

軽い負荷で！短時間で！最大効果をあげる

# 加圧トレーニングのメカニズム

血流を適度に制限して「ハードな運動時と同じ筋肉の状態」を作り出します。だからホルモンの分泌が促進されます。

「加圧トレーニング」は、カラダに本来備わっているメカニズムを利用した、日本発世界初のまったく新しいトレーニングメソッドです。

ポイントは、腕・太腿の付け根を適切な圧力で締めることで、血流を適度に制限すること。これにより、筋肉はハードなトレーニングをしたときと同じような状態になり、成長ホルモンの分泌が促進されます。

つまり、従来のウエイトトレーニングなどでは、高い負荷によってしか得られなかった効果を、より短時間、軽い負荷の運動で得ることができるのです。それが「加圧トレーニング」なのです。しかも、実際に重い負荷をかけているわけではないので、筋肉組織が破壊されることが少なく、関節や靭帯にかかる負担が軽く済みます

## ■「加圧トレーニング」

【STEP.1】 腕または太腿の付け根に適正圧をかけ、血流を制限します。

【STEP.2】 その状態で、軽い負荷の運動を、腕は10分、脚は20分を限度に行います。

【STEP.3】 トレーニング後は、直ちに加圧ベルトを緩めてください。

## 加圧トレーニングのメカニズム

### STEP.1 ベルトで加圧



腕や太腿をベルトで加圧し、「血流を適度に制限」する。

静脈と動脈がそれぞれ適圧で加圧されます。決して止血ではありません。

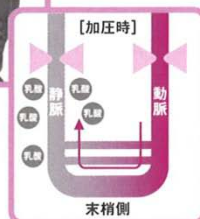


### STEP.2 軽い運動



加圧した状態で10分程度、筋線維や関節を痛めない「軽い負荷の運動」をする。

激しい運動をした時と同じような量の乳酸などの代謝物が血中に蓄積されます。また、毛細血管等に血液が流れやすくなります。



### STEP.3 ベルトで除圧



ベルトを外すことで、血流を制限していた圧力を取り除く。

乳酸濃度の上昇から少し遅れて、激しい運動をした時と同じような量の成長ホルモン(GH)が分泌され、身体中に回ります。



# 軽い負荷で！短時間で！最大効果をあげる 「加圧トレーニング」を始めよう！

「加圧トレーニング」は、

腕と脚の太さに合わせて、最適な圧力をかけ血流制限運動する事で、短時間で高い負荷状態にするトレーニングです。体が短時間で追込み状態の錯覚をして血流を促し成長ホルモン分泌を高めてくれます。

血行促進、筋力アップ、回復力増進、目的に合わせたトレーニングが可能です。

通常トレーニング  
★1時間



3倍速効果  
★20分に短縮

※軽い負荷のトレーニングのため肘や膝を痛めません

## ■「加圧トレーニング」の2つの方法

### 【A案】スタジオの場合

KAATSUJAPAN公認トレーナーの指導の下、  
スタジオで加圧器具を使用して個別トレーニング

### 【B案】加圧ベルト装着専用ウェアの場合

KAATSUJAPAN公認、ゼノア(株)認証のKSアドバイザーによる指導の下、加圧ベルト装着専用ウェアでいつでもどこでもトレーニング

## ■費用は

### 【A案】スタジオの場合

入会金税込21,600円、コーチングチケット8回分  
34,560円程度 (約1ヶ月費用)  
加圧器具は入会者のみの指導認可販売で「KAATSU  
ウエルエージングベルト税込32,184円」が購入可能

### 【B案】加圧ベルト装着専用ウェアの場合

シャツ/パンツ/目盛付腕用加圧ベルト/目盛付脚用加  
圧ベルトの4点セットで税込32,400円～(2～3年使用  
可能)

KSアドバイザーによる適正圧力度数測定とトレーニング指導によるスタート チーム採用可能  
(成熟度に応じ定期的な有料のトレーニング指導や能力測定も可能)

## ■チームスポーツ用 加圧ベルト装着専用スポーツウェア

ショートスリーブパワーシャツ  
加圧ベルト付税込¥16,200

パワーパンツ  
加圧ベルト付税込¥16,200



詳しくは下記にお問合せください。

販売代理店：株式会社プロプロ  
担当：中川 馨

〒101-0047

東京都千代田区内神田1-18-11  
東京ロイヤルプラザ919

TEL 03-6273-7662(代)

FAX 03-6273-7664

携帯電話 090-4398-5795

E-mail nkm@luck.ocn.ne.jp

発売元：株式会社ゼノア

<http://kaats.biz/>