

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

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。



2種類の筋肉が同時に鍛えられる!

鍛え方の違う速筋と遅筋が同時に鍛えられる

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

歳をとると、血管も衰えて弾力を失います。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ます。

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



血行がよくなる!

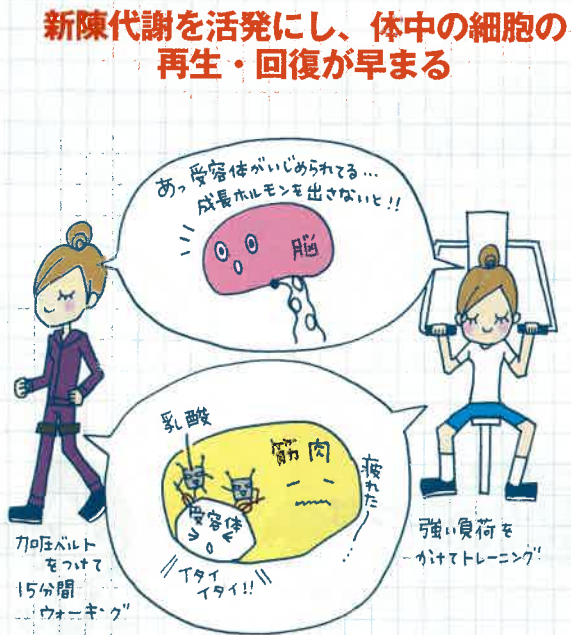
加圧して血流を制限

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。カラダの成長と新陳代謝を活性化させる働きがあります。その他、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。筋肉疲労によって乳酸が生成されると、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。



成長ホルモンが大量に分泌する!

新陳代謝を活発にし、体中の細胞の再生・回復が早まる

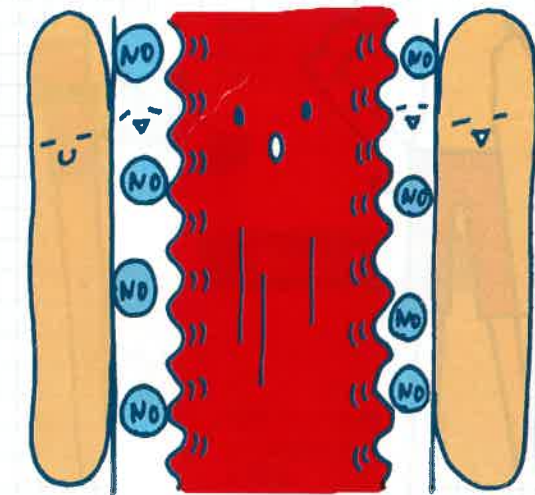
硬くなった血管がNO（一酸化窒素）によって弾力を取り戻す

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もほとんど生まれません

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、血管の弾力が再生する

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します。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ります。



血管が若返る!