

# 使用説明書

## 〈ユーザーズマニュアル〉



加圧トレーニング専用ウェア〈カーツ〉

➤IAUTSは株式会社サトウスポーツプラザの登録商標であり、株式会社フェニックスが株式会社サトウスポーツプラザより、独占的にライセンスを受けて使用しております。

ご使用前に、正しく安全にお使いいただくために、  
この使用説明書を必ずお読み下さい。  
お読みになった後は手近なところへ大切に保管し、  
いつでもご覧になれるようにして下さい。

このたびは、加圧スポーツウェア「**>IAUTS**」をお買いあげいただき、ありがとうございます。

**>IAUTS**は、身体のしくみを利用した新しいトレーニング方法「加圧トレーニング」のために特別に開発されたウェアです。

**>IAUTS**を使用して加圧トレーニングを始めるにあたって、このユーザーズマニュアルをよくお読みください。

また、**>IAUTS**を使用して加圧トレーニングを行う場合には、KSアドバイザーの指導に従ってください。

## 目 次

- ① 安全にご使用いただくために ————— 3P
- ② 「加圧トレーニング」とは? ————— 4P～5P
- ③ **>IAUTS**を着てみよう ————— 6P～7P
- ④ トレーニング全般の注意事項について — 8P
- ⑤ 長くお使いいただくために ————— 8P
- ⑥ アフターサービス体制について ————— 9P
- ⑦ Q&A (ご質問とお答え) ————— 10P～11P

付 録 加圧トレーニングプログラム

# 安全にご使用いただくために

## トレーニング、製品に関する注意事項

加圧スポーツウェアは、正しく使用することで、期待した効果をもたらすように設計されています。しかし、間違った使い方をすると身体に悪影響を及ぼすことがありますので、必ず、次のことを守ってご使用ください。

### トレーニングに関する注意

#### 警告

- 加圧トレーニング以外の目的で絶対に使用しないでください。
- 医師の治療を受けている方、持病のある方、及び下記に該当する方は、トレーニングを始める前に必ず医師に相談してください。  
心臓に障害のある方／悪性腫瘍のある方／妊娠中の方／急性疾患、化膿性疾患のある方／骨折、脱臼、肉離れ、骨粗鬆症のある方／熱の高い方(平熱以上)／皮膚疾患のある方／安静を必要とする方／高血圧症の方／上記以外に特に身体に異常を感じている方
- トレーニング中に動悸、息切れ、めまい、気分が悪い等の異常を感じた場合は直ちにトレーニングを中止してください。
- 風邪気味、疲労感がある、睡眠不足等の体調がよくない時は、トレーニングを行わないでください。
- 飲酒後のトレーニングは絶対に行わないでください。
- 加圧ベルトは、必ずご購入時に設定された目盛り位置で使用してください。  
当初の目盛り位置で不都合を感じたり、効果が薄れてきたと感じた場合は、ご購入先または当社へお問い合わせください。設定位置に関する指導をいたします。
- 浴室、サウナ、プール等でのご使用は絶対にしないでください。
- 加圧時間は腕部で10分以内、脚部で20分以内を厳守してください。
- 加圧したまま、仮眠又は就眠は絶対しないでください。身体に重大な障害等が発生する恐れがあります。

#### 注意

- トレーニングは安全な場所で行ってください。階段の上り下りや車の通る場所でのトレーニングは、危険ですので行わないでください。
- 加圧スポーツウェアを着用中に、事故等が起こりうるもの(自動車・自転車・一輪車・オートバイ・スキー・スノーボード・スケート・スケートボード等)をしないでください。
- 加圧スポーツウェアを着用中に、手先の技術を要する作業(たとえば家事、炊事等)を行わないでください。
- 加圧スポーツウェアは、身体に直に着用してください。  
(Tシャツやトレーナー、セーター等の上に加圧スポーツウェアを着用すると、設定値以上に圧力がかかってしまいます。防寒などの目的で、衣服を着用する場合は、必ず加圧スポーツウェアの上に着用してください。)
- トレーニングは、周囲の人や物に注意して行ってください。
- トレーニング中、ご本人の過失により、ご本人又は他の人に損害を与えた場合、当社は一切その責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

