



スクワットの重量はたったの25kg。低負荷・短時間で確実に刺激を与えられるのも加圧トレーニング®の大きなメリット



ボディビルダーとしても活躍した佐藤先生の現役時代の写真(左)。大きな上腕三頭筋が目玉。中央は大河原久典選手、右は須江正尊選手



今回行ったのはトップアスリート向けのプログラム。



アームカールのマシンで上腕二頭筋を攻める鈴木選手。基本的な組み方は、できるだけレップ数×3セット、インターバルは10~15秒

低負荷なのに刺激は強烈!「風船のように筋肉が張る感覚がありました」(加藤)

「加圧トレーニング®は痛いときこそやったほうがいいのかなと思いました」(鈴木)



Profile 佐藤義昭 (さとう・よしあき)

1948年、東京都生まれ。加圧トレーニング発明者。医学博士。66年、法事で正座をしていて加圧トレーニングを思いつく。以後、自らの体を実験台に加圧トレーニングを実施し、その方法論の原型を構築。83年、ノウハウを確立し、さらなるスキルアップと研究に没頭。93年、加圧トレーニングに関する国際特許出願及び取得。95年、東京大学をはじめとする多数の大学・研究機関との共同研究を開始し、研究成果を各学会で発表。2004年、日本加圧トレーニング学会を発足。2014年、KAATU GLOBAL社をアメリカに設立。同年、ハーバード大学医学大学院KAATSU研究センターでの研究がスタート。



最後は自重のカーフレイズ。これは1セット



鈴木選手がスクワットにトライ。「脚に徐々に乳酸が溜まりました」(鈴木)



レッグエクステンションで閉鎖する加藤選手。大腿四頭筋のポンプ具合を鈴木選手が指でツツツンしてチェック



昨年6月に左膝の手術を受けた鈴木選手。脚のトレーニングは圧をかけてのウォーキングから。ベルトを巻いた状態でも普通に歩けるのも新デバイスの特徴の一つ



しばらく脚のトレーニングを行っていなかった鈴木選手であるが、痛みを感じることなくレッグエクステンションを完遂

はレッグエクステンションを行うにも恐る恐る、といった状態だったものの、2セット目からは可動範囲も広くなり「しばらく怖くてやっていたんですけど、これはやったほうがいいですね」。

さらには徐々にスクワットにもトライ。痛みを感じることもなくセットを完了させていた。

加藤選手も25kgのスクワットに閉鎖。かなり軽い重量ながら、強烈な刺激を感じたようだった。

「圧を抜かずに行う加圧トレーニング®を今回初めて体験したので、強度が高いです。風船のように筋肉が張る感覚がありました」(加藤)

「昨年11月くらいから膝に少し痛みが走るようになり、怖くてリハビリも避けていたんですが、今日は全く痛みありませんでした。だから、加圧トレーニング®は痛いときこそやったほうがいいのかなと思いました」(鈴木)

「加圧トレーニング®は重量が軽くて済むので、「怖さ」を感じずにできます。腰痛になるとロウイング動作も怖くてできなくなるものですが、重量を軽くすると安心してできますからね」(佐藤先生)

トップビルダーが実感した新デバイスの効果。高重量トレーニングを実践してきた二人も、新たな刺激を得られたようだった。

「この方法だと肩や肘に痛みが走ることはありません。肩が痛くてベンチプレスができないという人にはおすすめです」(佐藤先生)

続いては「腕」。圧を設定して、マシンの重量は上腕三頭筋が23kg、上腕二頭筋は15kg。「胸」と同様、こちらも両選手とも1セット目で乳酸が溜まり、腕に強いパンプ感を得ていた。

「こんなに軽い重量で効かせることができるのは、一般的なトレーニングではまずあり得ません。加圧トレーニング®は関節に大きな負担がかからないので、何歳になってもできるトレーニングと言えます」(佐藤先生)

最後は「脚」のトレーニング。昨年6月に左膝を手術した鈴木選手

「この方法だと肩や肘に痛みが走ることはありません。肩が痛くてベンチプレスができないという人にはおすすめです」(佐藤先生)

続いては「腕」。圧を設定して、マシンの重量は上腕三頭筋が23kg、上腕二頭筋は15kg。「胸」と同様、こちらも両選手とも1セット目で乳酸が溜まり、腕に強いパンプ感を得ていた。

「こんなに軽い重量で効かせることができるのは、一般的なトレーニングではまずあり得ません。加圧トレーニング®は関節に大きな負担がかからないので、何歳になってもできるトレーニングと言えます」(佐藤先生)

最後は「脚」のトレーニング。昨年6月に左膝を手術した鈴木選手

「この方法だと肩や肘に痛みが走ることはありません。肩が痛くてベンチプレスができないという人にはおすすめです」(佐藤先生)

続いては「腕」。圧を設定して、マシンの重量は上腕三頭筋が23kg、上腕二頭筋は15kg。「胸」と同様、こちらも両選手とも1セット目で乳酸が溜まり、腕に強いパンプ感を得ていた。

「こんなに軽い重量で効かせることができるのは、一般的なトレーニングではまずあり得ません。加圧トレーニング®は関節に大きな負担がかからないので、何歳になってもできるトレーニングと言えます」(佐藤先生)

最後は「脚」のトレーニング。昨年6月に左膝を手術した鈴木選手