

～企業福利厚生 & 出張エクササイズのパイオニアエクササイズデリが推奨する最新トレーニング法～

# 加圧トレーニングとは？

加圧トレーニングとは、腕と脚の付け根を専用の圧力ベルトで締め、  
 個人に合った適正な圧を加え血流を適度に制限する、科学的にも実証された先進的トレーニング方法です。  
 これにより、ハードなトレーニングをした、と脳が勘違いをし、成長ホルモンの分泌が促進されます。  
 つまり、従来、ハードなトレーニングによってしか得られなかった効果を、  
 より短時間、簡単な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です。

## 3つのメリット

- **短時間でOK** (約10分)  
・無理なく続けられる
- **軽い負荷でOK**  
(最大筋力の20%の軽い負荷)  
・体に負担がかからない
- **特別な器具は不要**  
(自重を利用した運動だけで効果アリ)  
・いつでもどこでもできる



## 期待される効果

- **筋力アップ、ダイエット**  
・体型維持・健康維持・メタボリック対策など
- **美容**  
・アンチエイジング・若返り
- **リハビリ**  
・骨折、ねんざ等の回復・運動機能の回復
- **医療**  
・医師による治療  
※東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
東京大学大学院新領域創成科学研究科にて  
医療分野・各分野での加圧の有用性が研究されています



## 例えば...

- **ゴルフのスイング力UPに**  
後、何ヤード伸ばしたいか計画を！
- **一流芸能人と同じスタイルに**  
ヒロミ/藤原紀香/釈由美子/上戸彩  
/烈火斬/国会議員等も愛用中！
- **フィットネスクラブに行く時間の無い方**  
プライベート指導でしっかり効果を実現！
- **メタボ検診改善対策企業として**  
保健指導だけでは改善しにくいメタボ予備  
軍解消のために福利厚生として導入！  
鬱病の防止にも効果的！



# 加圧のメカニズム

<http://www.booming.co.jp/deli/>



筋肉には「速筋」と「遅筋」がある



筋力アップには「速筋」を鍛える



「速筋」はハードなトレーニングでしか鍛えられない



加圧によって筋肉が勘違いをし、軽いトレーニングで「速筋」が鍛えられる



「速筋」が活動すると「乳酸」がたまる



乳酸がたまると脳が成長ホルモンを分泌させる指令をだす



成長ホルモンは、中性脂肪を分解する効果がある。  
これによって体脂肪を減らす効果が期待



例えば、ゴルフの素振りを10分程度するとしますと、ゴルフに必要な筋肉だけが短時間で効率的に鍛えられます。  
(通常のトレーニング時の約10倍の効果)

加圧トレーニングによる成長ホルモンの分泌は、通常のトレーニング時の約10倍、安静時の約290倍。成長ホルモンは「若返りホルモン」とも呼ばれています。

ダイエット効果に期待  
成長ホルモンは、中性脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解する効果がある。