### 製品に関する事項

- 他の人への貸与・譲渡はしないでください。  
(加圧スポーツウェアは、ご本人の身体に合わせて設定してあります。他の方が着用して問題が生じた場合、当社は一切その責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。)
- 加圧スポーツウェアを分解したり、改造したりしないでください。

# 2

## 「加圧トレーニング」とは？ 「加圧トレーニング」の仕組みと効果

### 加圧トレーニングの仕組み

#### ① 筋力トレーニングでは

一般に筋力トレーニングをすると、その運動による刺激によって筋線維の成長が促されたり、毛細血管が発達したり、成長ホルモン等の分泌が盛んになる等の効果があります。また、その結果、代謝量も多くなるため、脂肪分解・燃焼が促進され、太りにくい締った身体が作られます。

#### ② 加圧トレーニングとは

加圧トレーニングは「適度に血流を制限して行うトレーニング方法」のことで、高い負荷の代わりに血流の制限を行うことで、高い負荷によってしか得られなかったトレーニング効果を、より短時間、短期間、さらに極めて軽い負荷の運動でより安全に効率良く得られるというトレーニング方法です。

### 加圧トレーニングの方法

#### STEP.1 腕又は太腿の付け根に適正圧をかけ、血流を制限します。

(本マニュアルの6～7Pを参照し、正しく加圧してください。)

#### STEP.2 その状態で、軽い負荷の運動を、腕は10分、脚は20分を限度に行います。

#### STEP.3 トレーニング後は、直ちに加圧ベルトを緩めてください。

※実際に行うトレーニングの例が、付録のプログラムに示されておりますので参考にして下さい。

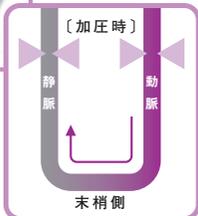
### 加圧トレーニングのメカニズム

#### STEP.1 ベルトで加圧



腕や太腿をベルトで加圧し、“血流を適度に制限”する。

静脈と動脈がそれぞれ適圧で加圧されます。決して止血ではありません。

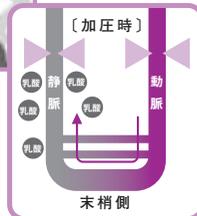


#### STEP.2 軽い運動



加圧した状態で10分程度、筋繊維や関節を痛めない“軽い負荷の運動”をする。

激しい運動をした時と同じような量の乳酸などの代謝物が血中に蓄積されます。また、毛細血管等に血液が流れやすくなります。

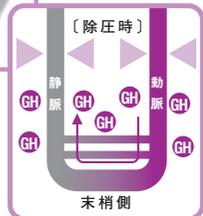


#### STEP.3 ベルトで除圧



ベルトを外すことで、血流を制限していた圧力を取り除く。

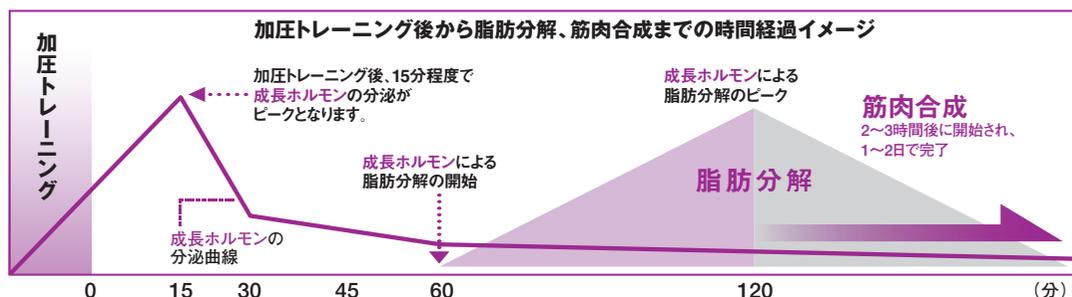
乳酸濃度の上昇から少し遅れて、激しい運動をした時と同じような量の成長ホルモン(GH)が分泌され、体中にまわります。



