



「KAATSU TRAINING」のロゴマークは、  
KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。  
本文中の加圧トレーニングの表示及び「加圧トレーニング」は  
KAATSU JAPAN 株式会社の登録商標です。

※加圧トレーニングは、KAATSU JAPAN 株式会社が、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、KAATSU JAPAN 株式会社とゼット株式会社との共同開発による商品です。  
※「KAATSU」はKAATSU JAPAN 株式会社の登録商標であり、  
ゼット株式会社がKAATSU JAPAN 株式会社より、独占的にライセンスを受けて使用しております。



ゼット株式会社  
〒543-8601 大阪府大阪市天王寺区烏ヶ辻1-2-16  
TEL 0120-276-010  
<https://zett.jp>  
2019.04.01

# 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〉

KAATSU はKAATSU JAPAN 株式会社の登録商標であり、  
ゼット株式会社がKAATSU JAPAN 株式会社より、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ください。  
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ください。

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、身体のしき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

<b>1</b>	安全にご使用いただくために	3P
<b>2</b>	「加圧トレーニング」とは?	4P~5P
<b>3</b>	<b>IAUTS</b> を着てみよう	6P~7P
<b>4</b>	トレーニング全般の注意事項について	8P
<b>5</b>	長くお使いいただくために	8P
<b>6</b>	アフターサービス体制について	9P
<b>7</b>	加圧トレーニングプログラム	10P~13P
<b>8</b>	Q&A(ご質問とご答え)	14P~15P

# 1 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、およ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、気分が悪いなど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、睡眠不足など、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。  
 ご購入時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、仮眠または就寝は絶対にしないでください。身体に重大な障害など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、事故などが起こりうるもの(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・スケートボードなど)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、炊事など)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。

### 製品に関する注意

- 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「適切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、より安全に効率よ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** 腕また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。

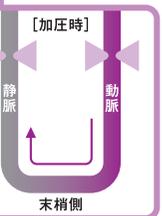
※実際に行うトレーニングの例が、10P～13Pのプログラムに示されており参考にしてください。

### 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、「血流を適切に制限」する。



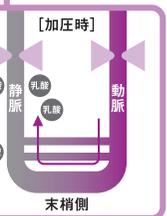
静脈と動脈がそれぞれ適圧で加圧されます。決して止血ではありません。

末梢側

#### STEP.2 軽い運動



加圧した状態で10分程度、筋線維や関節を痛めない「軽い負荷の運動」をする。



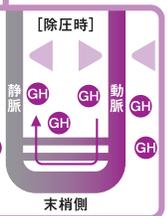
激しい運動をした時と同じような量の乳酸などの代謝物が血中に蓄積されます。また、毛細血管等に血液が流れやすくなります。

末梢側

#### 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。



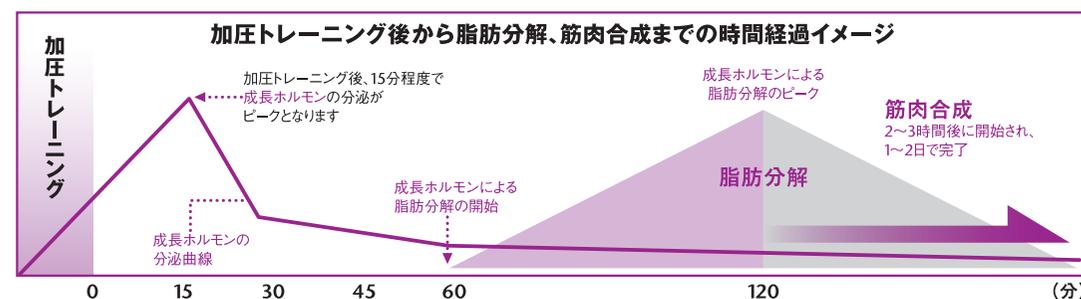
乳酸濃度の上昇から少し遅れて、激しい運動をした時と同じような量の成長ホルモン(GH)が分泌され、身体中に回ります。

末梢側

■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づく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お感じの方
- ③ 時間があまりなく、自宅等で手軽に筋力アップをしたい方
- 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。

