



加圧トレーニングと成長ホルモン

最近、パーソナル等で加圧トレーニングを受講する方がとても増えております。そもそも何故ダイエットに効果的なの？何故お肌がきれいになったりするの？色んな疑問等もある事でしょうから、身体の中で何が起きているの？というところやより効果を出す為等、加圧についての説明をしてきましょう。

成長ホルモンの分泌量が増加し、身体全身へめぐる

まず加圧ですが、専用ベルトを腕や脚の付け根に巻きながらのトレーニングです。ベルトを巻くので血流を悪くしながらトレーニングを行うこととなります。するとその場所には乳酸が溜まりやすくなります。乳酸濃度があがると筋肉が疲れますから、筋肉が脳に疲労を伝達します。脳は成長ホルモンを出します。疲労部位に血液に乗って成長ホルモンを運びたいのですが、血液は全身にめぐるので身体全体に広がります。疲労が大きいと成長ホルモンの分泌量が増えます⇒乳酸が多いと脳は疲労が大きいと判断します⇒疲労が大きくなるのは無酸素の状態です⇒ベルトを巻いて血流を制限すると酸素を供給しにくい状況となります⇒これが身体に無酸素状態作るわけです。

成長ホルモンの効果

筋肉の成長に伴い脂肪を分解する特徴を持ちます。筋肉の成長により基礎代謝量があがり、痩せやすい身体となります。

加圧トレーニングの効果を高めるために・・・

加圧トレーニングの間隔が空きすぎると効果が出にくくなります。30分程のトレーニングを週に2回がお勧めです。脂肪分解&燃焼を促すためにプラスの有酸素運動を。マッチョを目指す方はプラスの筋力トレーニングをお勧めします。良いトレーニングも栄養素があつてこそす。タンパク質を積極的にとり、脂質と糖質の量をコントロールしましょう。