■体脂肪の減少や筋肉の増加などの効果については個人差があります。

## 加圧トレーニングの効果

成長ホルモンには、さまざまな働きがあることがわかっていますが、なかでも、体脂肪の燃焼と、筋肉の形成には、重要な役割を果たしています。成長ホルモンは全身に作用するので、血流を制限した腕や脚だけではなく、全身の脂肪を分解し、筋力を向上させます。しかも、実際に重い負荷をかけているわけではないので、筋肉組織が破壊されることが少なく、関節や靭帯にかかる負担が軽く済みます。



## 加圧スポーツウェアとは？

加圧スポーツウェア「IAUTS」は加圧トレーニングをご自宅等で手軽に安全に行うことができるように作られたトレーニングウェアです。この商品は筋力をアップしたい方、筋力アップによる健康維持・増進を目指したい方、身体をシェイプアップさせたい方等、若い人からお年寄りまで健康な身体作りに幅広く役立てて頂きたいと思っております。

- ① 実際のパフォーマンス動作(専門競技の動作)トレーニングやウェイトトレーニングにより、必要な筋肉を増強したいスポーツ選手
- ② 最近、足腰の筋力が弱くなってきたと思われる方
- ③ 時間があまりなく、自宅等で手軽に筋力アップを図りたい方
- ④ 筋力をつけながら、健康的にシェイプアップをしたい方

上記のような目的を持った方には最適なトレーニングウェアです。



# VPHENIXを着てみよう

## VPHENIXの着用方法

### VPHENIXを着る

- まず加圧スポーツウェア本体を着用してください。
- トップスの場合は脇の下、ボトムスの場合は股下の部分をきちんと体に合わせて着用してください。  
(ベルトが、腕や太腿の付け根の適正な位置にくるようにするため)

#### ■腕ベルトの装着方法



ウェアに付いているバックルの内側の孔(2つの孔のうち身体の中心側)に、加圧ベルトのボタンが付いている側を通します。



腕を一周させたベルトの先端をバックルの外側の孔に通します。



通したベルトをおり返して、バックルをはさむようにボタンを止めます。



バックルの外側の孔に通したベルトの先端を折り返し、クイックロンを止めます。

※その際にVPHENIXのマークの向きを確認してください。マークの上下向きが正しければ、装着が正しくできています。マークが逆さであれば、装着が正しくできていないので、再度始めから装着を行って下さい。



ベルトの先端を持ち、身体の内側から後にまわしてベルトループに通しながら腕に巻きつけます。

#### ■脚ベルトの装着方法



ウェアに付いているバックルの内側の孔(2つの孔のうち身体の中心側)に加圧ベルトのボタンが付いている側を通します。



太腿を一周させたベルトの先端をバックルの外側の孔に通します。



通したベルトをおり返して、バックルをはさむようにボタンを止めます。



バックルの外側の孔に通したベルトの先端を折り返し、クイックロンを止めます。

※その際にVPHENIXのマークの向きを確認してください。マークの上下向きが正しければ、装着が正しくできています。マークが逆さであれば、装着が正しくできていないので、再度始めから装着を行って下さい。



ベルトの先端を持ち、身体の内側から後にまわして、ベルトループに通しながら太腿に巻きつけます。

#### 注意

クイックロンを止める時には、必ず正しい位置に止めて下さい。クイックロンを斜めに止めたり、ブラブラさせたままにすると、クイックロンがウェアに当たり、毛羽立ちの原因になることがあります。



ベルトに平行に止める



ベルトに斜めに止める



止め付けないでブラブラさせている

## 加圧ベルトを締める

### ■腕ベルトの締め方



クイックロンで止めてある加圧ベルトの先端を手で持って、一旦軽くひっぱり伸ばした状態で仮止めます。



肘を直角に曲げて垂直に立てた状態で、その腕の下から逆の手でベルトの先端をしっかり握り、ベルトを身体から遠ざける方向へ強く引っ張ります。



引っ張ったベルトのテンションを緩めずに腕に巻きつけます。



最後まで巻き終えたら、適正圧に設定された目盛の数字に、クイックロンの先端を合わせ、しっかり止めます。

### ■脚ベルトの締め方



まずベルトを挟まないように椅子に浅く腰かけて、クイックロンで止めてある加圧ベルトの先端を手で持って、垂直方向に強くひっぱります。ベルトと太腿をなじませるために数回それを繰り返します。



