

加圧トレーニングで眠っている筋肉にスイッチを入れよう

※「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。

男女とも平均寿命が80歳を優に超える超・長寿社会の日本。放っておけば確実に減っていく筋力・筋量を長く維持、増加させていくには、やはり筋力トレーニングが必須です。では、安全に、長く継続できるメソッドとは？

長い人生を見守るあなたにできるか？

いきなり怖い話から始めますが、私たちが人間の筋量は放ったままにしておくと、30歳以降は1年間で約0.3%、0.5%ずつ低下していきます。その減少率は60歳を超えると加齢速度の大きくなり、80歳になると青年期の50%以下にまで低下するといわれています。また、ただ寝ている「臥床」の状態では1日に0.6%の筋量が減少するため、怪我や病気になる入院、あるいは加齢により寝たきり状態になると、3週間程度で約12%もの筋力が減少することになってしまいます。

日本人の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳(2019年調査)。私たちの過半数が80歳以上も生きることになるわけですが、ただ生きるのではなく、「健康に生きる」。最後まで自分の足で立ち、歩く生き方を見たいものです。そのためにも、筋力トレーニングを長く継続して、筋力や筋量を維持、増加していく必要があります。

筋力トレーニングは筋力・筋量を増加させるだけでなく、骨密度の大きな増加や基礎代謝アップ、糖代謝や脂質代謝の改善効果、さらに糖負荷におけるインスリン反応の低下やインスリン抵抗性の改善などについても有用といわれて

います。筋力をやらない手はない。いえ、長い人生を見守るためには、ぜひライフワークにすべきといえるでしょう。

筋力や筋量アップのためには、一般的に最大挙上重量の(1RM)の70%を超える高い強度を用いた疲労回復(3セット、週2〜3回)まで実施することが必要とされています。ただ、このような高強度負荷はトレーニング経験者であっても継続のハードルは高く、まして高齢者がこうしたトレーニングを実施した場合は動脈硬化の指標である動脈ステイフネスを増加させるとの報告もあります。

高齢社会を迎えた今とは異なり、年齢やトレーニング経験の区別なく、誰もが強い負荷をかけるトレーニング方法を改善できるトレーニング方法の開発が急務といわれています。そうした声に後押しされる形で、いま注目を集めているのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングとは、腕や脚の基部(付け根の部分)を専用のペ

ルトで加圧圧し、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。血流制限状態が筋収縮を促す運動動作を加えると、エネルギー消費による化学反応の副産物として大量の乳酸が発生し、血液中へと流れていきます。血液の流れを物理的に制限した部位の血管内には、高濃度の乳酸が滞留することになり、アドレナリンや成長ホルモンの大量分泌を促す。これが、加圧トレーニングによる筋力・筋量アップのメカニズムです。



トップアスリートから高齢者まで研究報告が証明する加圧の効果

加圧トレーニングは低負荷運動であるにも関わらず、短時間の筋力トレーニングでも筋力増加と筋肥大を引き起こすことができるのが最大の特徴です。高強度筋力トレーニングはトレーニング中の顕著な血圧上昇を促すため、実施の際には十分な注意が必要です。一方、加圧トレーニングの場合は日常活動レベルの低負荷強度(20〜40%1RM)でも十分な筋力増加や筋肥大を引き起こし、高強度筋力トレーニングに比べてトレーニング中の血圧上昇も極めて低く抑えられます。

「安全」という面では申し分のない加圧トレーニングですが、実際の効果については？ これに関してはさまざまな研究結果が報告されています。たとえば、成人トップアスリートを対象とした研究では、膝伸筋群に対する加圧トレーニング(20〜30%1RM×5セット×週2回を2ヵ月)を実施したところ、10%の筋肥大と15%の筋力増加が観察されています。また、平均年齢60歳の健康女性を対象に、上腕屈筋群に対する加圧トレーニング(30〜50%1RM×3セット×週2回を4ヵ月)を実施したところ、上腕二頭筋の筋断面積が20〜3%、筋力も17〜8

%の増加を示しました。この数値は、高強度筋力トレーニング(80%1RM)と同程度の効果を得られたことを意味しています。

海外の報告の中には、膝伸展運動を対象に高強度筋力トレーニング(80%1RM×3〜4セット、セット間の休息60〜120秒)と加圧トレーニング(20〜50%1RM×3〜4セット、セット間の休息30〜60秒)による筋肥大効果を比較したものもあります。

その結果は、高強度筋力トレーニングでは0.03〜0.26%/日(1〜7%/月)、加圧トレーニングでは0.04%〜0.22%/日(1.2%〜6%/月)の筋肥大率を示し、大腿四頭筋の肥大率はトレーニング間で同程度であることが報告されています。

いつでも成長ホルモン注入？夢のデバイスが現実になった

基本的に、高強度筋力トレーニングはトレーニング直後に大きな筋力低下を引き起こし、筋力の回復には24〜48時間を要すると考えられました。そのため、ほぼどのアスリートでもなければ同じ部位で毎日筋力トレーニングを行うことは不可能というのが、これまでの常識だったわけですが、しかし、加圧トレーニングで用いる負荷はきわめて低いため、トレーニング後の筋力低下が少なく、

加圧ベルトを開放してからわずか数分ではばトレーニング前の値にまで回復します。つまり、1日に複数回のトレーニングを毎日行うことも可能なわけです。ある研究では、健康者の下肢筋群を対象に朝晩2回の加圧トレーニング(20%1RM)を毎日実施したところ、2週間で大腿筋群の横断面積が約8.5%増加したという結果も報告されています。

加圧トレーニングは、最低週2回、きわめて低い負荷でも成長ホルモンを分泌させ、身体に良い影響をおよぼす因子のスイッチを入れて行きます。血流を制限することで血管の内圧が高まり、新たに多くの毛細血管、新しい神経、新しい筋肉の活動が生まれることにより、健康的でエネルギー豊かな生活を送ることも可能でしょう。こうした効果・効能を踏まえて今、注目を集めているのが「Kaatsu Cycle 2.0」。スマートフォンのアプリによりコンパクトな形状ながら、ワンタッチで6段階のプロگرام操作ができる利便性から、令和の運動革命との声もあがるモバイル加圧トレーニングマシンです。いつでも、どこでも、誰にでも成長ホルモンをというキャッチフレーズを体現する最先端デバイスは、そう遠くない将来、長寿社会の必須アイテムとなることは確実でしょう。

加圧 サイクル トレーニング

自動
加圧降圧プログラム

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

スマートフォンのサイズ

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り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 資格取得セット	+	講習料	+	検定料
199,980円(税込)		85,000円(税込)		20,000円(税込)

※申込金(20,000円)は、講習料(10,000円)と検定料(10,000円)です。(講習費・検定料別)

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)

※個人への家庭や商業目的の場合は別途価格取得講習・検定料が必要となります。

加圧ウェルネス株式会社

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

詳細は公式HPにてご覧いただけます

www.kaatsu-wellness.com