

# BELLICON® INSPIRES





ご相談  
お問い合わせは

support@trampolin.jp

bellicon®

# 01 運動

運動は将来への投資  
動けば爽やか、からだが軽い

いつまでも健康で元気でいたい。きれいな姿勢でさっそうと歩きたい。  
体重をあと2キロ減らしたい。そのために運動がいいことはよくわかっています。

やりたくても時間がないのですか？痛みがあるので不安なのですか？

どんな運動をしたらいいのかわからないのですか？

それならペリコン®がお役に立ちます。このカタログでは健康の情報やヒントを  
紹介し、ペリコン®の健康づくりを提案しています。ペリコン®トレーニングは、  
運動経験がなくても、体力レベルに関係なくだれでもできる、  
しかも効果の高いトレーニングです。

ペリコン®はすぐに始めることができます。ウエアも靴も必要ありません。

準備はゼロです。天候にも左右されません。

雨でも暑くても寒くてもいつでも自宅で快適に運動ができます。

## 健康づくりはペリコン®

### bellicon® で健康に

腰が痛い  
太り気味だ  
骨粗しょう症だ  
膝が痛い  
ストレスに弱い  
気分が落ち込みやすい  
軽い認知症かも  
糖尿病だ  
胃腸が弱い  
尿失禁がある

### bellicon® でトレーニング

心肺持久力  
筋力  
骨盤底筋  
背骨/椎間板  
バランス  
歩行/姿勢  
柔軟性  
足裏感覚  
リンパドレナージ  
免疫力  
メンタル





# 健康

動かさなければ、動かなくなる

ほしいもののリストでいつも上位に入っているのが健康です。誰もが望む健康も何もしなければ何も実現しません。特に年をとると動くことがだんだん億劫になります。近くに行くときも車に乗っていませんか。階段があってもエスカレーターを利用していませんか。スイッチは立ち上がりずにリモコン操作ですか。便利な社会になり座っている時間が長すぎるのが問題になっています。私たちのほとんどが運動不足です。運動を始めるのに遅すぎることはありません。何歳になっても始めることができます。運動は実行すれば必ず効果があります。ペリコン®はどんなトレーニングなのでしょう。

## 安全、全身に及ぶ効果

ペリコン®に乗ってふわふわ弾んでいるとき、からだのすべての筋肉が動いています。地球の引力に対抗して倒れないようにからだを支えている抗重力筋は全部働きます。それは筋肉につながる腱、靭帯、関節のトレーニングにもなります。しかも、特許の弾性システムが運動の衝撃を吸収するので関節に大変優しいトレーニングです。それだけではありません。ペリコン®では快適に有酸素運動ができます。有酸素運動は生活習慣病に対して大変勧められている運動です。また、全身の代謝が活性化することは減量に効果があります。さらに、背中を丈夫にし、からだを柔軟にします。ペリコン®でのトレーニングはなぜこんなにいろいろな効果があるのでしょうか。

## 背中と腰を丈夫にする品質保証

背中や腰の痛みの大きな原因のひとつに、偏った姿勢や運動不足があります。ゆがんだ姿勢は筋肉をアンバランスにし、運動不足は筋肉を退化させます。ペリコン®でのトレーニングは次のように背中や腰の痛みの予防となります。

ペリコン®の上でからだを上下するたびに、筋肉は収縮と弛緩を繰り返します。重力を受けてからだ落ちるときは、筋肉が収縮する筋力トレーニングになり、マットに跳ね返されて上にあがる時は無重力状態になって固くなった筋肉はほぐれます。また意識していなくても深部筋肉のコアトレーニングになります。さらにペリコン®でのトレーニングは椎間板にも大変

いい作用があります。ソフトに弾むことで椎間板が押されたり伸ばされたりするからです。そのことにより椎間板に水分が供給され本来のやわらかさを取り戻しクッションの役割を果たすことができます。

ペリコン®でのトレーニングは非常に効果的ですが衝撃がなく背中に優しいものです。その背筋、脊柱、椎間板に対する効果が証明され、健康な背中のアクション協会からAGRの品質保証の認証を受けました。