ベルトと太腿がなじんできたら、再度垂直方向へ強くひっぱり、ベルトのテンションを緩めずにベルトの中間目盛りの適正位置まで引っ張ります。



テンションを保ちながら身体の外側から太腿に沿って巻きつけていきます。



ベルトのテンションを保ちながら、太腿の内側から反対の手に持ち替えて、適正圧に設定された目盛まで持ってきます。



※片手で十分に引っ張ることができない場合は、もう片方の手でも押すようにすると、スムーズにベルトの設定された目盛りまで持ってくるすることができます。



最後まで巻き終えたら、適正圧に設定された目盛りの数字までクイックロンの先端を合わせ、しっかり止めます。

●目的に合ったプログラムの加圧トレーニングを行った後、加圧ベルトを緩めて止めてください。これで加圧が解除されます。

※ベルトを緩めた時はクイックロンを必ず止めておいてください。クイックロンがウェアに当たると、毛羽立ちの原因になることがあります。

### 注意

※加圧の時間は所定の時間内を守るようにしてください。(腕で約10分まで、脚で約20分まで)

※腕、脚の両方とも、加圧する場合は、脚→腕の順で締めてください。緩める時は、腕→脚の順で行って下さい。必ず、所定の時間を守って下さい。

## 4 トレーニング全般の注意事項

- ① 加圧トレーニングをすると、食欲が以前より出て来たり、栄養分の吸収力が高まることがあります。特に、ダイエットが目的の場合は食べ過ぎに注意して、ある程度の食事コントロールを行って下さい。
- ② 加圧トレーニングは非常に軽い負荷でも高い効果が得られます。重いダンベル等を使った運動をする必要はありません。重い負荷を掛けると反って効果が得られなくなることがあります。
- ③ 加圧ベルトの圧は強ければ強いほど、効果が上がるわけではありません。ご自分の状態に合った適正な圧で行うことが、より効果が得られる近道です。

## 5 長くお使いいただくために ➤IAUTSのメンテナンス

### ➤IAUTSの洗濯方法

- 加圧ベルトを外し、ウェアを市販の洗濯ネットに入れて家庭用洗濯機の弱洗いで洗ってください。(ネットに入れないとバックルが洗濯時に当たってウェアや洗濯機の故障を招く可能性があります。)また、タンブラー乾燥はお避けください。
- ベルトは頻繁に洗濯する必要はありませんが、汗臭くなったり、汚れてきた場合は、クイックロンのオスをメスに止めた状態で軽く手洗いして、陰干しをしてください。(クイックロンを止めないとオスがベルト本体に擦れてベルトが毛羽立ってくる可能性があります。またタンブラー乾燥や天日干しはベルトの性能を劣化させる恐れがありますので、避けてください。)

### ベルトの設定位置の変更

- トレーニング効果等により、腕や脚のサイズが太くなったり、細くなったりした場合、適正な目盛り位置が変わることがあります。その場合は、目盛り位置の再設定か、新しい加圧ベルトをご購入いただく必要がございますので、KSアドバイザーにご相談ください。
- また、ベルトが劣化して適正圧が得られない場合も、目盛り位置の再設定か、新しい加圧ベルトをご購入いただく必要がございますので、KSアドバイザーにご相談ください。

※KSアドバイザーとは、加圧筋カトレーニング発明者、株式会社サトウスポーツプラザ 佐藤義昭、及び株式会社フェニックスにより認定された、加圧スポーツウェアを販売するための正規のアドバイザーのことです。

## 6

# アフターサービス体制について

### ユーザー登録

■フェニックスでは、>IAUTSをご購入いただいたお客様に対して充実したアフターサービスを継続して行うために、ユーザー登録制度を採用しています。加圧トレーニングの効果には、個人差があります。お客様の目的にあった効果を出すために、使用方法や効果に対する的確なアドバイスができるようなサービス体制を考えております。ユーザーの皆様にはご購入と同時にユーザー登録していただき、さまざまな情報をお届けすると同時に、お客様の生の声をお聞きできるような、双方向のコミュニケーションを目指してまいります。

