

加圧トレーニングで間違いのないポンプアップを

筋肉をつけたい、筋力アップしたい。その理由はコンテスト挑戦から寝たきり予防まで実にさまざまです。あらゆるニーズに対応でき、超効率的、効果的なトレーニングメソッドは、果たして存在するのでしょうか。

ポンプアップはなぜ起るのか？

新型コロナウイルスの影響がつづくなか、全国各地で少しずつながらもボディビルコンテストが開催され、日々のトレーニング成果を披露する機会ができてつづいてあります。この1年の成果を余すことなくステージで出し切るためには、ステージに立つ直前の準備である「ポンプアップ」が重要になってきます。どんなにトレーニングを頑張ってきたとしても、張りのある最高のコンディションでステージに立たなければ、残念ながら良い評価を得ることはできません。そこで今回は「ストリートに「ポンプアップ」というテーマで掘り下げていきたいと思います。

そもそもポンプアップとは、エアロバイクでバーレーンを膨らませるような、筋力トレーニングによって筋肉をポンパンに大きくすることを意味します。このポンプアップの際に大きく関係してくるのが「乳酸」です。ここからは、乳酸によるポンプアップのメカニズムについて解説していくことにしましょう。

強度の高いトレーニングを行うと、解糖系代謝物である乳酸がエネルギーを供給するメインの物質になり、1分子の糖質を分解して2分子の乳酸を生成することでエ



ネルギーを作り出していきます。乳酸は酸性物質なので、筋肉中のpHが下がります。私たちの身体は、pHがどちらかに傾くと元に戻そうとします。pHを一定に保つべく水分を供給するために大量の血液を循環させ、乳酸を薄めて細胞外へと搬出することで酸性の状態を緩和します。このとき、筋肉内にたぐさんの水分が送り込まれ、筋繊維が太くなることから、全体の筋肉容量が増える「ポンプアップ」した状態となるのです。ただ、筋肉自体を大きく成長させる「ビルド・アップ」のためには、

ポンプアップを目指す中強度・高レップス・強収縮刺激(40秒程度)のセット、高重量・低回数を用的に筋繊維の数を増やす刺激、そして筋肉の最大可動域を増やすストレッチ刺激など、さまざまなトレーニングにより総合的に筋肉を刺激していくことが重要です。最高コンセンサスでステージに立つための選択

トレーニングとは、腕や脚の基部(付け根の部分)を専用のベルトで加圧除圧し、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。加圧トレーニングでは能動的に血流制限状態を作りますが、その状態で筋収縮をうなが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が大量分泌されます。

加圧トレーニングが注目を集めているのは、一般的な筋力トレーニングと比べて驚くほど低負荷運動であるにも関わらず、短時間の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という点です。そのため、ボディビルコンテストなどのステージ直前に行うバックステージでのトレーニングでこの加圧トレーニングを行えば、より効率的、効果的なポンプアップを獲得でき、最高のコンディションでステージに立つことができますというわけです。

ちなみに、ポンプアップの持続時間は約10分から15分と言われていています。これは筋肉内に流れ込んできた液体(血液や水分)によって疲労物質が筋肉の外に排出される時間が約10分から15分と言われて

コロナ禍でむしろ生まれる健康と令和の運動革命を体験せよ

低負荷・短時間のトレーニングでも筋力増加と筋肥大をおおいに期待できる。そんな加圧トレーニングが、もう少し深掘りしてみよう。通常、低負荷の運動ではトレーニングに対する反応性が高い「速筋繊維」を動員することではできません。しかし、加圧トレーニング中は筋への酸素供給が低下し、乳酸などの代謝産物の除去が阻害されることから、筋が疲

労状態に陥りやすくなります。すると一定の筋力を維持すべく、通常は動員されないはずの速筋繊維が順次動員されるようになります。このメカニズムは、筋肥大を促進する大きな要因のひとつと考えられています。実際、加圧トレーニング条件下で20%1RMの膝伸展運動を行うと、高強度負荷のレジスタンス運動と同様に、運動3時間後に筋タンパク合成が大きく亢進(増して進む)することが確認されています。

加圧トレーニングにおいて、血中の成長ホルモンが増加することは知られていますが、実は筋繊維やその周辺の細胞からも分泌される成長因子があります。ある実験では、静脈血流を選択的に制限したラットでは、術後2週間後後肢後ろ足の筋繊維の横断面積が34%も肥大したとの報告もあります。この肥大した筋からは、ミオスタチンの発現低下や、肝細胞増殖因子の増加、一酸化窒素合成酵素の増加、筋グリコーゲン量の増加などが認められています。特に「ミオスタチン」は筋の成長を強く抑制する因子であり、筋の成長を大きく左右すると考えられています。このように、加圧にともなう局所因子の変化も、筋肥大に関係する可能性が高いのです。加圧トレーニングが効果的な

は、決してトレーニングやボディビルダーだけではありません。たとえば「ステイホーム」が日常化した今、高齢者の運動不足は待ったなしの緊急課題となりつつあります。ある大学の報告では、高齢者の医療・介護施設やケアマネジャーにアンケートを実施したところ、新型コロナウイルスの流行により外出制限を余儀なくされ、人との接触も減少した結果、認知症患者の状態が悪化したとの回答が多く見られたとも言われています。

こうした課題の解決策として、いま注目を集めているのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングなら、歩く、物を持つといった何気ない日常動作でも、加圧除圧を全自動で行うことで血流の流れに変化を及ぼし、一酸化窒素を発生させ、体内の酸素を増やし、免疫力を向上させることができます。なかでも最新トレーニングマシン「Kaatsu Cycle 2.0」は、スマートフォンよりコンパクトな形状ながら、ワンタッチで6段階のプログラム操作ができる利便性が高く評価されています。「いつでも、どこでも、誰にでも成長ホルモン」というキャッチフレーズを体現する最先端デバイスは、ポンプアップを目指す人から健康寿命を延ばしたい人まで、あらゆるニーズに応えてくれる画期的な「令和の運動革命」と言えそうです。

加圧 サイクル トレーニング

自動 加圧除圧プログラム

6段階のプログラム! 簡単・快適な操作

ワンタッチ機構だから片手で巻ける

スマートフォンのサイズ

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、適切に加圧除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

自動的に加圧除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 資格取得セット	講習料	保険料
199,980円(税込)	85,000円(税込)	20,000円(税込)

※年会費は別途。受講料は別途。講習料は別途。講習料は別途。

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 加圧除圧で 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資格取得講習・保険料等が必要となります。

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