

Fitnessをつづけよう！ 自分に合ったペースと運動量で！

ゴールドジム
千葉ニュータウンジョイフルアスレチッククラブ
オフィシャルトレーナー 針生康平



第2回 加圧トレーニングの紹介

前回、第1回のコラムでは、筋トレの重要性、そして筋トレをすることにより、より活性化するホルモンとして「成長ホルモン」の説明をさせていただきました。成長ホルモンをたくさん分泌させるには「加圧トレーニング」が効果的です。今回はこの加圧トレーニングについてゴールドジムオフィシャルトレーナーの針生よりお話しさせていただきます。

成長ホルモンについて

まず、成長ホルモンについて前回のおさらいです。皆さんは「成長ホルモン」と聞くことのような効果を思い浮かべるでしょうか？成長ホルモンには「筋肉や骨を作る」「脂肪の分解を促す」「新陳代謝を活発にする」「免疫力の向上」「アンチエイジング（美肌・若返り）」といった様々な効果があります。このように体に良い効果がたくさんある成長ホルモンですが、成長ホルモンの分泌は8歳〜15歳ごろにピークを迎え、加齢とともに減少し、30代〜40代では残念ながらピーク時より半減してしまうと言われています。ハリのある肌や健康的な身体、いつまでも若さを維持するためには、成長ホルモンの分泌量を高めることが必要不可欠です。

成長ホルモンを分泌させるには

では、この成長ホルモンを分泌させるにはどうしたらよいのでしょうか？そこでキーワードとなるのが「乳酸」です。乳酸と聞くと疲労物質と

いうイメージを持たれる方が多いと思いますが、この乳酸が体内に溜まることによって成長ホルモンの分泌が盛んに行われます。乳酸を体内に発生させるためには日常生活動作やジョギングなどの有酸素運動ではなく、筋トレや短距離走など、無酸素運動と呼ばれる強度の高い運動が必要になってきます。このため、重い負荷をかける筋トレが求められます。このように高強度の運動は高齢の方や女性の方には負担が大きく、関節など怪我の危険性も高まってしまいます。では、そのような方は成長ホルモンを分泌させることはできないのか？そんなことはありません。これから紹介する「加圧トレーニング」を活用することによってどのような方でも安全に乳

酸を発生させることができ、成長ホルモンを分泌させることができます。

加圧トレーニングについて

前述したように成長ホルモンを分泌させるには、強度の高い運動をしている状況を作り出す必要があります。そこで、加圧トレーニングでは専用のベルトを巻き、適切な血流制限を行います。この血流制限を行うことにより、だれでも強度の高い運動をしている状況を作り出すことができます。実際に血流制限をした状態でどのようなトレーニングをするのかについて、腕に加圧ベルトを巻いた場合を例にして説明します。腕に加圧ベルトを巻き腕を使用することが重要です（白己流や専門的な指導なしに行うことはNG）。

加圧トレーニングは心身に良い効果があるので、是非一度体験してみてください！

加圧トレーニングは、正しく行えば様々なメリットがありますが、一方で、血圧の急激性や貧血のリスクなど注意点も存在します。

当店では「加圧サイクル筋トレトレーニング」というものを導入しております。「加圧サイクル筋トレトレーニング」は加圧、除圧を繰り返しながら加圧トレーニングを行うため、より安全にトレーニングを行うことができます。専門の資格を有したスタッフが対応させていただきますので、是非一度、当店舗に足をお運びください。加圧トレーニングを行うことによって得られる良い効果はたくさんあります。加圧トレーニングを通じて健康で生き生きとした毎日を手に入れましょう！

溜めることができます。

動きはとも簡単で、肘の曲げ伸ばしを行うだけです。そのため、年齢性別問わず誰でも簡単に筋トレができます。すでに血流制限をし、乳酸を溜めやすい環境を作っているのに重い重量を持つ必要はありません。500mlペットボトル程の重さでも十分に乳酸は溜まります。

トレーニング時間も10分から20分ほどで乳酸が溜まるような圧でトレーニングを行うので、長時間のトレーニングの必要もないのです。

「短時間」「短期間」「超軽量負荷」で安全に成長ホルモンを分泌させることができるのが加圧トレーニングの魅力です。

加圧トレーニングで期待できること

①「自律神経を整えることができる」。加圧トレーニングを行うことにより交感神経と副交感神経の入れ替え、相互の働きのバランスがスムーズになります。

②「自律神経を整えることができる」。加圧トレーニングを行うことにより交感神経と副交感神経の入れ替え、相互の働きのバランスがスムーズになります。

③「血流に変化を加えることによって血管が柔らかくなる」。加圧トレーニングは血管の若返りの手助けをしてくれるのです。

④「テストステロン、βエンドルフィンの分泌」。これらのホルモンは「前向きホルモン」とも言われ、毎日健康で生き生きとした生活を送るために必要であり、加圧トレーニングによりこれらのホルモンの分泌が刺激されます。

加圧トレーニングを続けることにより、大きく4つの効果が期待できます。

①前号でも触れましたが、「フレイル・サルコペニア」の予防です。「フレイル」は加齢により心身が衰えた状態のことを指し、「サルコペニア」は筋肉量の減少、および筋力の低下のことを指します。

②「自律神経を整えることができる」。加圧トレーニングを行うことにより交感神経と副交感神経の入れ替え、相互の働きのバランスがスムーズになります。

③「血流に変化を加えることによって血管が柔らかくなる」。加圧トレーニングは血管の若返りの手助けをしてくれるのです。

④「テストステロン、βエンドルフィンの分泌」。これらのホルモンは「前向きホルモン」とも言われ、毎日健康で生き生きとした生活を送るために必要であり、加圧トレーニングによりこれらのホルモンの分泌が刺激されます。

行われるようになり、結果、睡眠の質が向上します。

GOLD'S GYM.

千葉ニュータウン店
☎0476-47-1919
印西市中央南1-8
千葉ニュータウン駅前センタービル3階
(北総線「千葉ニュータウン中央駅」より徒歩1分)

**千葉ニュータウン
ジョイフルアスレチッククラブ店**
☎0476-46-8844
千葉県印西市牧の原2-4
(北総線「印西市牧の原駅」より徒歩15分)

