



# 加圧 × GOLF

スポーツを楽しむすべての人に



加圧トレーニング専用ウェア〈カーツ〉

## 正確でパワフルなショットと バテ知らずの身体を加圧で手に入れる。

とにかく飛ばしたいゴルファーにとつて、なぜ加圧トレーニングが有効なんですか？

ゴルフという競技が特殊なのは、ただショットを繰り返しても筋力アップにはつながりにくい点です。例えばテニスを行えば有酸素運動と瞬発的な動きを要求されるため、競技を行うだけでも身体に違いが現れるはずです。でもゴルフの場合はゴルフ練習場でのショット以外のトレーニングをしなければ、身体の変化を感じるのには難しいと思います。ですから、もっと飛距離を伸ばしたい場合は、相応のトレーニングをすることをオススメしたいですね。ただ、飛距離アップのために筋力トレーニングをするとなれば、

それなりの負荷が必要になります。バーベルを持ち上げながらスクワットするなど、腰や膝に負担がかかる運動です。これではゴルフのプレー自体に支障をきたす可能性があります。そこで低負荷で身体に負担をかけにくく、しかも短時間で高い効果が得られる加圧トレーニングが有効なんです。

### 飛距離アップのためには、どこを鍛えれば良いのでしょうか？

インングを安定させるためには下半身の強化が必要です。加圧トレーニングなら、まず脚を加圧してのスクワットやランジを数セット行いましょう。え、こんな簡単な運動でいいの？と思うくらいに動作で筋力アップへ導く。それが加圧トレーニングです。

さらに加圧トレーニング専用ウェア〈KAATS〉なら、加圧をしながらのインングも気軽にこなせます。素振りも続けることでインングに必要な筋力を効率的に鍛えることができます。実際



加圧トレーニングインストラクター  
KSアドバイザー  
浅木 孝弘



に3ヶ月ほどこのトレーニングを続けた方が3ヶ月くらいヘッドスピードが上がった事例もあります。筋力アップと同時に肩甲骨まわりの柔軟性が増して肩の可動域が広がることにより、ヘッドスピードが高まると考えられます。ラウンド前の加圧でスタートのホールでも身体がまわりやすくなりますか？

ウォーミングアップとクールダウンにも私たちは加圧をおすすめしています。腕や脚を加圧して、軽く肩を回したり、クラブハウス内を数分歩くだけで全身の血流が促されます。すると筋肉が目をさまし、ゴルフをするための準備が整うのです。より正確でパワフルなショット、そして18ホールをフレなく回りきるスタミナの両方を加圧トレーニングで、ぜひ手に入れてください。

KAATS〈カーツ〉に関するお問い合わせは、下記のお客様専用窓口またはご購入いただいたKAATS登録店まで。

専用ダイヤル

☎0120-807-064 10時~17時 (月曜休み)

Webサイト

<http://kaats.biz>

**Zenoah**

株式会社 ゼノア

〒111-0053 東京都台東区浅草橋3-30-7 <http://s-zenoah.co.jp> [2012]

「KAATSU TRAINING」のロゴマークは、KAATSU International Co., Ltd.の登録商標です。「加圧トレーニング」は、KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。



# 加圧トレーニングって、 どんなもの？

それは短時間で大きな効果が期待できる  
新発想のトレーニング方法。さあ、あなたも  
今すぐトライしてみませんか？

※体脂肪の減少や筋肉の増加などの効果については  
個人差があります。

## ダイエット

成長ホルモンの分泌を促すことで、全身の根本から整え、太りにくい身体へ。筋肉量を増加させ、脂肪燃焼効率もアップ。

## 血行促進

加圧と除圧を繰り返すことで血流を促して血管を鍛えるため、顔色も良くなり、冷え性や肩こりなどにも効果大。

## 加圧 トレーニング

専用のベルトで腕や太腿の付け根に適切な圧力をかけて血流を適度に制限することで、通常より多くの成長ホルモンの分泌を促すトレーニング方法。短時間・軽い負荷でハードなトレーニング相当の効果が期待できます。

軽い負荷で高い効果が期待できるので、トレーニングを続けやすい。だから、しっかりと結果を出すことができる。

## 筋力アップ

## 回復力アップ

骨折や肉離れなどのケガの回復が早くなるという研究データもあり、競技志向のアスリートにも最適。

通常生活の約290倍もの成長ホルモンが分泌された作用で若々しさを手に入れる。

## アンチエイジング

**自宅で  
加圧**

加圧トレーニング専用ウェア ▶IAUTS なら、  
自宅で手軽に加圧トレーニングが行えます。

〈カーツ〉で加圧(ベルトを締める)して1日10分のトレーニング。

安定したスイングの  
ための下半身強化  
スクワット

可動域を広げ  
スムーズなスイングへ  
ストレッチング

スイングに必要な  
筋肉を鍛える  
素振り

※素振りをする際は、必ず周囲の安全を確認してから行ってください。

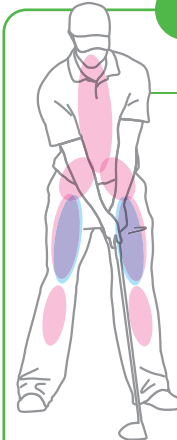
## ゴルフに加圧、そのわけは？

飛距離アップや正確なショットのためには、安定したアドレスを保ち、スイングのパワーをボールへ確実に伝えるための筋力が必要です。短時間、低負荷で効果が出る加圧トレーニングなら、忙しい仕事の合間でも、体力と筋力、両方の課題をより効率的に、ケガの心配も少なく行えます。

ポイントは「アドレス筋」と「スイング筋」の強化。

技術練習の前に、まずは加圧トレーニングで、安定したアドレスをつくる「アドレス筋」と、パワフルなスイングを実現する「スイング筋」を鍛えましょう。トレーニングは1日10～20分。技術練習だけでは解決しなかった問題が、驚くほど改善しているかもしれません。

### ゴルフに加圧 その効果は



#### アドレス筋

- 脊柱起立筋 ● 大腿四頭筋
- 大臀筋 ● ハムストリングス
- ふくらはぎの筋肉

#### 「アドレス筋」を鍛えると…

- 下半身を安定させ、正しいアドレスがつくれる
- 身体の軸を安定させ、ダフリやトップを防ぐ
- 体重移動でヒザが流れず、深い「タメ」が効く

#### スイング筋

- ローテーターカフ ● 広背筋
- 大腰筋 ● 内転筋群

#### 「スイング筋」を鍛えると…

- スイングの回転力がアップし、ヘッドが加速する
- ヘッドスピードがアップして、飛距離が伸びる
- ボディターンが身に付き、方向性が安定する



ゴルフのためのトレーニングメニューなど、  
詳しくは加圧トレーニング専用ウェア  
▶IAUTS ホームページへ

カーツ

検索