

コロナ禍の今、身体を整えるベストな方法は？

短時間で最大の効果をあげる ジムワークを考える

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウェルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」、「加圧ウェア」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

新型コロナと向き合う日々も半年を過ぎました。新たな生活スタイルが求められる中、ジムワークも旧態依然からの脱却が急務。では、新時代の「筋肥大メソッド」とは？

今だからこそ健康的に、 免疫力&筋力アップを 図りたい

コロナ禍が続く、外出の制限や行動範囲の制約が多い中、限られた時間でいかに効率よくジムワークを行うかというトレーニング愛好家にとって切実な問題。試行錯誤しながらトレーニングに励んでいる方も多いことでしょう。より健康的に、より免疫力を高めて、筋力アップを図りたい。そんな皆さんに向けて、今回はズバリ「筋肥大」をテーマに加圧トレーニングをご紹介します。

ビルダーやトレーニング愛好家の中には、今も「軽負荷による加圧トレーニングではバルクアップできない」との声が少なからずあります。しかし、それは人からのまた聞きで実際には加圧を体験してなかったり、先入観から来る思い込みであったりすることが多いようです。実際のところ、加圧トレーニングによって身体に負荷をかける際は、重さの負荷を補うメカニズムが働きますから、加圧なら軽負荷によるバルクアップも十分可能なのです。

ここで、改めて加圧トレーニングの基礎知識をおさらいしておきましょう。加圧トレーニングとは、腕や脚の基部(付け根)の部分専用のベルトで加圧降圧し、適切に

血流制限をした状態で行う筋力トレーニングです。血流制限状態を作り、その状態で筋収縮を促す運動動作を加えると、大量の乳酸が発生して血液中へと流れ、いきます。加圧で血流を制限した部位の血管内には高濃度の乳酸が溜まり、アドレナリンや成長ホルモンの大量分泌を促します。

このように、トレーニングなどで筋肉が刺激されると、タンパク質の合成が促進して筋肉が発達していきます。これを「タンパク質同化作用」と言いますが、通常の筋肥大トレーニングと、ここで紹介している加圧トレーニングでは、

この作用が起るスピードや範囲などに大きな違いが見られます。

刺激していない筋肉も 肥大する 「効果の転移」とは？

まずはスピードですが、軽負荷で行う加圧トレーニングの場合、筋組織のダメージは極端に少なくなりますから、通常の高負荷トレーニングよりも短い期間で筋肥大の効果が得られます。通常2、3カ月はかかる筋肥大現象が、わずか2週間の集中トレーニングで得られたという報告もあります。次に、この作用が起る筋肉の

範囲について。皆さんご存知の通り、通常の筋肥大トレーニングではトレーニング動作を行っていない部位の筋肉が肥大することはありません。つまり、狙った筋肉以外でタンパク質同化作用は起きないのです。

では、加圧トレーニングの場合はどうでしょう。加圧の専用ベルトが装着されている上腕二頭筋や大腿四頭筋は、パンクアップ反応が強烈に生じるため効果実感タイムリーに得ることが出来ます。しかし、それ以外の腹筋、背筋、殿筋は、いわゆる「追いつめ感」や、効いている感がそこまで得られ



「ないかもしれません。加圧について「体幹部への効果は期待できないのでは？」とのイメージを持たれがちなのも、これが理由です。

しかし、実は加圧トレーニングによる筋肥大効果は血流制限を受けていない筋肉にもしっかりと効いています。これは學術機関の科学的測定実験によって証明されており、そのメカニズムも生理学的に解明されています。(ただし、加圧のみでトレーニングの負荷を全くなかない場合は、当然、筋肉の筋肥大反応は起きません)

2005年に発表された研究論文によると、脚への加圧トレーニング状態でスクワット動作を実施したところ、腹筋と殿筋のタンパク合成が進んだというデータが示されています。

また、別の実験では脚への加圧トレーニング状態でスクワットを実施した後に、アームカールを加圧なし50%1RMの負荷で実施したところ、上腕二頭筋の筋肥大が生じたという例も報告されています。50%1RMでの筋力トレーニングでは筋肥大作用が生じない。最低でも65%は必要というのが運動生理学の定説であるにも関わらずです。東京大学のある研究室では、この現象の再現測定(2009年 博士論文NO.124361より)を実施し、他では考えられない加圧トレーニング特有の現象

