

bellicon®チェックリスト

- 朝はしっかり食べて1日をスタートする
- 水は十分に飲む
- 15分間bellicon®でトレーニングをする
- 小さなことにも感動する
- いいことは友達たちに勧める

bellicon®
無料体験実施中
www.trampolin.jp
お申込みはHPから



「準備も用意もゼロ。
bellicon®はやりたいときに
すぐに乗れます。おかげで
フィットとスリムを
保っています。」
リナータ

毎日15分
乗って楽しい
トレーニング



あなたでもできる簡単トレーニング

お問い合わせやご相談は:

www.trampolin.jp | info@trampolin.jp | (0740) 38 8072
有限会社インタービジョン 滋賀県高島市朽木宮前坊997

 **bellicon**
bounce soft, feel good

bellicon®で健康づくり。

関節、腰、背骨にやさしいbellicon®はAGR*が認定・推奨する世界で唯一のミニトランポリンです。



ウルズラ (75)
現在治療中

- リハビリ効果を実感
- 予防にもなる

DR. バーク (30)
仕事は研究開発

- 事務所で気分転換
- やる気が出る
- 誰でもいつでもできる

ベアトリーチェ (72)
高齢でも元気

- 全身の運動
- 転倒予防に最適
- 骨を強くする

イボーネ (54)
アクティブに減量

- 走るより関節にやさしい
- カロリー消費が高い

マルクス (31)
アスリート

- コアトレーニング
- 全身のバランスを整える

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
- 認知症が始まった
- 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
- 深層筋
- 骨盤底筋
- 背骨/椎間板
- バランス
- 歩行/姿勢
- 柔軟性
- 足裏感覚
- 免疫力
- メンタル
- 心身バランス



楽しい

bellicon®で弾むとからだにエンドルフィンが分泌、気分がすっきり楽になります。

腰痛

緊張している筋肉を緩めます。柔らかな加圧と減圧の作用で水分が椎間板に補給されます。

筋肉

多面的でからだのすべての筋肉が緊張と弛緩を繰り返す効果的な筋トレです。

消化

ソフトに弾むスイングが胃腸を刺激し消化器官を活性化します。

骨盤底筋

スイングによる自然な緊張と弛緩のトレーニングが骨盤底筋を鍛え機能を改善します。

骨粗しょう症

骨にかかる押す圧力と引く力の刺激が軟骨代謝を活性し骨密度の向上に作用します。

からだのライン

からだのすべての筋肉が同時に働くために脂肪の燃焼が高まり、からだ引き締まります。



SWISS DESIGN



関節、腰、背骨にやさしいbellicon®はAGR*が認定・推奨する世界で唯一のミニトランポリンです。

*健康な背中のアクション協会

bellicon®の弾みは重力と無重力の往復

重力と無重力を健康づくりに利用しています。bellicon®で弾むと、静止しているときの約4倍の重力と無重力状態とが交互にからだに作用します - その影響は体内のすべての筋肉、組織、細胞に及びます。弾むことは全身の体液の循環を促進します。それだけではありません。bellicon®の上ではからだに最大の重力がかかる時も、足腰などの関節にかかる負担は最小です！ 毎日のほんのわずかなベリコン・タイムは、次の目標へと向かうあなたを健康にします。

詳しくは: www.trampolin.jp

 **bellicon**
bounce soft, feel good