



加圧 × RUNNING

スポーツを楽しむすべての人に
KAATS
加圧トレーニング専用ウェア〈カーツ〉

もっと速く、長く走りたい。ランナーの
願いに応える加圧トレーニング。

ランナーのための加圧トレーニングとは何を目的とした運動なのですか？

ランナーのパフォーマンスアップのために必要な要素は三つあります。一つは最大酸素摂取量を増やすこと。二つ目は無酸素性代謝いき値を上げること。そして最後にエネルギーロスの少ない効率的なランニング方法。これには正しいフォームで走るための体幹の筋力が必要となります。これら三要素を高めることが、より速く長く走れる身体づくりにつながっていきます。

加圧トレーニングはこの三要素を低い負荷かつ短時間の運動で効率的に高めることができ、忙しい現代のランナーにとって最適なトレーニング方法だと私たちは考えます。



加圧トレーニングインストラクター
KSアドバイザー
土屋 佳司

ランニングに欠かせない三つの要素は、具体的にどうすれば高められますか？

まず、より多くの酸素を取り込むための呼吸筋をトレーニングします。腕を加圧し、ゴムバンド等を使用して肩甲骨まわりの柔軟性を高めることで、呼吸するチカラを強化。さらに加圧トレーニングの場合は、血流にも働きかけるので、血行が改善され、酸素を全身にスムーズに運ぶことができようになります。次に乳酸がたまる限界を高めるためのトレーニング。脚を加圧し、トレッドミル(室内ランニングマシン)で実際に走ることをおすすめします。普段のジョギングよりも少し速いペースで10分から15分程度走れば充分。慣れてきたらインターバルトレーニングもおすすめです。俗にいう「追い込み」を短時間で行うことで自然と限界突破へ近づいていきます。走る時間が短いということは怪我のリスク軽減も意味するので、大切なレースの前でも臆することなくトレーニングできる点もランナーにとって魅力のひとつですね。

そして体幹の筋力を鍛えるト

レーニングによって、正しいフォームも手に入れましょう。脚部を加圧して、もも上げ等を行います。ランニング時のブレを抑え、着地の衝撃にも耐える筋力が養えます。



ウォーミングアップにも加圧トレーニングが効果的だと聞きますが本当ですか？

はい、本当です。ランニング前のわずかな時間で加圧を行うことによって、筋肉の隅々まで血流がめぐり、筋肉を温めることができます。ウォーミングアップで無駄な体力を消耗しなくて済みます。ランニングに加圧というのは意外だと思っ方も多いのではないのでしょうか。でももっと速く長く走りたいと願うランナーにとってこのトレーニングは最良の選択だと私たちは思います。ぜひ一度加圧トレーニング専用ウェア〈KAATS〉を取り扱う店舗に足を運んで、トライしてみてください。

※加圧ランニングは室内でトレッドミル等を利用したトレーニング専用メニューです。加圧したままで屋外を走ることはできません。

KAATS〈カーツ〉に関するお問い合わせは、下記のお客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> [201212]

「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。

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。

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

通常生活の約290倍もの成長ホルモンが分泌された研究例も。成長ホルモンの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。

フォームを安定させるために
基礎トレーニング

走った後の疲労回復には
ストレッチング

より下半身の筋力アップを目指すなら
スクワット

※加圧ランニングは室内でトレッドミル等を利用したトレーニング専用メニューです。加圧したまま屋外を走ることはできません。

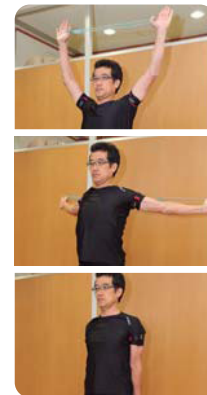
ランニングに加圧、そのわけは？

効率の良いランニングのためには、体幹を鍛えて正しい姿勢とフォームを維持する必要があります。走り込みを積むことである程度の筋力向上が期待できますが、正しいフォームを維持できていなければ、ひざや足に余計な負担がかかって故障につながる可能性もあります。

短時間・低負荷のトレーニングで体幹ランニングを目指す。

実際の走りに加え、補強運動として加圧トレーニングを取り入れることで、ランニングに必要な筋力を効率良く向上させることができます。さらに体幹を中心に筋肉のパワーをバランスよく引き出すことによって、安定したランニングへ導きます。

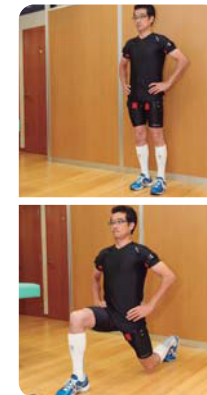
速く、長く走るためのトレーニング例



ゴムバンドを利用した呼吸筋のトレーニング
両手でゴムバンドを広げ、肩甲骨を意識しながら手を背中の方へ回します。ゆっくり大きな呼吸を意識しながら行いましょう。



引き上げのための筋肉(ニーアップ)
壁に背中を付け、身体をまっすぐに伸ばした状態で片脚ずつももを上げます。片足20~30回ずつ×3セット行いましょう。



蹴り出しのための筋肉(フォワードランジ)
直立した状態から片脚を前に出し、膝を曲げて腰を落とします。両脚をそれぞれ数回程度行くと下半身が強化できます。



ランニングに必要な筋力を効率的にアップ
脚を加圧した状態で、トレッドミルで走ります。歩く程度の速さからスタート。姿勢の維持を心がけます。



ランニング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