

## 加圧トレーニングとは？



専用のベルトを腕や脚の巻き、適度に血流を制限して行うトレーニング方法です。  
特定資格を持ったトレーナーの下でマンツーマンで行いますので初めての方でも安心!!  
特徴は、短時間・短期間・低負荷のトレーニングでも通常よりも効果が得られやすい事です。  
その秘訣は「成長ホルモン」にあります。  
加圧トレーニングを行うと「成長ホルモン」の分泌量が通常の100～300倍にもなると言われています。  
ボディビルダーが筋肉を大きくする為に発明されたトレーニング方法ですが、研究により色々な事に効果があることが分かっています。  
今ではスポーツ選手や有名芸能人なども行う大注目のトレーニング方法です!!

## どんな効果が得られるの？

### ●シェイプアップ

成長ホルモンにより脂肪の分解が促進されます。  
有酸素運動と合わせる事で脂肪の燃焼の効率がアップします。

### ●筋力アップ

成長ホルモンが傷ついた筋肉の回復を促進します。  
筋トレの後に加圧トレーニングを行い筋力アップを目指しましょう。

### ●美肌効果・若返り

成長ホルモンは新陳代謝を促す働きや老化を遅らせる働きがあります。  
その為、美肌・若返りの効果が期待できます。

### ●諸症状の改善

加圧と除圧を繰り返す事で血管が鍛えられ、血行も促進されます。  
身体の隅々にまで血液が行き渡り、肩コリや冷え症の改善が期待できます。



## 料金

1回 30分	3,600円(税込)
3回チケット	9,874円(税込)
5回チケット	15,428円(税込)

短時間

短期間

低負荷