

# 加圧トレーニングと最新食事理論で必ずダイエット成功させます！

加圧トレーニングとは専用の装置を使用して筋肉に適切な圧を加える事で最大限にトレーニング効果を高める方法です。通常のトレーニングでは大量の負荷をかける必要がありますが、加圧トレーニングは軽い負荷でもしっかりと効果を得る事が出来ます。アスリートから初心者、体力に自信がない方など全ての方におすすめできます。また加圧トレーニング後に分泌される成長ホルモンは体脂肪を強力に燃焼しますのでダイエットには大変有効です。この成長ホルモンは通常のトレーニングの290倍出たという研究報告もあります。また一流アスリートや芸能人も多数導入されております。とにかく素晴らしいトレーニングですよ！

- ★低負荷の運動なので体力のない方でも大丈夫です！
- ★ダイエットに効果絶大な成長ホルモンが大量分泌！
- ★短時間の運動で効果が出るので、お忙しい方にも最適！
- ★大谷翔平選手も導入しております！

現在のダイエット食事指導は食事量を減らすことや糖質制限など厳しい方法が導入されています。しかしそれでは挫折してしまう方も多いのが現実です。そこで山梨加圧トレーニングクラブの食事指導は最新の食事理論を導入して「**食事を減らす**」から「**食欲を減らす**」方法にシフトしています。では、その食欲を減らす方法とは？食欲は胃から放出される「グレリン」という食欲促進ホルモンが出る事により空腹になります。そのグレリンを上手くコントロールすれば食欲を抑える事が出来ます。その一つの方法として**食事の45分前に〇〇〇〇を飲みます。**それを飲む事によりグレリンが減り、食欲も同時に抑えられ食べ過ぎを予防できるのです。その他にも食欲を抑える方法は色々あり、山梨加圧トレーニングクラブでは食欲を抑える食事指導を導入して、皆様には負担なくダイエット成功を導いております。（〇〇〇〇の部分は体験時お伝えします）

## 中学生・高校生のスポーツパフォーマンスアップの加圧トレーニングプラン

成長期の中学生、高校生は過度な負荷をかける筋力トレーニングは注意が必要です。骨や筋肉はまだ発達途中ですので成長への悪影響も考えられます。しかし部活動やスポーツのパフォーマンスを上げるには成長期の子供達にも適切な筋力トレーニングは必要です。そこで注目を集めているのが加圧トレーニングです。加圧トレーニングは低負荷の運動なので成長期のお子様の関節に負担を掛ける事なく最大限の筋力向上が狙えパフォーマンスアップも期待できます。さらに加圧トレーニング後に放出される成長ホルモンは子供の成長にプラスになる研究がたくさん報告されています。また怪我などで競技を休んでいる選手も加圧トレーニングは行えます。怪我の期間中の筋力低下を防ぎ、また向上させる事で競技への復帰も早まる事が期待できます。

- ☆競技のフィジカル&パフォーマンスを上げたい！
  - ☆怪我などから早期復帰したい！
  - ☆成長期に影響がない筋トレを行いたい！
- この様なご希望があれば、まずはお気軽にご連絡ください。

### <コースプラン>

指導曜日：木曜日・土曜日

<まずは体験をご予約ください。>  
体験料金2750円→**キャンペーン価格1000円**

<体験後、継続をご希望頂ける場合はチケットをご購入ください>  
チケット価格38400円→**キャンペーン価格36000円**  
※チケットは8回分です。

★指導曜日以外は施設をレンタルジムとして活用中！

- ※期間中はレンタルジムのご利用可（無料）
- ※期間中は保護者様もレンタルジム利用可（500円/1回）
- ※期間中はLINE等でご質問可能です。
- ※ストレッチポールなどを割引販売いたします。

### <ご挨拶>



山梨加圧トレーニングクラブ代表の平井恵司です。現在、富士吉田市や上野原市で50名以上の方を指導しております。令和6年3月より、兼ねてより念願だった大月市で加圧トレーニング指導をスタートさせて頂く事になりました。結果に拘った指導を心掛けております。お気軽にご来館くださいね！

### <資格・競技成績>

日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者  
加圧インストラクター・健康運動指導士・整体師など

全日本実業団ベンチプレス大会3位  
関東ベンチプレス大会優勝  
全日本ベンチプレス大会8位入賞など！

お気軽にお問い合わせください

山梨加圧トレーニングクラブ

TEL 090-4427-7356



お問合せフォーム

指導場所



<山梨加圧トレーニングクラブ本店>

大月市大月町花咲1687-4  
ライトビル3F  
(1階が床屋のライトさんです)

メール tonedbody515@yahoo.co.jp