

## 加圧トレーニングとは

「適切に血液の流れを制限した状態で行うトレーニング方法」の事です。

つまり、専用の加圧器具を使用して、腕の付け根（上腕二頭筋の基部）

足の付け根（大腿部の基部）に 各個人に合った適切な圧を掛けながら、

目的に合ったトレーニングや運動を行う事です。

### 特徴

極めて低負荷（最大筋力の2割～3割）程度の運動にもかかわらず、

高負荷（最大筋力の8割）と同等もしくはそれ以上のトレーニング効果を

得られ、1回の加圧トレーニングは 10～20分程度の短時間で十分。

なおかつ、短時間で効果が表れます。（個人差はございます）

また、低負荷で効果が得られるという事で中高年から高齢者やリハビリ目的の人まで幅広く

無理なく、安全かつ効果的に行えるトレーニング方法でもあるのです。

加圧した状態で運動すると負荷は軽くても、遅筋（赤筋）線維がすぐに悲鳴をあげ、速筋（白筋）線維が

動員されるため、沢山の筋線維が使われる。これは高い負荷の運動をしている時と同様に「頑張らざるを

得ない」状況に筋肉が追い込まれてしまう為で、苦しくは感じて、実際の負荷は軽い為に筋線維の崩壊は

通常のトレーニングに比べて極めて少ないのです。よってトレーニング経験のない人や高齢者でも安心して

行う事が出来るのです。

# 加圧トレーニング Q & A

## ① 血を止めてトレーニングしても大丈夫なの？

A,

### 血を止めるではありません。

不安に思う方もいると思いますが、加圧トレーニングの場合、血流を止めるのではなく「適正な圧力」でトレーニングを行う事が重要なポイントとなります。

## ② 血流を制限すると体に悪影響はでませんか？

A,

### 適正な圧力なら大丈夫です

加圧トレーニングにとって、最も重要なのは適正な圧力です。これによって適切に血流を制限し、効果が上がります。制限しすぎると、血液が筋肉に流れなくなり虚血状態に陥ります。素人判断で加圧を行うのは大変危険です。

## ③ 加圧トレーニングを始めるにはどうしたらいいですか？

A,

### 加圧トレーニング資格者に指導してもらいます

加圧のトレーニング場所へ通うことで始められます。加圧トレーニング資格者の指導の下、適正な圧力を設定してもらう必要があります。

## ④ 軽い負荷でも効果が上がると聞きましたが・・・

A,

### 500MLペットボトルでも充分です

トレーニングと聞くと、重いダンベルなどを持ち上げなくてはいけない・・・と、思いませんか？ 加圧トレーニングなら500MLのペットボトルでも充分効果が上がります。

## ⑤ あまり筋肉はつけないのですが・・・

A,

### ボディビルダーのようにはなりません

ボディビルダーのようなムキムキの筋肉は、それなりの食事とトレーニングが必要です。通常のトレーニングでは適度なバランスの筋肉をつけることを目指します。

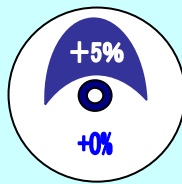
⑥ 加圧トレーニングと通常トレーニングではどのくらい効果に差がありますか？

A,

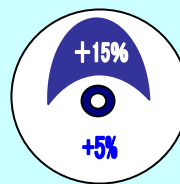
### 歴然とした差がでます

加圧トレーニングと通常トレーニングで筋肉の付き方(筋肥大)の様子を比べると、ハードな通常トレーニングよりも、軽い負荷の加圧トレーニングの方が効果が上がるという実験結果が出ています。

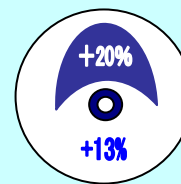
### 加圧トレーニング時と 通常トレーニング時の筋肥大の比較



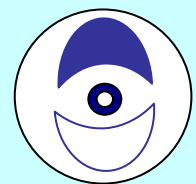
通常トレーニング  
(低強度)



通常トレーニング  
(高強度)



加圧筋力トレーニング  
(低強度)



トレーニング前