

# 加圧トレーニング

## 加圧トレーニングの5大効果

カラダに  
嬉しいことが  
いっぱい!



### ダイエット効果

加圧トレーニングを行うと増大する成長ホルモンによって、太りにくい体になります。また、トレーニングによって筋肉が増えると、脂肪が燃焼しやすい体になります。

### 血行促進

加圧と除圧をくり返すことで、血管に弾力が蘇ります。血行がよくなり血流量も多くなるので、新陳代謝が活発になります。冷え性や肩こりなどの不調が改善します。

### 回復力アップ

加圧トレーニングを行うと骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究データがあります。成長ホルモンによって、筋肉や人体の修復が早まると考えられています。

### 筋力アップ

軽い負担で高い効果が得られるので、トレーニングを続けやすいのが特徴です。さらにケガなどもしにくいので若者男女だれでも実践できます。

### 若返り・美肌

加圧トレーニングをすると通常の約290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。成長ホルモンは、肌のハリやツヤを取り戻し、脂肪のつきにくい体してくれます。

## 加圧トレーニングとは

専用のシャツとベルトで腕・脚の根元をベルトで適度な圧力で締めることで、血流を制限して行う大変ユニークなトレーニング方法です。 加圧トレーニングは通常のトレーニングよりも大量に

「成長ホルモン」が出ます。 成長ホルモンは、脂肪を燃やしたり筋肉を作ったりととってもいい効果があります。

血流を制限することで、筋肉を素早く低酸素化させる事ができ

筋肉内が低酸素化すると、日常では使われにくい、多くの筋繊維

(基礎代謝量に影響しやすい速筋繊維)を刺激する事が出来ます。

20%-50%1RM (1回であげられるMAX重量の20%-50%)程度の低負荷強度を用いて大きな筋肥大効果を得られることが報告されています。

## 加圧トレーニングと成長ホルモン

最大筋力の 20%の負荷強度でのレッグエクステンションによって血中成長ホルモン濃度が安静時の約 290 倍に増加したことを報告しています成長ホルモンは全身の細胞の合成反応を促進しますので、筋肉の成長を促進するだけでなく、肌の表皮細胞の代謝活性などによる、いわゆる若返り効果も期待できるかもしれません。

ただし成長ホルモンの分泌亢進は加圧トレーニング特有の効果ではありません。

一般的なレジスタンストレーニングや高強度の持久的運動などの、強度の高い運動を行うと血中の成長ホルモン濃度は 200 倍程度に増加します。また睡眠中にも同程度に増加します。

低負荷強度の運動で成長ホルモンの分泌亢進が起こることは画期的ですが、加圧トレーニングだけが成長ホルモンの分泌を促進させる魔法のテクニックというわけではありません。

加圧トレーニングの最大の利点は、低負荷の運動で大きな筋肥大・筋力増強効果を得られることでしょう。けがのリスクを抑えて大きなトレーニング効果を得ることができます。関節や筋・腱の脆弱と

なっている中・高齢者向けの、安全で効果的な方法として期待されています。

またトレーニングによる力学的負荷が小さいため、筋損傷の程度が小さくなり、回復時間の短縮により高頻度のトレーニングが可能と考えられています。週2回の短期間で劇的な筋肥大効果（3週間で約6%の筋肥大）が観察されたことを報告しています。

