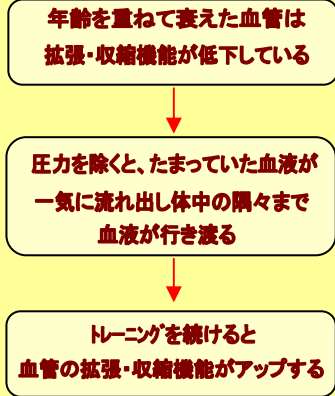


加圧によって血流が制限されると、血管の収縮機能が高まる

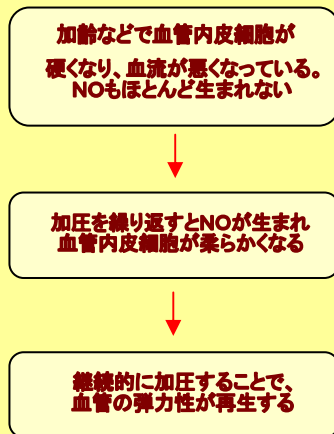
血行がよくなる！



歳をとると、血管も衰えて弾力性を失います。血液は酸素と栄養を体中に運ぶ役目を果たしていますが、**血流が悪くなると細胞の機能が低下し、新陳代謝が衰えて老化が進みます。**これまで、手軽に血管を鍛える方法は存在しませんでした。しかし、加圧トレーニングにより**血流を適度に制限することで、血管の拡張・収縮機能を取り戻す**ことができるのです。

硬くなった血管がNO(一酸化窒素)によって弾力を取り戻す

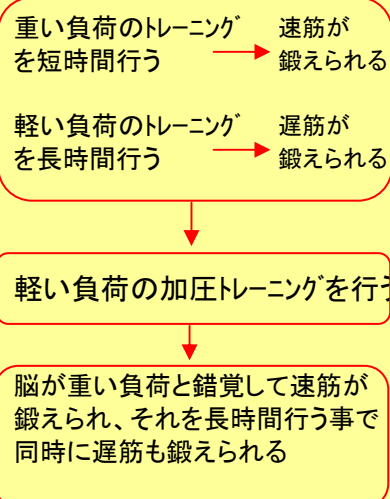
血管が若返る！



加齢によって血管が硬くなり、血液を押し出す力を失っていきます。これが進行したのが**動脈硬化**です。血液の弾力性を取り戻すのにNO(一酸化窒素)が重要な鍵を握っています。NOは血管内皮細胞から生まれ、血管を若返らせる働きを持っています。加圧トレーニングを継続的に行うと、このNOが分泌されるようになります。これによって血管が若返るのです。

鍛え方が違う速筋と遅筋が同時に鍛えられる

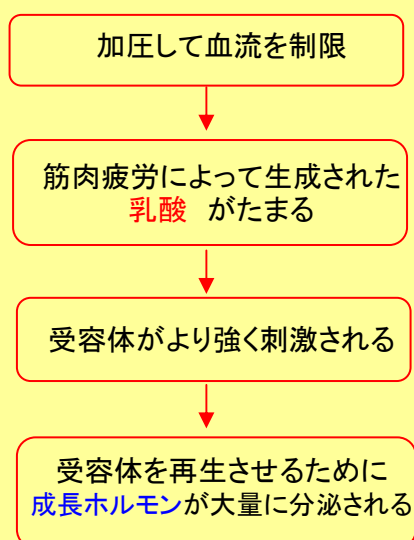
二種類の筋肉が同時に鍛えられる！



筋肉には持久力を発揮する遅筋と、瞬発力を発揮する速筋があります。遅筋を鍛えるには軽い負荷のトレーニングを長時間続ける必要があります、速筋は重い負荷のトレーニングによって鍛えられるので、2つの筋肉を同時には鍛えられません。しかし、加圧トレーニングでは短時間の軽い負荷でも、脳が重い負荷だと錯覚して速筋と遅筋が同時に鍛えられるのです。

新陳代謝を活発にし、体中の細胞の再生・回復が早まる

成長ホルモンが大量に分泌する！



成長ホルモンとは脳下垂体で作られ、体中に分泌されています。カラダの成長と新陳代謝を活性化させる働きがあります。その他、免疫機能の強化、脂肪減少、傷の回復期間の短縮など、若返りに多大な効果をもたらします。筋肉の疲労によって乳酸が生成されると、受容体を刺激します。すると、損傷した受容体を再生するため成長ホルモンが生成されるのです。