## 免疫システムの働きを保つ

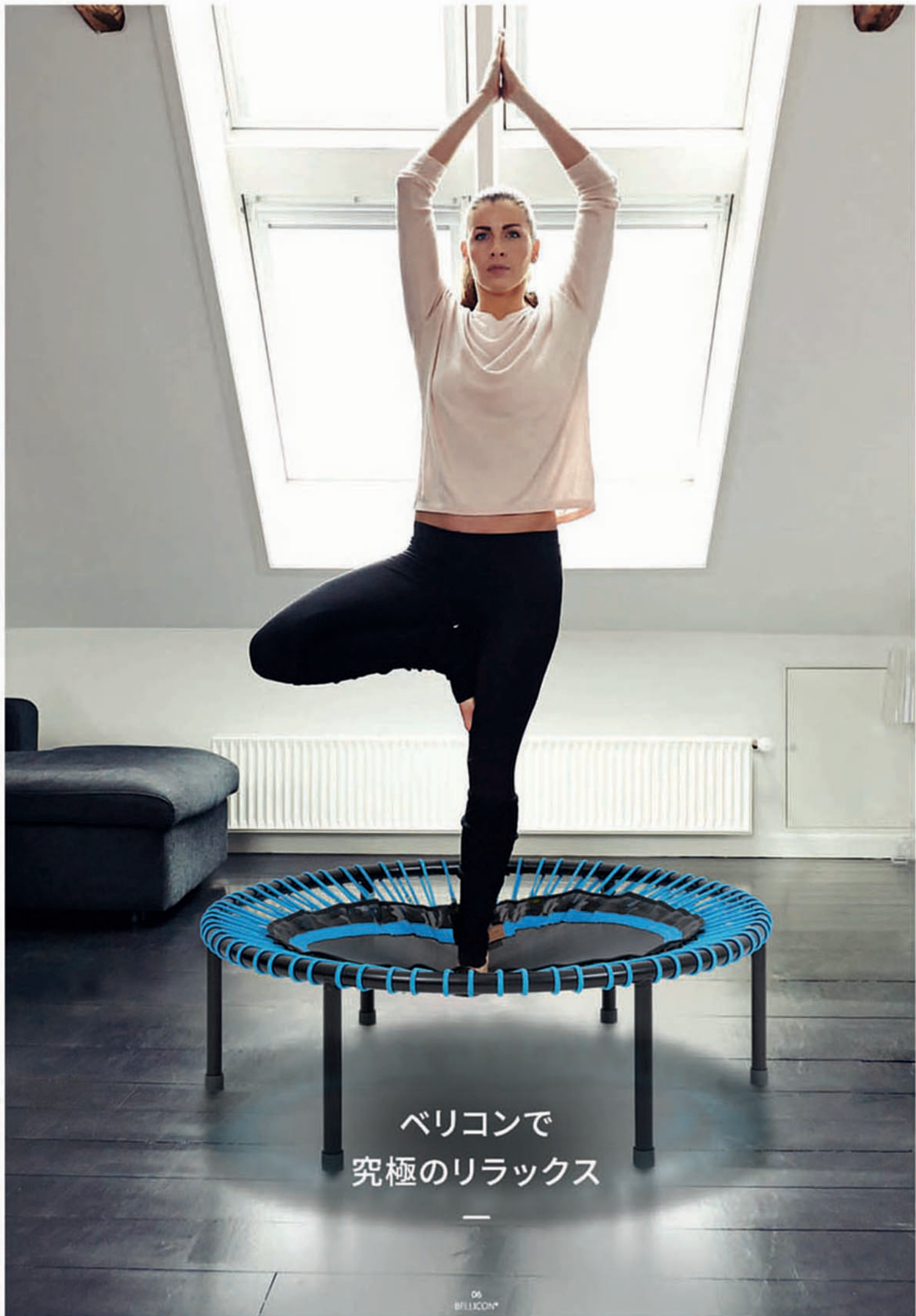
ペリコン®で弾むことはからだのすべての細胞に作用し代謝が盛んになります。筋肉の収縮により起こるポンプ作用でリンパの流れが促進されることが免疫システムの働きをサポートします。年をとるにしたがい体内の代謝の速さや強さが徐々に落ちてきます。軽く弾む運動により代謝が活性化すると感染などへの抵抗力もよりよく機能します。





雨でも、暑くても、寒くても  
自宅ならいつも快適





ベリコンで  
究極のリラックス





### 健康的に減量する

やせることは大きな関心事です。短期間でやせる方法がたくさん宣伝されています。持続しないものがほとんどです。本来の減量の原理は簡単です。カロリー摂取がカロリー消費より少なくなることです。不足なくバランスのとれた栄養を取りながら、運動によりカロリー消費を高めると健康的にやせることができます。しかし、これを実行するには時間、やる気、体力などの高いハードルがあるのが現実です。ペリコン®を使うとどうなるでしょうか。走るトレーニングは脂肪の燃焼が20.3%であるのに対して、トランポリンでの運動は31.6%にもなることが確認されています。ペリコン®のトレーニングは、からだの一部でなくすべての細胞の代謝をアクティブにするからです。このことは酸素消費量も高めます。しかし、筋肉や心臓循環系に大きな負担がかかることはありません。大量のカロリーが燃焼していても特にきつい運動をしているとは感じません。超弾性のペリコン®で弾むのは楽しいトレーニングです。ペリコン®なら準備も用意もゼロです。毎日の生活に組み入れることも簡単です。トレーニングの結果は正直に表れます。成果が見えるとモチベーションが上がります。