---

## 短時間で効果がでる

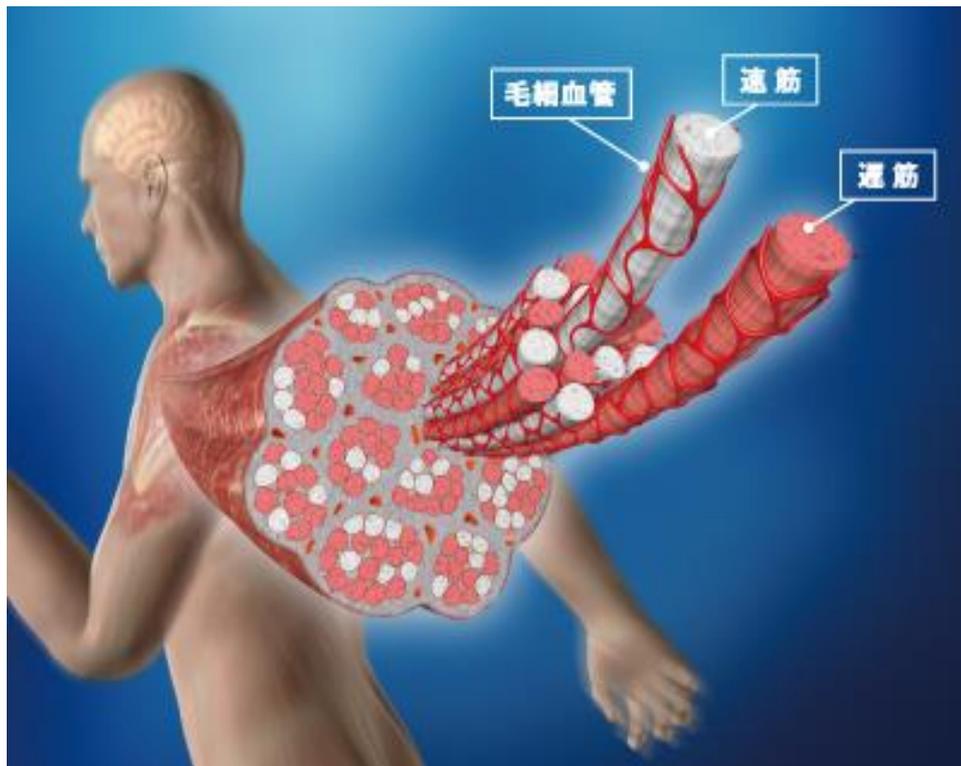
---

最短 30 分で効果を得る事が可能！加圧トレーニングは、

上半身のトレーニングが 15 分、下半身のトレーニングが 20 分。

合計約 35 分でもトレーニング効果を獲得できます。

その最大の理由は、血液の制限から起こる筋肉内の低酸素化による『速筋繊維群の強化』です。

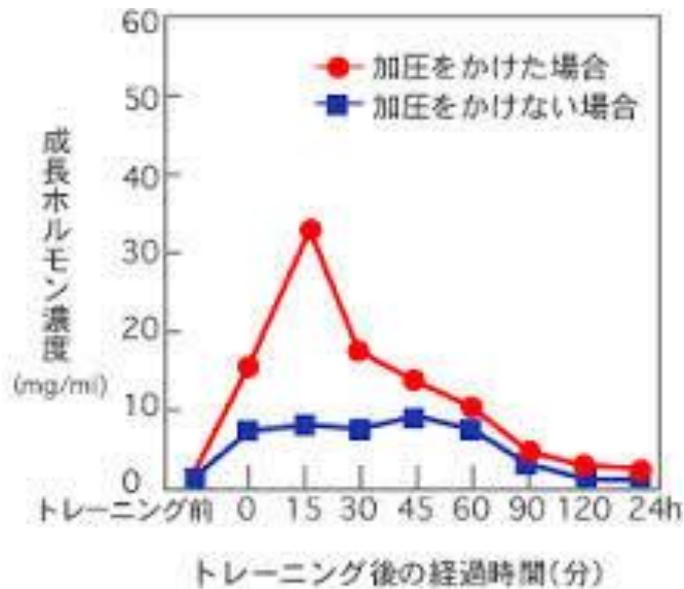


もう一つは、加圧ベルトで静脈側を強く制限することで、血中の乳酸濃度が上昇し、その結果として成長ホルモンが最大で 290 倍分泌します。他にもアナボリックホルモン、アドレナリンの分泌が盛んになります。

