

## 加圧トレーニングとは？

芸能人やモデルも多く実践していることで脚光を浴びている「加圧トレーニング」。その名の通り腕や足に専用ベルトを装着し、血流を適正に制限した状態でトレーニングを行う方法です。



専用加圧ベルト

この状態でトレーニングを行うと、軽い負荷でも大きな負荷をかけたときと同じ効果が得られることからより短期間、短時間で体に負担の大きいトレーニングを行っているのと同様の効果を得ることができます。

### 1. ダイエット効果

増大する成長ホルモンにより太りにくい体に、また筋肉が増えたと脂肪が燃焼しやすくなります。

### 2. 血行促進

血管に弾力がよみがえり血行が良くなり血流量も多くなるので新陳代謝が活発に。冷え性や肩こりなどの不調が改善します。

### 5. 若返り・美肌

加圧トレーニングにより通常の約290倍もの成長ホルモンが分泌されたという研究結果が出ています。それにより肌のハリやツヤを取り戻し脂肪のつきにくい体にしてくれます。

## 加圧トレーニング 5大効果



### 4. 筋力UP

軽い負荷で高い効果が得られるのでトレーニングを続けやすいのが特長です。低負荷の為ケガなどもしにくいので老若男女、だれでも実践できます。

### 3. 回復力UP

骨折や肉離れ、ねんざなどのケガの回復が早くなるという研究結果があります。成長ホルモンにより筋肉や人体の修復が早まると考えられています。



## 入会案内・システム

営業時間 10:00am~23:00pm 〈日曜日・祝日定休〉

MENU 入会金 ..... ¥5,250税込  
 初回トライアル ..... ¥5,250税込  
 加圧トレーニング 60分(有酸素運動付)..... ¥5,250税込

回数券ならお得です！ 4回分¥20,000税込 8回分¥37,800税込 10回分¥44,600税込

- トップアスリートコース、リハビリコース 応相談・お問い合わせ下さい。
- 一般パーソナルトレーナー契約 応相談・お問い合わせ下さい。

### システム

- 1セッション約1時間の完全予約制パーソナルトレーニングです。
- カウンセリングに基づき、選任トレーナーが体重、体脂肪率、目的などにあわせてお客様に最適なトレーニングメニューを組み立て、マンツーマンでサポートします。
- 普段からだをよく動かす方は週1回、普段あまり運動しないという方は週2回が加圧トレーニングの目安です。

### ご入会

- ご入会の際には、お電話でご予約の上、入会金・トレーニング1セッション分の料金、身分証明書（運転免許証or健康保険証）をご持参下さい。

### アクセス

無料  
専用駐車場  
完備

シャワー  
ルーム  
完備



加圧トレーニング・ラボ™ 上小田井  
**TEL. 052-505-8281**

名古屋市西区木前町164-1 ☎452-0834



- 詳しい内容はwebでもご覧いただけます。

【ホームページ】 <http://www.kaatsu-kamiotai.com>  
 【ブログ】 <http://ameblo.jp/labokamiotai/>



- グループ店のご案内…お近くの「加圧トレーニング・ラボ」をご利用下さい。 <http://www.kaatsu-labo.com>

加圧トレーニング・ラボ™ 秋中店 **TEL. 052-799-7900**  
名古屋市昭和区単入町7-16 3F

加圧トレーニング・ラボ™ 八事店 **TEL. 052-833-5612**  
名古屋市天白区八事大通108

「加圧トレーニング」及び「KAATSU TRAINING」は(株)サトスポーツプラザの商標です。「KAATSU TRAINING」のロゴマークは(株)サトスポーツプラザの登録商標です。



完全予約制  
 パーソナルトレーニング

加圧トレーニング・ラボ™  
 上小田井



KAATSU TRAINING  
[www.kaatsu-kamiotai.com](http://www.kaatsu-kamiotai.com)

加圧トレーニング 体験レッスン受付中!  
 ご予約は ▶ TEL.(052) 505-8281