

加圧トレーニングのご案内

低負荷・短時間で効果が得られると話題の加圧トレーニングとは？

加圧トレーニングは、腕や足の付け根部分に専用のベルトを着け、その人に合った圧をかけて腕や足への血流を適度に制限しながら行うトレーニングです。

加圧トレーニングの特徴は、軽い負荷の運動でも大きな負荷の運動を行った場合と同じような効果が短時間で得られることにあります。大きな負荷を必要としないため運動経験の少ない方や、低体力の方にも無理なく始められるトレーニング方法です。また加圧トレーニングを行うことで、成長ホルモンの分泌が促進され、筋力アップ・血流の改善・美肌効果・ダイエット効果などが期待できます。

加圧トレーニングは止血をして行うものではありません。しかし、血流を長時間制限し、その人にとって不適正な圧(強すぎる圧)でのトレーニングは健康を損なう恐れがあります。そのような事態を防ぐためにも、トレーニングはインストラクターと1対1で行うことが義務付けられています。

このような方にオススメです

- ・運動初心者や運動不足で体力・筋力の弱い方
- ・ダイエット・老化防止
- ・怪我からの早期回復、入院後の体力アップ
- ・脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など脳血管障害による後遺症の方、何らかの疾患をお持ちの方

※ リハビリ目的のトレーニングは、事前に主治医または加圧担当医師の許可が必要となります。

※ 効果には個人差があります。早い方では3ヶ月ほどで変化が現れはじめますが、6ヶ月間は継続していただくことをお勧めします。

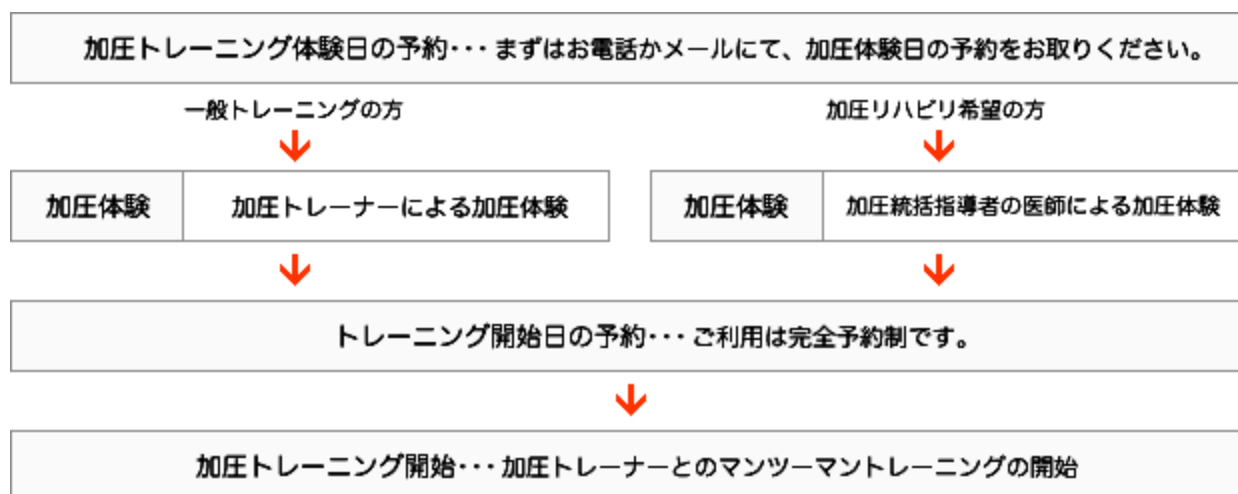
※ 週1回の加圧でも効果が得られています。

まずは加圧トレーニング体験からお申し込みください

加圧トレーニングを始めるならまずは体験から。無理なく続けられるトレーニングとして、ご自分に合っているかを判断していただいてから、本格的にトレーニング開始となります。



ご利用お申し込み



加圧トレーニングの流れ

加圧トレーニングはインストラクターとのマンツーマントレーニングとなりますので、ご利用は完全予約制となります。

加圧トレーニング体験 一部位 (約 30 分 ウォームアップ等含む)	当施設ではご利用前に必ず体験を受けていただきます。片腕または片足を加圧した状態で、簡単なトレーニング体験をしていただきます。加圧している部分と、していない部分のトレーニング時の疲労感の違いなどを体感していただきます。(適性判断) ※ 袖のある T シャツやハーフパンツ等をご用意ください。 ※ 体験時は、ダンベルなどの負荷を用いず、全て自重運動となります。 ※ 説明・トレーニングを含めて 30 分程度です。
---------------------------------------	---



加圧トレーニング開始	<ol style="list-style-type: none">1. 血圧測定・体重測定(初回は簡単な体力測定を行います)2. 加圧ウォームアップ3. 加圧トレーニング(休憩・水分補給)4. ストレッチ・終了
------------	---

※ 当施設では、脳梗塞後・脳出血後・大腿骨骨頭壊死・パーキンソン病などの方への加圧リハビリも行なっております。何らかの疾患をお持ちでリハビリ目的として加圧トレーニングをご希望の方は、まずは主治医にご相談下さい。疾患・病状によっては加圧トレーニングが悪影響を及ぼす場合がございますので自己判断で行なわないようお願いいたします。また、主治医の許可無き場合はご利用いただくことは出来ませんので、あらかじめご了承下さい。

加圧トレーニング料金

加圧トレーニング体験 「片腕」または「片足」のみの加圧トレーニングです。 説明・トレーニングを含め約 30 分間の体験メニューです。	2,500 円	
お試し会員(2 部位を 3 回受けられます)	15,000 円	
加圧トレーニング会員登録料	3,000 円	
加圧トレーニング一部位(両腕または両足 約 30 分間)	4,000 円	
加圧トレーニング二部位(両腕および両足 約 50 分間)	6,000 円	
加圧チケット	4 回分(一部位)	14,400 円
	4 回分(二部位)	21,600 円
	8 回分(二部位)	40,800 円

※ お試し会員は 3 回終了後、1 週間以内に登録・継続されますと初回登録料が無料になります。

※ 加圧チケットはそれぞれ使用期限があります。

お問い合わせ先（お電話でのみ受け付けております）

●一般トレーニングの方

医療機関	健康増進施設 ウイング門真
営業日時	火曜日のみ（祝日休み） 午前 9：00～13：00
連絡先	072-887-0055
ご利用料金	初回体験 2,500 円(税込)

●リハビリ目的の方

医療機関	健康増進施設 ウイング門真
連絡先	072-887-0055(予約優先： 火曜日のみ 9:30～12:00)
ご利用料金	初診 3,500 円(税込)

医療機関	牧病院
連絡先	06-6953-0120(予約優先：火・金 16:30～17:00)
ご利用料金	初診 3,500 円(税込)