ヒント：朝の10分間の運動は、代謝レベルを一日中高く維持することが最新の研究で報告されています。つまり、朝のうちにトレーニングをすればその日は休んでいるときもカロリー消費が高くなることになります。

### 運動は血圧を改善する

高血圧は多くの国で国民病と言われています。それには中程度の強さの有酸素運動を続けると効果があり、薬による治療をサポートします。ペリコン®トレーニングによる運動を日課に取り入れると健康的な生活習慣がつけられます。

ペリコン®でリズムカルに上下に弾むとき、全身の筋肉や細胞は緊張と弛緩を交互に繰り返しています。上から下に落ちながらマットに沈み込むときにはからだに力が入って緊張します。上に跳ねあがったときには無重力となり緩んだ状態になります。この緊張と緩和の繰り返しが疲れを感じずにトレーニングができる秘密です。

**楽しいから続きます。続けると効果が見えてきます。**



# 元気

ボンと弾んでフワッと沈む  
いつの間にかスッキリ、からだどころ

ペリコン®を愛用する方々にその感想を尋ねると答えによく出てくる言葉が「無重力」です。また、「ペリコン®で弾んでいるとからだが軽くなって楽しくなる」と聞きます。いつの間にか気持ちがスッキリしてからだの緊張が解ける方がたくさんいらっしゃいます。弾みながら心配したり悩んだりすることはできないものなのです。皆さんが「無重力」と表現され

るのは、ペリコン®の弾みが大変ソフトで柔らかいからです。下のグラフを見るとよくわかります。これは弾んだり跳んだり走るときにからだにかかる負荷を曲線で表しています。ペリコン®(A)の負荷ラインは滑らかな非常に調和のとれたカーブを描いています。衝撃を示す箇所はどこにもありません。金属スプリング(B)や硬い地面を走るジョギング(C)とは全く違います。

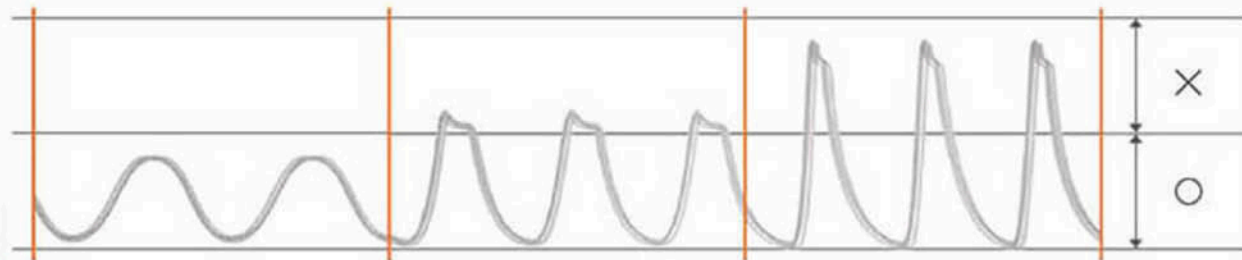
**A**  
ペリコン®  
弾む  
跳ぶ  
走る



**B**  
金属スプリング  
跳ぶ  
走る



**C**  
硬い地面  
走る



このなめらかなカーブはからだにどんな意味があるのでしょうか。まず言えることはペリコン®のトレーニングはからだに衝撃のないたいへんソフトなことです。靭帯や関節を傷めずに安心してトレーニングができます。しかも、効率の高いトレーニングです。それはペリコン®で弾むと全身で循環が活性するからです。重力を受けて上から下に落ちるときは、バランスよく安定して着地するために全身の機能がフル稼働します。次に上へ弾むときはからだがかえりやすくなります。緊張と緩和が交互に起こるので疲れが溜まりません。