※成長ホルモン ⇒ 筋肉と骨の成長を促す、脂肪を遊離

脂肪酸に分解して血中に出する。

※アナボリックホルモン ⇒ 筋肉を作る為の指令をする。



これらの因子により、短時間で効果を得る事が可能となります。

---

## 低負荷なのでラクに行える

---

通常、筋肥大（筋力アップ）を起こすには、高重量のものを、適切な回数持ち上げる事が必須条件とされています。

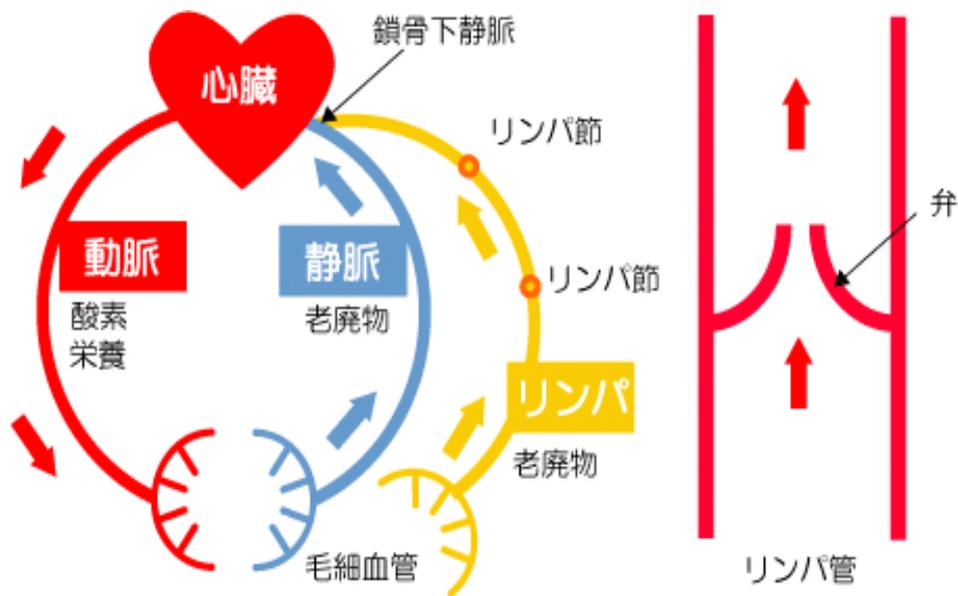
しかしながら、加圧トレーニングはこのトレーニングの常識を覆しました。加圧トレーニングは上記にもあるように、通常とは違うトレーニングメカニズムで行われるので、低負荷で低レップ（少ない回数）でも筋肥大（筋力アップ）を可能にしたのです。

---

## 4. 血流が良くなる

---

肩コリや浮腫にも効果的！



図のように血管には、心臓から血を送り届ける動脈と、心臓へ血を送り返す静脈があります。

加圧トレーニングは静脈側をやや強く制限することで腕または脚に一時的に血液が滞留します。

流れを塞ぎ止められた川のように、血液は次に流れる場所を探します。それが毛細血管の拡張に繋がります。

血管の内皮は年齢と共に柔軟性を失ってきます。加圧トレーニングを継続的に行うと血管内皮の柔軟性を向上させる一酸化窒素(NO)が血管内皮細胞に分泌されるというデータがあります。毛細血管を拡張し、血管内皮の柔軟性を向上することで、血液の運搬能力が向上し、血液が運んでいる『熱』『酸素』『栄養』その他免疫系の物質が、スムーズに全身（末端まで）に行き渡ります。しかも短時間でもOKという事で、時間が確保しやすくなり運動の継続性にも繋がります。

結果的に継続性が目標達成率の向上にも繋がります。

(勿論正しいトレーニングを行うことが大前提です)

**『なかなかトレーニングが続かない・・・』とお悩みの方**

**は是非、加圧トレーニングをオススメ致します！**