を「効果の転移」と表現しています。

世界のトレーニーも注目 「Kaatsu」 新デバイスが凄い

腹筋や殿筋に続き、大胸筋の筋肥大についても考えてみたいと思います。通常のベンチプレスの場合、バーベルの重さを増やしていく状態に達した所で、初めて大胸筋などの腕の挙上動作に関連する筋群が動員されます。大胸筋の基本的な動員重量の目安は70%1RMです。この重さで挙上動作を数回繰り返すことで、徐々に筋細胞へのメカニカルストレスが増えています。

逆に、極端に軽い重量であっても、30%1RM×限界回数×4セットのように挙上反復回数を多くすれば動作の継続が困難にはなりません。ただ、つらい割には大胸筋の肥大率は少なかったという実験結果も報告されています。軽負荷のトレーニングでは効果が出ない」という主張の根拠もここにありです。

では、加圧トレーニングならどうか？ 適正圧での血流制限状態では、通常必要な重量の5分の1ほど、つまり、ほぼシャフトのみの重さでも大胸筋の動員が生じます。この現象を科学的に観察した

研究では、大胸筋の筋活動が増加していくことも確認されています。

加圧トレーニングの特長は「軽負荷」だけではありません。身体へのダメージが最小限で済む上に、トレーニング後の血流状態をむしろ改善していく作用が加わるため、ベストな状態で「超回復作用」を得ることが出来るのです。

さらに、「効果の転移」作用は、実は体幹部位以外にも効力を発揮します。持久力アップのカギとなる心肺機能の向上や、美容目的の顔筋の強化作用、ED症状の改善など、さまざまな生体反応にポジティブな効果をもたらします。その意味でも加圧が秘めるポテンシャルは高く、すでに「KAATSU」は日本を超えて世界の言葉として認識されています。

特に、新型デバイスの「Kaatsu Cycle 2.0」は、スマートフォンよりコンパクトな形状はもちろん、一人で簡単に装着でき、ボタンひとつで自在に強度を調節できる手軽さから携帯できる運動革命」と世界のトレーニーたちから大きな注目を集めています。「新しい生活様式が求められている中、体力・筋力づくり、健康維持も見直されています。いつでも、どこでも、だれにでも成長ホルモンを。環境の変化と加圧の進化により、ついにそんな時代が訪れようとしています。」

加圧 サイクル トレーニング

スマート
フォン
サイズ

6段階の
プログラム!
簡単・快適
な操作

ワンタッチ
構造だから
片手で
巻ける

加圧サイクル®トレーニングは佐藤義昭博士によって発明され、米国FDA ClassIIにも登録された加圧サイクル®機能を使い、適切に加圧降圧を繰り返しながら行うトレーニング方法です。
いつでも、どこでも、だれでも若返りホルモン=「成長ホルモン」を獲得!

シェイプ

アンチエイジング

回復力アップ

筋力アップ

血行促進

トレーニング指導の幅を広げたい方や、スキルアップに!

加圧トレーナー®資格取得者募集

自動的に加圧降圧を繰返すプログラムを内蔵したデバイスを使用するハイテク/ロジックトレーニングメソッドでワンランク上のトレーニング指導を。

加圧トレーナー®資格取得費用 307,980円(税込)

KAATSU CYCLE 2.0 専用ベルトセット 199,980円(税込)	+ 講習料 85,000円(税込)	+ 検料 20,000円(税込)
--	----------------------	---------------------

※講習料は、検料が20,000円(税込)の場合です。(検料無料+検料無料)

養成講習会の最新のスケジュールは、公式HPよりご確認ください。

血行促進、代謝アップ、むくみ解消に、自宅で「ながら加圧」!

加圧サイクル2.0販売スタート

全自動 加圧降圧で
血流コントロール・成長ホルモン分泌促進!!

筋力&免疫力改善

日常の動作に加圧サイクル®トレーニングをプラスするだけでいつでも、どこでも、だれでも若返りホルモン=成長ホルモンを獲得。ハードな運動は必要ありません。

販売価格: 199,980円(税込)

※他人への譲渡や他車種の場合は別途資格取得講習・検料発生が必要となります。

詳細は公式HPにてご覧いただけます

www.kaatsu-wellness.com

加圧ウェルネス株式会社

MAIL: info@kaatsu-wellness.com TEL: 090-8406-3459(担当:白井)