

個別トレーニングメニューでの完全マンツーマン指導。

初心者からシニア、ダイエット、ケガのリハビリ、トップアスリートまで充実の設備であらゆるニーズに対応します。



▲2Fトレーニングラボ

▲1Fトレーニングラボ



加圧トレーニングはこんな方にオススメです。

スポーツマン・アスリート

- ・野球、サッカー、ゴルフ、スキー、スノーボード、格闘技、競輪、トライアスロンなどあらゆるスポーツのパフォーマンスアップ。
- ・故障を抱えるアスリートの方。
- ・ランニングやマラソンのための筋力アップなど。

一般の方

- ・以前スポーツクラブに通っていたが、続かず今は何もしていない。
- ・デスクワーク中心で日頃から運動不足を感じる社会人。
- ・忙しくてなかなか運動する時間がとれない主婦やビジネスマン。
- ・活力・気力の衰えを感じる中高年男性やむくみ・冷え性解消したい女性。

リハビリ・機能回復

- ・転倒による骨折から早く復帰したい高齢者の方
- ・膝痛や腰痛のある中高年の方や変形性股関節症の方
- ・何らかの後遺症で身体の動きに制限のあり運動がままならない方。
- ・ランニングやマラソンのための筋力アップなど。

シェイプアップ・ダイエット

- ・筋肉をつけすぎずメリハリのある引き締めボディにしたい女性。
- ・短期間、一回の掛ける時間もなるべく短時間で効果を得たい。
- ・有名芸能人、モデルが実践している加圧トレーニングを自分も試してみたい女性の方。
- ・子育て中で忙しく、あまりトレーニングに掛ける時間が無い主婦。

加圧トレーニングの流れ



●血圧測定

トレーニング前にはまず血圧測定していただきます。血圧が高い場合はトレーニング出来ない場合があります。



●カウンセリング&ウォーミングアップ

毎回トレーニングの開始前にカウンセリングを行い、現在の体調や前回のトレーニングからの体の変化などを確認。その日のコンディションに合わせた適正圧でベルトを巻いた後、ウォーミングアップを行います。



●トレーニング

インストラクター指導のもとトレーニングをすすめていきます。加圧をすると成長ホルモンの分泌が高まり、上半身の引き締めや筋力アップだけでなく、肌のハリやツヤを取り戻し、アンチエイジング効果も◎。短時間・軽負担で高い効果が得られます。



●クールダウン&ストレッチ

有酸素運動でクールダウン。加圧トレーニングは、短時間に筋肉を鍛えることができ基礎代謝をアップさせます。また脂肪を分解し燃焼しやすい状態にしたところで、有酸素運動を行い効果的に脂肪を燃焼させます。最後に使った筋肉を、ストレッチ運動によってゆっくりと伸ばしていきます。

加圧トレーニングラボ代表

蛭田 太 -Futoshi Hiruta-

- ・加圧トレーニング 准統括指導者・加圧トレーニング特定資格者・健康運動指導士
- ・全米ストレングス&コンディショニング協会パーソナルトレーナー
- ・アメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネス スペシャリスト
- ・日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者
- ・JHCAコンディショナー・心肺蘇生法(CPR)+AED取扱者
- ・日本加圧トレーニング学会会員
- ・日本Gボール協会認定インストラクター



上小田井店 チーフインストラクター

滝澤 賢一 -Kenichi Takizawa-

- ・加圧トレーニングインストラクター
- ・全国カイロプラクティック師会会員
- ・全米エクササイズ・スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー
- ・日本ホリスティックコンディショニング協会会員
- ・心肺蘇生法(CPR)+AED取扱者

