

「加压锻炼」是科学的且先进性的练习方法。「加压锻炼」使用特别的带被进行。那个带关上手臂或脚的根儿。一边限制血流，你一边进行锻炼。用这个锻炼方法，你感到比通常的锻炼严厉吧。「加压锻炼」使之误解对脑做了严厉的锻炼。那个结果，脑促进增长荷尔蒙的分泌。根据这个，我们只是做短时间的锻炼，能得到巨大的效果。是这个极好的「加压锻炼」。

三个好处

- **短时间(约10分)**
 - 你能快乐地继续
- **轻的负担**
 - (最大20%的肌肉力量负担)
 - 对你的身体来说不是负担
- **特别的器具不用**
 - (这个锻炼，你的体重成为秤锤)
 - 如何的地方，也如何的时间也



效果・被活用的领域

- **肌肉力量提高・减肥**
 - 体型维持・健康维持等
- **美容**
 - 变年轻
- **康复**
 - 骨折・扭伤等的复苏 运动功能的复苏
- **医疗**
 - 作为医生进行的治疗



实在用法的例子

- **高尔夫球的摇动力提高**
- **变成为名人的体型**
- **我不能去健身房！**
我们对你个人指导。



WORK OUT

EXERCISE DELI

The latest training method that pioneer "[EXERCISE DELI]"
of corporate public welfare & business trip exercise recommends



「加压锻炼」的机械装置

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



肌肉的组成，是速筋和迟筋。

锻炼速筋的，与肌肉力量增强相连。

通常，速筋用严厉的练习锻炼。

轻的练习的「加压锻炼」是速筋的练习方法。

速筋的运动生出乳酸。

你的脑被说从乳酸冒出增长荷尔蒙。

增长荷尔蒙分解中性脂肪。
根据这些事，「加压锻炼」使之减少体脂。

譬如你用「加压锻炼」
做高尔夫球的空抡，你
能锻炼只为高尔夫球
使用的肌肉。

效果约10倍(比起普通的运动，非
常效率性。并且短时间能。)普通
运动的约10倍，安静的时候的约
290倍的增长荷尔蒙被分泌。增长
荷尔蒙被认为是
「不老药」。

减肥的效果能期待。
增长荷尔蒙分解中性
脂肪为脂肪酸和甘油。