ペリコン®のトレーニングは筋肉に対するだけではありません。リンパの流れ、脂肪の燃焼、消化の促進や、背中、椎間板、姿勢に対する効果も確認されています。

**筋力トレーニング**  
筋力増強と脂肪燃焼



**有酸素運動**  
関節をいためずに心肺持久力を向上



**ストレッチ**  
可動性を改善



**コーディネーショントレーニング**  
バランス力と反応能力の向上



**リラックス**  
全身を緩めてリラックス



1台のペリコン®でフィットネスや健康づくりの全種類のトレーニングができます。



シニアの方やリハビリの軽く弾む運動から、ハードな筋トレやコーディネーショントレーニングまで目的に合わせたトレーニングができます。ペリコン®にはそのためのエクササイズやプログラムが豊富にあります。

ペリコン®のいいところは、毎日の生活の中にトレーニングを簡単に組み入れることができることです。トレーニングウェアも靴も必要ありません。事務所でもキッチンでもリビングでも寝室でも庭でも好きなときにトレーニングができます。

ソフトで柔らかな弾みなので汗だくになることも疲労困憊することはありません。時間を決めて日課としても、時間は決めずに家事や仕事の合間に行うこともできます。ペリコンタイムを休憩タイムにすれば続けることは難しくありません。

**動いているときが一番落ち着きます。  
弾んでソフト、気分もグット!**

### 楽しい

ペリコン®で弾むと  
からだにエンドルフィンが  
分泌、気分がすっきり  
楽しくなります。



#### 筋力増強

全身運動により筋活動と代謝が活性する

#### 脂肪の燃焼

すべての筋肉が同時に働き脂肪の燃焼が増加する

#### 椎間板

弾みによるソフトな圧力と引く刺激が柔軟性を回復する

#### 消化

腹部への刺激が消化を促進する

#### 姿勢

筋肉強化とストレッチにより姿勢が改善する

#### リンパの流れ

筋肉のポンプ作用がリンパの流れを促進する

# BELLICON®

自宅でできる健康づくり  
好きな時間に好きなところで

## ベリコン® クラシック

一人でも多くの方が運動を始めることを、始めたらそれが継続することをベリコン®は願っています。からだを動かせば元気になります。運動は生活習慣病、転倒や骨折に対する最高の予防であり、生活の質と自立性を高めます。運動には年齢や体力は関係ありません。場所は広くても狭くてもできます。ベリコン®はどんな方にもどんな条件にも適合する製品を

提供することを目指しています。黒いフレームのベリコン®クラシックはベストセラーモデルです。世界中で多くの方々に愛用され高い評価を受けています。ドイツの工場ではご注文に合わせて1台ずつ組み立てます。こうしてこそ安心して出荷ができます。どの製品を選択されてもベリコン®の品質は変わらないことをお約束します。