※ユーザー登録には、ご購入後2～3週間お時間をいただいております。

### インターネット

■インターネット上にユーザーの皆様におむけた「サポートページ」を開設しています。このページでは、トレーニングメニューの紹介や、トレーニングに関する質問をお受けし個人に合わせたアドバイスをさせていただきます。ユーザーの皆様のトレーニングにぜひお役立て下さい。

また、メールアドレスを登録いただいた方には、メールマガジン「カーツエクスプレス」を配信し、加圧トレーニングに関する新しい情報をお届けしていますのでこちらでもご利用ください。

<http://www.kaats.jp>

### >IAUTS〈カーツ〉に関するお問い合わせ先

ご購入いただいた>IAUTS 登録店

または、フェニックス>IAUTS お客様専用窓口まで

フェニックスでは、>IAUTS会員の皆様からのさまざまなお問い合わせにお答えするために、専用のダイヤルを設置しました。

フェニックス >IAUTS お客様専用窓口

**☎ 03-5746-6535**

E-mailからのお問い合わせはWebサイトより

<http://www.kaats.jp>

# 7

## Q & A (ご質問とご答え)

### 安全性について

**Q. 多量の成長ホルモンを分泌させることで、身体に影響はないのでしょうか？**

A. 外部から成長ホルモンを注入する場合と異なり、加圧トレーニングの場合には、一般的なトレーニングと同様に、自らの身体に成長ホルモンを分泌させるに過ぎません。また、加圧トレーニングによって分泌される成長ホルモンは、一般的なトレーニングを行った場合よりも多いのですが、人間の身体には抑止機能があり、身体に悪い影響を及ぼすような成長ホルモンの分泌がなされそうな場合にはそれが抑止されるようになっています。したがって、加圧トレーニングにより悪影響が生じることはまずありません。

**Q. 子供でも大丈夫でしょうか？**

A. 理論的には子供でも問題はありません。しかし、加圧トレーニングの効果の大きさを考えると、自分で判断ができる年齢から始めることが望ましいと言えるでしょう。そのため加圧スポーツウェアには、子供用サイズをご用意しておりません。最小サイズは、中学生くらいから着用が可能です。ただし、未成年の方が購入される場合は、保護者の承諾が必要となります。

### トレーニング方法について

**Q. 加圧トレーニングをすればするほど効果が上がるのでしょうか？**

A. 血流の制限によって筋肉にストレスを与えると、脳が刺激され、それによって成長ホルモンが分泌されますが、その分泌のピークは運動が終了した15分後に訪れます。したがって、それ以上運動を続けても分泌される成長ホルモンの量はあまり変わらないので、効果が上がる可能性は少ないです。ただし、疲労回復や血行促進といった目的では、トレーニングの前後に行くと効果が上がります。

**Q. 加圧して、通常の負荷で筋力トレーニングをしたら、より効果が上がるのでしょうか？**

A. 加圧して筋肉に高い負荷をかけると筋肉が緊張して、せっかく制限した血流を流してしまうことがあります。こうなると、思ったより効果が上がらなくなってしまいます。

**Q. 週2～3日となっていますが、加圧トレーニングを毎日してはいけないのですか？**

A. 筋肉を形成させるためなら、加圧トレーニングの後に休息日をとったほうが効果的です。ダイエットを目的とするなら、代謝を高めるために、毎日行ったほうが効果的です。目的に応じてトレーニングスケジュールを立ててください。

## シェイプアップ効果について

**Q.シェイプアップのために加圧トレーニングを取り入れたいのですが、  
筋肉がつきすぎてしまうことはありませんか？**

A.ボディービルダーのような身体をつくるには、特別なトレーニングが必要です。通常のトレーニングでは、必要以上に筋肉がつきすぎることはありません。また、筋肉を形成するのは主に男性ホルモンの働きによるものです。女性の場合は、筋肉が引き締まり、脂肪がとれることにより、シェイプアップされた美しい身体になります。

