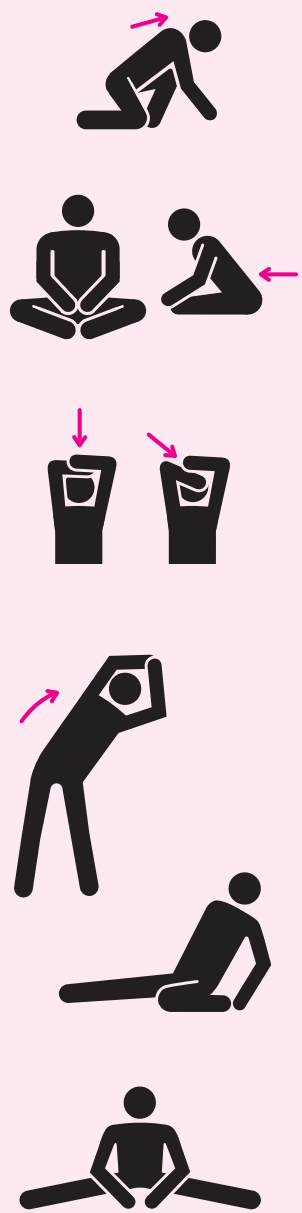
## 基本コースの進め方

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)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。

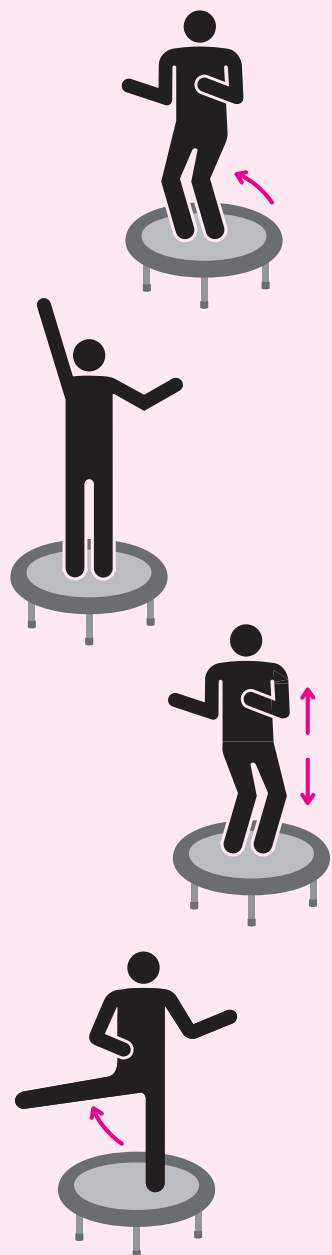
[一例]



### 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。

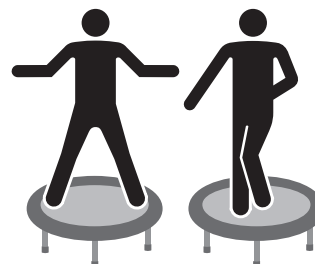
[一例]



## 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]



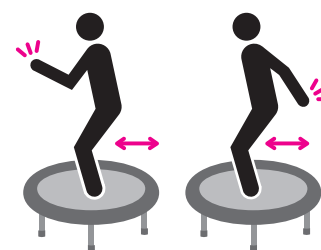
- ひざの屈伸 [か〜るく・は〜やく]



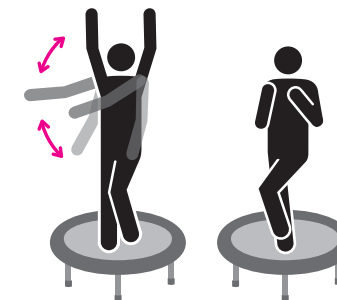
- ツイスト



- ひざの屈伸をしながら手を前後で拍手



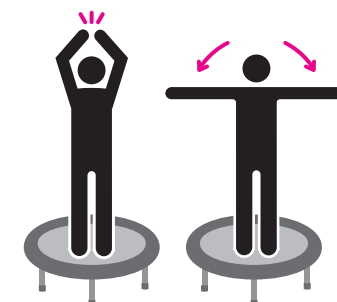
- 手をまっすぐ [上・前・横・下]



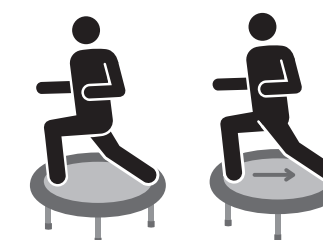
- 両手首を合わせて [斜め右・左に広げる]



- 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。