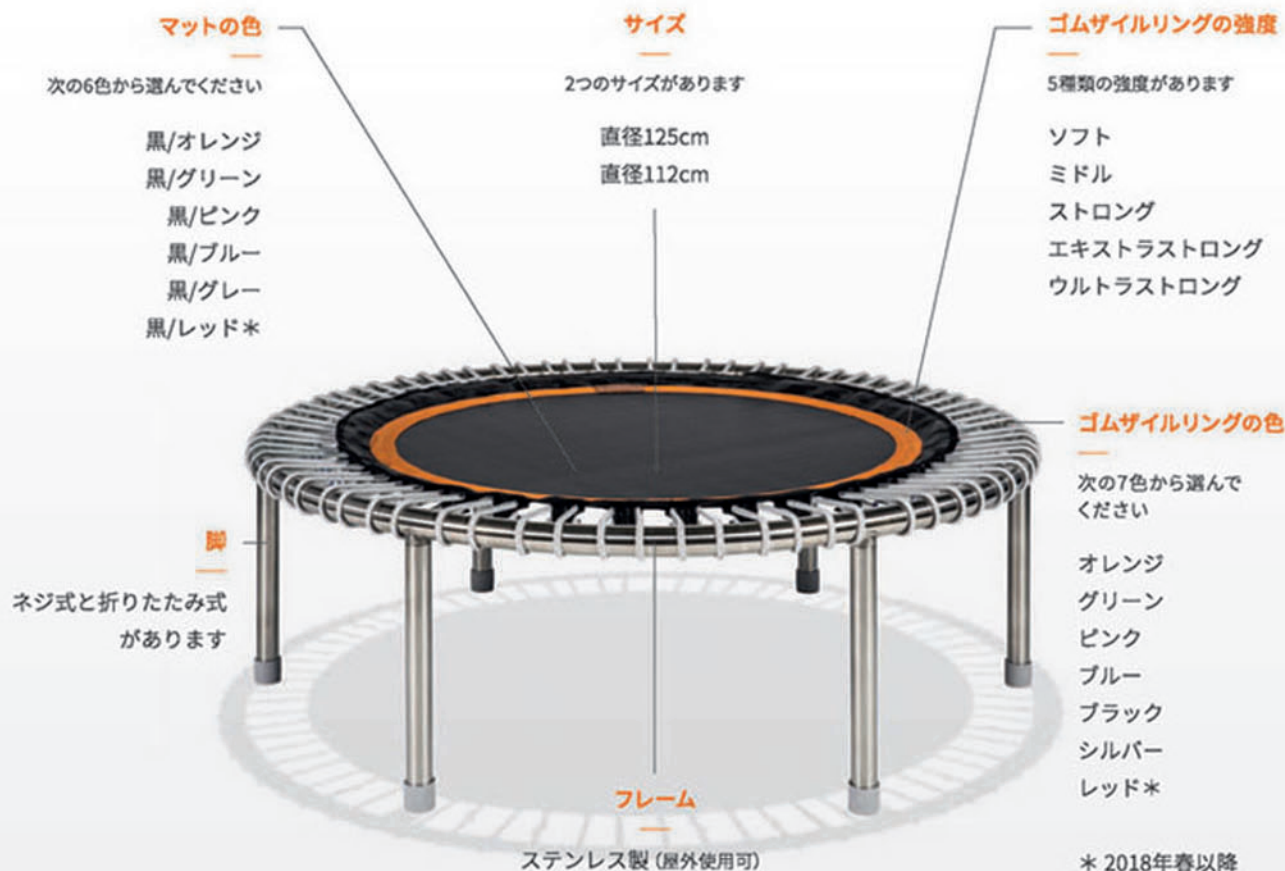




## ベリコン® プレミアム

ベリコン®プレミアムはベリコンの最高モデルです。フレームにステンレスを使い、ネジ脚には精巧かつ頑丈な内ねじが付いています。激しい使用にもびくともしません。抗菌作用があるステンレスのベリコン®プレミアムは大勢の人が利用する病院やフィットネスクラブにおすすめします。

すべてのベリコン®には法定基準以上の保証がついています。ベリコン®は安くはありませんが、高品質の素材を用いてドイツの工場で製造され厳しい検査を受けて出荷されています。信頼できる健康づくりのツールとしていつまでも長く安心してお使いいただけます。



## ベリコン® プラス

このモデルにはTバーと特許申請中の簡単レバーが付いています。その他はベリコン®クラシックと同じです。Tバーは簡単レバーですぐに取り付けたり外したりできます。Tバーの高さはこの簡単レバーで利用者に合わせて123cmから147cmまで調節できます。Tバーを取り付けることでリハビリでもパワートレーニングでもエクササイズの種類が広がります。

ベリコン®プラスは多様な使い方ができるモデルです。関節や脊柱への負荷に注意ながらトレーニングするときにも、また時にはジャンピングを楽しみたいときにも適したモデルです。Tバーは支えにもなるのでバランスに不安のある方は安心して乗降や運動ができます。