**Q.腕や太腿に圧を加えることで、おなかやおしりが痩せられるのでしょうか？**

A.加圧トレーニングによって分泌された成長ホルモンは、血流によって全身に送られます。そして、トレーニングによって、よりストレス状態に陥った部位に、より多くの成長ホルモンが作用します。ですから、おなかの脂肪をとりたいたときは、加圧する直前に腹筋運動をするなど、脂肪を燃焼させたい部位を集中的にトレーニングすると効果的です。

**Q.体重のリバウンドはないのでしょうか？**

A.加圧トレーニングは、ただ脂肪を落とすだけではありません。筋肉を鍛えることで、脂肪がつきにくいように、体質そのものを変えていく効果があります。ですから、加圧トレーニングを止めても、すぐに体質がもとに戻ることは少なく、従って、リバウンドの心配もそれほどありません。ただし、その後もトレーニングを続けないと徐々に体質が戻るようなことがありますので、継続的にトレーニングすることをおすすめします。

**Q.ダイエット用のプログラムを行っているのに、体重が落ちないのですが？**

A.加圧トレーニングを始めて約1ヶ月間は、“脂肪がつきにくい体質”に徐々に移行する時期です。ですからこの間、目立った体重変化が表れない場合があります。ダイエット効果を期待される方は、辛抱強く3ヶ月継続して、効果を確認してください。また、加圧トレーニングをすると食欲が増進されることがありますので、とくに、食事量が増えないように注意して、普段通りの食事を心がけてください。

## 使用感について

**Q.加圧トレーニングによって筋肉痛になることはないのですか？**

A.一般に、筋肉痛は、運動による過度の負担をかけることで筋組織が破壊されることによって起こります。加圧トレーニングは、血流を制限することによって筋肉にストレスを与えることで、運動による負荷を軽く済ませるものなので、筋肉痛はそれほど出ません。

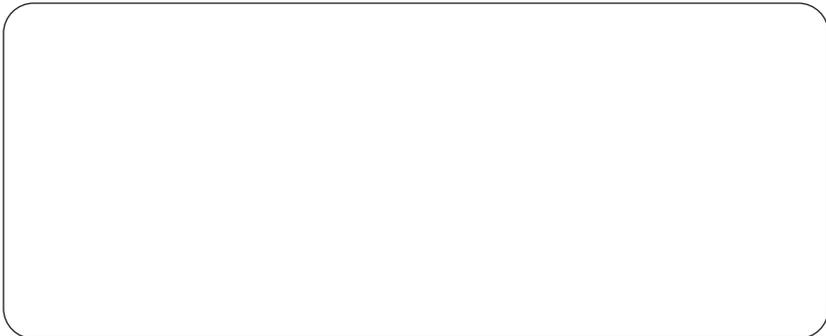
**Q.加圧トレーニングをしたら、腕に赤い斑点が出たのですが？**

A.女性の方や普段筋カトレーニングをあまりしていない方によくある現象ですが、全く心配はいりません。これは加圧トレーニングによって普段使っていない毛細血管にも血が行き届いて、血行が良くなった証拠です。赤い斑点は、通常2～3日（長くても1週間）で消え、トレーニングを継続するにつれ、出なくなります。



KAATSU TRAININGは(株)サトウスポーツプラザの商標であり、(株)サトウスポーツプラザからのライセンスを受けている商品のみ付されています。

- ※加圧トレーニングは、(株)サトウスポーツプラザが、日・米・英・仏など6ヶ国で特許(特許第2670421号)を取得しています。
- ※加圧スポーツウェアは、(株)サトウスポーツプラザと(株)フェニックスとの共同開発による商品です。
- ※「KAATSU」は株式会社サトウスポーツプラザの登録商標であり、株式会社フェニックスが株式会社サトウスポーツプラザより、独占的にライセンスを受けて使用しております。



**PHENIX Co.,Ltd.**

TOKYO : TEL03 (5746) 6535 OSAKA : TEL06 (6942) 6066 SAPPORO : TEL011 (222) 6266  
<http://www.phenix.co.jp/>