

自宅で  
加圧

# 加圧

# ×

# SHAPE-UP

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〉

## 引き締まったボディのために 加圧トレーニングで血行改善を目指す。

有名人やモデルの方にも人気の加圧トレーニング。なぜ、体型維持や美容に良いのですか？

加圧トレーニングはボディビルダーがするようないわゆる筋トレとは方法の違うものです。低負荷の運動で効率的に筋力アップができるので、女性にも気軽にこなせるというメリットがあります。しかも別名美容ホルモンと呼ばれる成長ホルモンの分泌を促すので、全身の美容効果が期待できるトレーニングなんです。成長ホルモンは10代後半から徐々に分泌量が減ってくるのですが、加圧トレーニングを行うことで、分泌量を増やしてあげることができま



加圧トレーニングインストラクター  
KSアドバイザー  
渡辺 括子

るとい方が多いのは、この成長ホルモンの効果なんです。メリハリのあるボディを目指すには加圧してどんな運動が効果的ですか？

軽い運動で充分です。たとえば、歯磨きをしている間やドライヤーで髪を乾かしている間に腕を加圧するとか、掃除洗濯なんかも効果的です。加圧トレーニング専用ウェア(KAATS)を着用すれば、特別な器具を使わなくてもいつでも気軽に加圧をすることができ、日常生活に上手に取り入れて「ながら加圧」を実践してみてください。トレーニングの時間帯としては、私たちは朝をおすすめしています。朝に加圧することで、一日中、代謝が高い状態を保つことができると言われていてからです。生活そのものがシェイプアップにつながるなんて、素晴らしいと思いませんか？

加圧トレーニングを始めるのと数ヶ月で筋肉量が増えるサイズダウンを実感できるはずですよ。でも体重自体はあまり変化しないかもしれません。筋肉にハリが



出て引き締まりメリハリがあることが私たちの考えるシェイプアップ。減量＝シェイプアップではないということですよ。日々の生活に加圧トレーニングを加えて、ぜひ新しい自分に出会ってください。多くの女性が抱える冷え性や肩こりにも加圧トレーニングが効くというは本当ですか？

加圧トレーニングの効果として血行の促進があります。加圧と除圧を繰り返すことで血管に弾力がよみがえるのです。実は血行の促進は、シェイプアップや美容にとっても重要なポイント。血行が良くなることで全身がむくみにくくなり、身体のシルエットも変わってきます。もちろん、冷え性や肩こり等、血流にまつわるお悩みにも応えます。

「キレイ」のために、気軽に楽しく身体を内側からも整えましょう。加圧トレーニングは女性の強い味方です。

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。

## 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。

成長ホルモンの  
分泌を促す  
軽い運動

一日の代謝を  
高める  
朝・加圧

血流の改善を  
目指す  
ストレッチング

## シェイプアップに加圧、そのわけは？

食事制限をして体重を落とすだけのダイエットは、逆に太りやすい身体をつくってしまいます。メリハリのあるボディを目指すなら、まずは筋力アップ。筋肉量を増やして基礎代謝を高めることで脂肪がつきにくく、太りにくい体質への改善が期待できるのです。

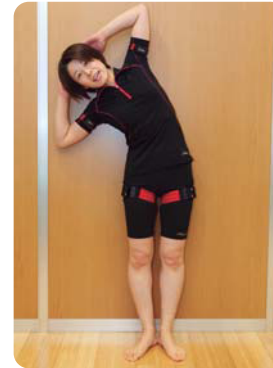
ハードな運動はナシ。1日10分の加圧でメリハリボディへ。

いくら筋力アップを目指すといっても重い負荷の運動を長時間行うのでは長続きしません。加圧トレーニングなら1日10分の運動、しかも軽い負荷でより大きな効果が期待できます。最初の1~2ヶ月で体質を変えたら、その後に体重の変化が。自宅で気軽にできる運動でメリハリボディを手にいれましょう。

## 軽い運動で、しっかりシェイプアップ



1日10分程度の軽い運動でOK。朝でも夜でも好きな時間に"ながら加圧トレーニング"例えば、掃除や洗濯の家事を利用すると、もっと楽にトレーニングできます。歯磨きの時等も効果的。



軽い負荷で身体への負担も少ないので、女性にもぴったり。両腕を頭の後ろにつけて身体を左右に倒す運動。腕を加圧しながら行えば、筋力トレーニングと血行促進を同時にできる。



特別な器具がいらないので、自宅で手軽にできる。加圧トレーニング専用ウェア(KAATS)を着れば、すぐにトレーニングがはじめられます。加圧しながら家事もできるので時間も有効に使えます。

➔ シェイプアップ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