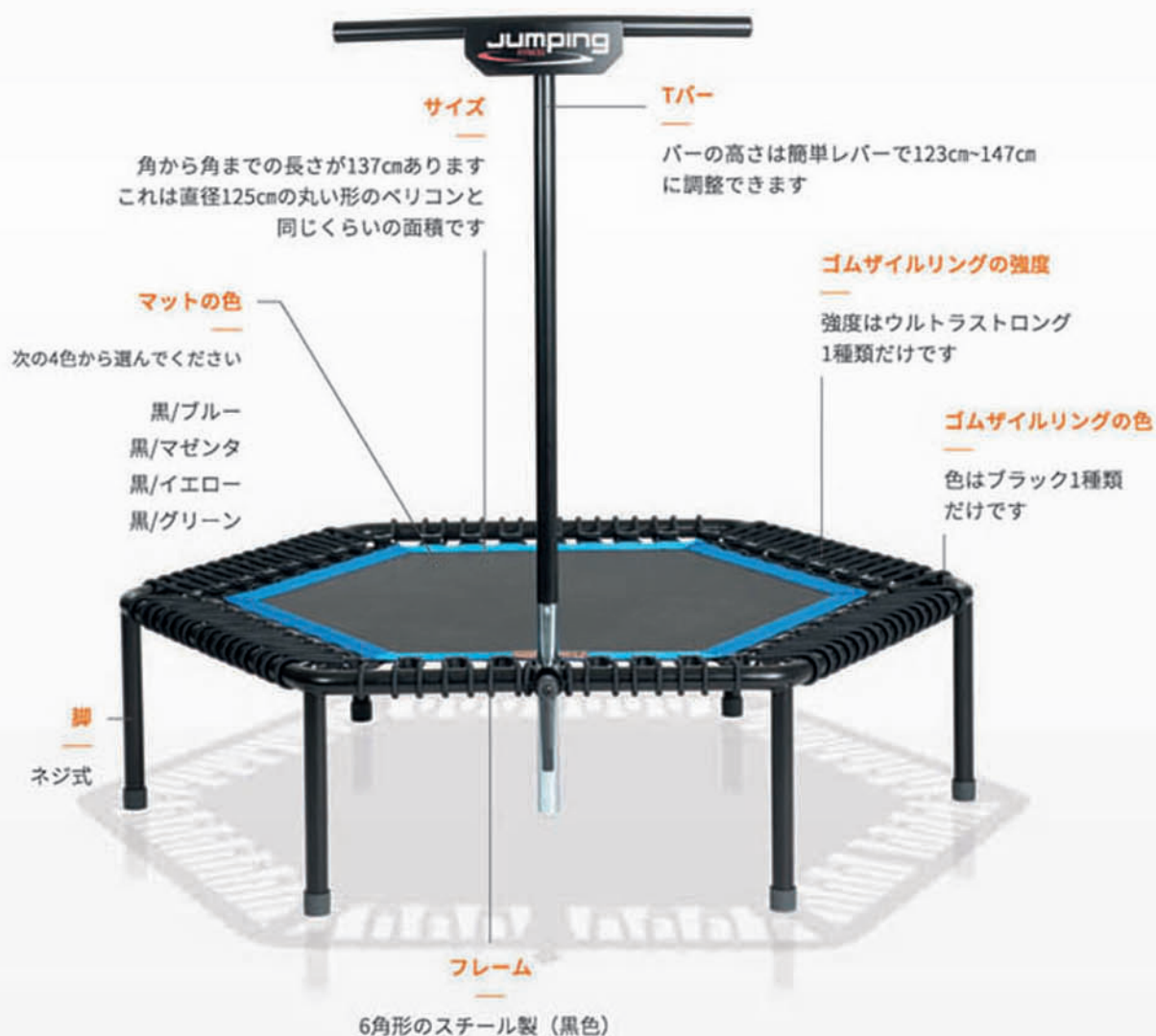




## ベリコン® ジャンピングフィットネス

自宅でジャンピングフィットネス®ができます。このモデルはスタジオモデルの新しい特別版で、ジャンピングフィットネス®のラベルが付いています。ベリコン®の超弾性ゴムザイルリングとTバーを組み合わせたベリコン®ジャンピングフィットネスはフィットネスクラブの必需品です。ジャンピングのパワフルな

ワークアウトのために、この特別版の脚はネジ式に、ゴムザイルリングの強度はウルトラストロングになっています。固定脚で積み重ねができるスタジオ専用モデルのベリコン®ジャンピングフィットネスProは直接ジャンピングフィットネス®からのみお求めいただけます。



# わたしだけのベリコン®

ベリコン®はご希望に合わせて  
選んでいただくカスタマイズ商品です

お一人おひとりの目的や使用条件に合った製品をお届けすることを目指しています。目的、条件、お好みに合わせてモデル、サイズ、脚、ゴムザイルリングの強度と色、マットの色を選んでください。選択するものが多いので迷うこともあります。このページではどのベリコン®が適しているのか、選択のための情報をまとめています。ホームページでも詳しく説明しています：[www.trampolin.jp](http://www.trampolin.jp)

## 私に合ったサイズは？

サイズは大きい方がマットの面が広いのでいいとも言えます。特に寝て行うエクササイズではそうです。しかし、置く場所のことも大切です。たいていの方が選択する直径112cmの真ん中のサイズが標準的です。ベリコン®を持ち運ぶときや設置場所に余裕のないときは100cmのベリコン®が向いています。

## 私に合ったゴムザイルリングの強度は？

強度を選ぶ第一の基準はあなたの体重です。ゴムザイルリングにはソフトからウルトラストロングまで5種類の強度があります。下の標準強度表から体重に合わせて強度を選択してください。激しいあるいはテンポの速いトレーニングをされる上級者やプロの方はその強度表から選んでください。1台のベリコン®を複数の利用者と使用するときは、体重の重い方に合わせてザイルリングの強度を選択してください。強度を変えなくなったとき、ゴムザイルリングはいつでも簡単に取り換えができます。

