

加圧トレーニング

加圧トレーニングの仕組み

加圧トレーニングの仕組み

血行がよくなる！

年齢を重ねて衰えた血管は拡張・収縮機能が低下している



圧力を除くと、たまっていた血液が一気に流れ出し体中の隅々まで血液が行き渡る



トレーニングを続けると、血管の拡張・収縮機能がアップする

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



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は低下し、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って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。

血管が若返る！

加齢などで血管内皮細胞が硬くなり、血流が悪くなっている。

NO もほとんど生まれえない

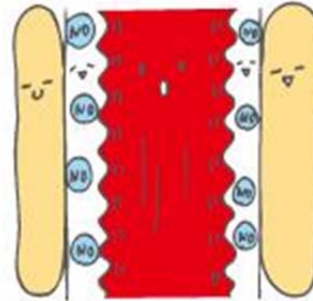


加圧を繰り返すと NO が生まれ、
血管内皮細胞が柔らかくなる



継続的に加圧をすることで、
血管の弾力性が再生する

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



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。血管の弾力性を取り戻すのに、NO(一酸化窒素)が重要なカギを握っています。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。

2種類の筋肉が同時に鍛えられる！

重い負荷のトレーニングを短時間行う

⇒ 速筋が鍛えられる

軽い負荷のトレーニングを長時間行う

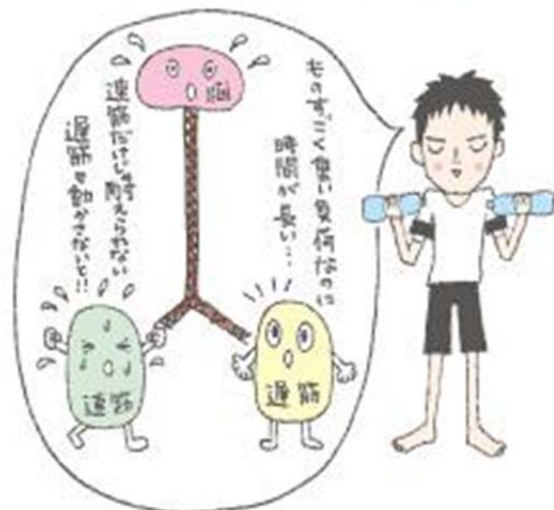
⇒ 遅筋が鍛えられる



軽い負荷の加圧トレーニングを行う



鍛え方の違う速筋と遅筋が
同時に鍛えられる



脳が重い負荷と錯覚して速筋が鍛えられ、それを長時間行うことで同時に遅筋も鍛えられる

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のトレーニングでも、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。

陸上競技の短距離選手とマラソンの長距離選手が同時にトレーニングをしているような状態です。

成長ホルモンが大量に分泌する！

加圧して血流を制限



筋肉疲労によって生成された乳酸がたまる



受容体がより強く刺激される



受容体を再生させるために成長ホルモンが大量に分泌される



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。

体の成長と新陳代謝を刺激・活性化させる働きがあります。

その他、骨の成長、免疫機能の強化、脂肪の減少、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。

特に筋肉をはじめとする細胞の修復を促進したりなど、私達の体がより健康的になる上でとても重要な役割があるのです。

筋力トレーニングを行うと、筋肉疲労によって乳酸が生成されます。[乳酸](#)は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に成長ホルモンが生成されます。

乳酸とは

乳酸は、筋肉運動によって筋肉が疲労すると一時的に増え、成長ホルモンの分泌を促す元となります。

乳酸が出来ると、筋肉の中にある受容体が刺激され、脳からの「受容体を修復しなさい」との指令で、成長ホルモンが分泌されていくことになるわけです。

つまり、成長ホルモンを分泌させる為にはこの乳酸が必要なわけです。