



# 加圧 × WALKING

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〉

**加圧とウォーキングは、  
気軽に始められるベストな組み合わせ。**

手軽なウォーキングと「加圧」の組み合わせで、どんな効果が期待できますか？

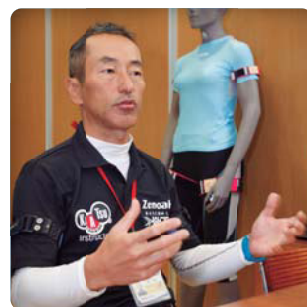
ウォーキングという運動は健康増進を目的に多くの方が取り組んでいると思います。ウォーキングは気軽にできますし、とても良い有酸素運動です。そこに加圧を加えることで無酸素運動の要素を取り入れることが可能になります。つまり筋力アップが期待できるということです。同じように歩く運動なのに、加圧することによって有酸素運動だけでは得られない効果が得られるので、二石二鳥と言えるのではないのでしょうか。加圧は人間の機能のひとつである成長ホルモンの分泌を促します。成長ホルモンがより多く分泌さ



加圧トレーニングインストラクター  
KSアドバイザー  
内山 恵介

加圧トレーニングと聞くとハードな運動を想像しますが、年齢制限はありますか？

加圧トレーニングと聞くと、歩きながら加圧除圧が簡単にできます。ベルトを取り外す必要もありません。ですから腕と脚の加圧をバランスよく行うことができます。



雑誌やテレビ等で紹介されている加圧はハードな筋トレといったイメージかもしれませんが、本来は低い負荷で高い効果を目指すのが加圧トレーニングです。ですからお腹まわりが気になつてきたり、30代はもろろん、健康増進のために運動したいと考えている中高年の方にこそ、取り入れていただきたいトレーニングです。筋肉量は40歳くらいから年々1%づつ減少していくと言われていて、中高年の方がハードな筋力トレーニングを行うのは怪我や故障のリスクもあるので、低負荷・短時間で効果が期待できる加圧トレーニングが、クオリティの高い豊かな人生のための筋力トレーニングとして適しているのです。皆さんもまずは短時間で手軽にできる、加圧ウォーキングから始めてみるのをおすすめしたいですね。

※腕と脚の両方を同時に加圧することはできません。別々に行ってください。

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> 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 ▶ IAVTS 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。

筋力アップで腰痛  
ひざ痛を予防する  
ウォーキング

身体の  
柔軟性を保つ  
ストレッチング

より筋力アップを  
目指すなら  
スクワット

## ウォーキングに加圧、そのわけは？

いつまでも若々しく、元気で健康な毎日を過ごしたいと考える方々に親しまれているウォーキング。しかし、ウォーキングは健康維持はともかく、筋肉を鍛えるには十分でないこともあります。筋肉を強化するためには筋肉への刺激によって、より多くの成長ホルモンを分泌させることが必要です。

**重たい負荷は必要ありません。歩きながらの筋力アップ。**

加圧トレーニングをウォーキングに応用することでウォーキングに楽しさだけでなく、筋力アップの効果をプラス。普通のウォーキングと比べて、短時間で、より多くの成長ホルモンの分泌を促し、筋肉を鍛えられます。筋力アップによって関節を支える力が得られ、腰痛、ひざ痛等を予防する効果も期待できます。

### たとえば… 30分ウォーキング



#### まずは腕を加圧して5分間ウォーキング

腕を大きく振りながら肩甲骨まわりの筋肉をほぐし、よりスムーズな呼吸への準備を行います。



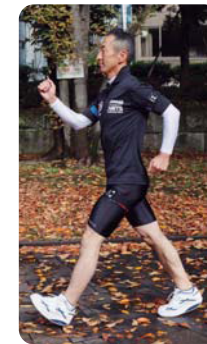
足指グーバー運動

つま先上げ下げ

かかと上げ下げ

#### 次に下肢を加圧してウォーミングアップ

足先までしっかりと血流をめぐらせ、身体全体を温めます。筋肉を十分に目覚めさせましょう。



#### 加圧したまま15分ウォーキング

脚を加圧したまま、好きなペースでウォーキング。姿勢に気を付けながら腕も大きく振る。



#### 除圧して10分のクールダウン

脚の加圧は20分までと決まっています。除圧して、ゆっくり歩きながらクールダウンしましょう。

➔ ウォーキ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 ▶ IAVTS ホームページへ

カーツ

検索