ゴムザイルリングの強度は体重に合わせて選択してください

体重	標準強度	上級者	プロ
60kgまで	ソフト	ミドル	ストロング
90kgまで	ミドル	ストロング	エキストラストロング
120kgまで	ストロング	エキストラストロング	ウルトラストロング
150kgまで	エキストラストロング	ウルトラストロング	—
200kgまで	ウルトラストロング	—	—



# トレーニングは 好きな色を組み合わせて



# アクセサリ

便利でカラフル、安全グッズも

ベリコン®には便利なアクセサリがそろっています。使い方に合わせてお選びください。キャリーバックもあります。トレーニングは自宅だけでなくどこでもベリコン®を運んで行うことができます。

後から取り付けることもできる手すりでバランスに自信のない方も安心してトレーニングできます。乗ったり降りたりするときにも役に立ちます。カラフルなフレームクッションは

子供たちが飛んだり跳ねたりするときや倒れたときの安全対策になります。ウエイトボールはベリコン®だけでなく他のトレーニングでも使うことができます。

すべてのベリコン®にはスタートキットが付いています。その中には3種類のエクササイズのDVDとポスターが入っています。届いた日からすぐにトレーニングを始めることができます。DVDの「初めてのベリコン®」では、基本の姿勢や動きに



## 滑り止め付きの靴下

底に滑り止めのドットが付いたフリーサイズの靴下です。全く滑らずにトレーニングができます。6色あります。



## 手すり

弾むことや乗降に不安な方には手すりがサポートになります。片側だけでも両側にも取り付け可能です。サイズは直径に合わせて3種類あります。色は黒色です。

## タブレットホルダー

タブレットやスマートフォンを固定してビデオを見ながらバーチャルトレーニングができます。Tバーに取り付けて見やすい角度に調節できます。色は黒色です。



## ウエイトボール

直径約10cmのかわいいボールです。オレンジ色の0.5kgとグレー色の1.0kgの2種類があります。いずれも1組2個です。バンドには手や足に止めるマジックテープが付いています。



ついて動画とナレーションでわかりやすく8分間で説明しています。動画に合わせて順番に進めば、トランポリンの動きに慣れ、基本動作を学ぶことができます。さらに「15分ワークアウト」(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、バランス、リラクセスの5種類の運動で構成された全身トレーニング)と「バランストレーニング」(生活機能に大切なバランスとコーディネーションのための楽しいトレーニング)のエクササイズも入って

います。ポスターはA2サイズです。DVDにも入っている「15分ワークアウト」のエクササイズを写真とテキストで順番に説明しています。それぞれのエクササイズの主な目的と効果が一目で分かるグラフもあります。

インターネットではいつも新しいエクササイズが紹介されています。

### ポスターとDVD

ベリコン®のトランポリンにはスタートキットとして無償で付いています。



### フレームクッション

クッションとして分厚い発泡材が入っています。子供たちがベリコンで飛び跳ねるときには保護になります。サイズは直径に合わせて3種類あります。5色あります。フレームクッションはマジックテープでフレームに簡単に取り付け取り外しができます。

### エクスペース® トレーニングチューブ

ベリコン®のトレーニングに組み合わせるエクスペース®は、ハンドグリップ、足首フック、フレームフック、2種類の強度のチューブで構成されています。



### キャリーバッグ

ベリコン®のトレーニングは自宅だけとは限りません。屋内でも屋外でもどこでも好きなところで運動してください。ベリコンを運ぶための専用キャリーバッグです。サイズは100cm用と112cm用があります。色は黒色です。内側に6本の脚を入れるポケットが付いています。(2018年春から中が見える大きな窓の付いたデラックス型と2種類になります)

### 折りたたみ式の脚

ベリコン®では折りたたみ式の脚を選択することができます。数秒で伸ばしたり、折りたたんで片付けたりできます。キャリーバックに入れて運ぶのも簡単です。





## 07 確信

### からだによさそう！直感がスタートの決め手

このカタログのタイトルはBELLICON®INSPIRESとしました。  
この言葉がbellicon®の理念に一致していると考えたからです。INSPIREには「呼び起こす」、  
「息吹を吹き込む」、「やる気を引き出す」、「元気づける」などの意味があります。  
世界中の方々がベリコン®に求めるものはいろいろです。それぞれの利用者のニーズに応え、  
「ベリコン®が役立った」と数多くのフィードバックをいただきました。  
それに励まされて今日のベリコン®があります。  
医師、理学療法士、フィットネスインストラクターのプロの方々からの高い評価はわたしたちの誇りです。  
ベリコン®はこれからも皆さまのために働き続けます。  
より多くの方にベリコン®の比類ないよさを確信していただき、健康づくりに役立つことを願っています。

## 利用者の声

### T・京子さん

「リビングの隅にベリコントランポリンを置いて、そばを通るたびに跳んでいます。ピョンピョンしているうちに、デスクワークで固まった背中や肩がほぐれてくるのを感じます。かかるとがトランポリンに沈むたびにふくらはぎのストレッチにもなるので、夫も毎日かかさず跳んでいます」

### S・大さん

「え!?もう体に効いてる!?!と直ぐに実感できるベリコン。会社勤めでジムに行く時間がなくても、平日に出来る最良の有酸素運動です。自分に合った時間楽しく続けられるので、帰宅後にすぐに飛んでストレス解消！脂肪燃烧、筋肉量もアップです」

### S・千帆さん

「清音設計なので好きな音楽を聴きながら一日に何度も夢中で弾んでいます。活動量計を着けて心拍数や距離など目標を決めてトレーニングをするのも楽しいです。効果が早く、お腹、お尻、脚がグッと引き締まったのを実感しています」

### S・ユッタさん

「50歳を超えていますが、ベリコンでさらに人生の坂道を登っています。なんとかスタートにこぎつけてからは、かるやかな毎日が続いています。動ける自分を再発見しました。これからもっと強くもっと柔軟になるのが楽しみです」

### M・ヘラルドさん

「一番いいのは時間やお天気に関係なくいつでも家でトレーニングできることです。他の人が服を着替えて車に向かっている間に、私たちのトレーニングはもうほとんど終わっています」

## 専門家の声

利用者からだけでなく多方面の専門分野の方々からも高い評価をいただいています。

専門家からの声は私たちにとって大きな誇りであり励みです。

この中に皆さんがお知りになりたいコメントがあるかもわかりません。



### ジャン・ポール・ピナータ博士、ハノーファー・カイロプラクティスセンター

「私が見る限り、ペリコン®のトランポリンは効果的な有酸素運動を行うベストの製品です。その理由は走ったり、ジョギングをしたりするときにつきまとう重力の負の作用を避けることができるからです。このトレーニングツールはすべての年齢層に適合しています。子供たちでは神経の発達のサポートとなり、高齢者ではコーディネーションとバランスに最適なトレーニングになります」

### ヨハヒム・シュルツ博士、骨そしょう症専門医

「高弾性のペリコン®で弾めばその影響は全身に及びます。からだのすべてのトレーニングになります。重力を受けて圧迫された筋肉、腱、靭帯、骨が、上に跳ねあがるときにすべて緩みます。トランポリンでの弾みはからだのすべての細胞に作用しています。骨粗しょう症の患者の調査において、ペリコントランポリンでの弾みにより骨の減少が止まることを実証しました」



### ハンス・H・ランガー博士、NTB健康スポーツ会長

「肥満者でもペリコン®なら関節を傷めずに走ることも跳ぶこともできます。お年寄りや筋肉が弱いためにあるいは腰痛のために運動が制限されている人でも可能です。理想的なトレーニングツールです。私たちは肥満者の運動にペリコン®を利用しています。肥満の子供たちもこれでようやく大きく跳ぶことができます。そのほか、ペリコントランポリンはスキー体操に大変効果があります」

### ウルズラ・シュタルケ、視力トレーナー

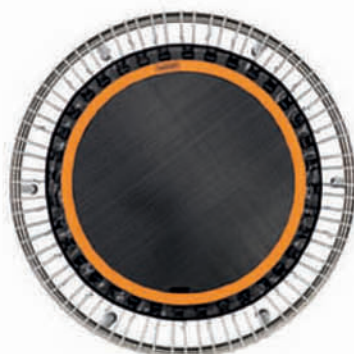
「視力トレーニングにペリコントランポリンをいつも使っています。軽く弾んだり跳んだりする短時間のトレーニングで視力検査表の文字がくっきりと明瞭に認識できるようになり、前には読めなかった文字が読めることがよくあります。からだが弛緩することで視覚も健康になりよく見えるようになります」



参考になりましたか。ご質問はありませんか。

ご購入の前でも後でもペリコン®のチームがサポートします。

**あなたに合ったペリコン®を見つけてください。いつでも何でもご相談ください。**



YOUR  
**BELLICON®**  
CAN DO ALL OF THIS



**有限会社インタービジョン**  
520-1414 滋賀県高島市朽木宮前坊997  
support@trampolin.jp  
www.trampolin.jp www.bellicon.com