# 3 HAUTSを着てみよう

## HAUTSの着用方法

### HAUTS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身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穴(2つの穴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穴に通します。



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。



バックルの外側の穴に通したベルトの先端をおり返し、クイックロンを止めます。

※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ください。



ベルトの先端を持ち、身体の中心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穴(2つの穴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穴に通します。



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。



バックルの外側の穴に通したベルトの先端をおり返し、クイックロンを止めます。

※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ください。



ベルトの先端を持ち、身体の中心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ください。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。



ベルトを平行に止める



ベルトを斜めに止める



止めつ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



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。



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、いったん軽く引っ張り伸ばした状態で仮止めします。



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に、クイックロンの先端を合わせ、しっかり止めます。



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。

#### 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掛けて、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、垂直方向に強く引っ張ります。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引っ張り、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。



※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しやすくと、スムーズにベルトの設定された目盛りまで持てることができます。



テンションを保ちながら身体の外側から太腿にそって巻きつけていきます。



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、しっかりと止めます。

- 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)

## 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場合があります。特に、ダイエットが目的の場合は食べすぎに注意して、ある程度の食事コントロールを行ってください。
- 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。重い負荷をかけると、かえ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。ご自分の状態にあ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ることがあります。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、加圧筋力トレーニング発明者、KAATSU JAPAN 株式会社 佐藤義昭氏、およびゼット株式会社により認定された、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

- ゼット株式会社では、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確か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ます。ご購入時にお渡しするお控にあるID番号で、ご購入後のトレーニングに関するアドバイスやベルト目盛りの再設定、新しいベルトの購入、各種お問い合わせ等をお受けいたしております。

※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

- インターネットページ上にユーザーの皆様に向けた「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あ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ください。

<http://kaats.biz/>

### 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、ゼット株式会社 お客様相談センターまで**

ゼット株式会社 お客様相談センター

☎ **0120-276-010** 月曜日~金曜日 9:30~12:00、13:00~17:00  
(土、日、祝、年末年始及び夏季休暇除く)

E-mailからのお問い合わせはWebサイトより

<http://kaats.biz/>

# 7 加圧トレーニングプログラム・1

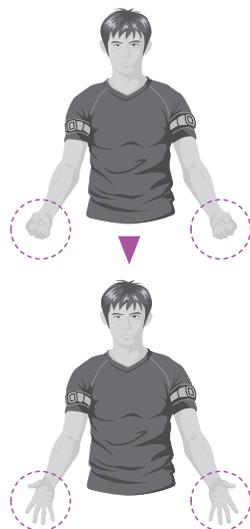
このプログラムは初級編で、何も器具を使わない例です。体力や目的に合わせて、プログラムの選択や負荷、種目の数等を調整してください。決して無理して全ての種目を行う必要はありません。

## 筋肉増強【上半身】

### ①グッパー運動

10~30回 × 1~3セット

掌を握り締めてから開くの繰り返し



### ②アームカール

10~30回 × 1~3セット

ダンベルを持ち上げるイメージで



### ③プッシュダウン

10~30回 × 1~3セット

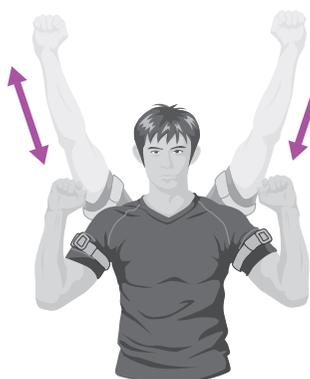
脇を締めて斜め下へ腕を押し下げる



### ④ショルダープレス

10~30回 × 1~3セット

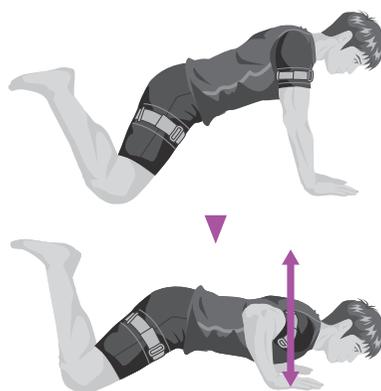
両腕を真上に押し上げる



### ⑤プッシュアップ

10~30回 × 1~3セット

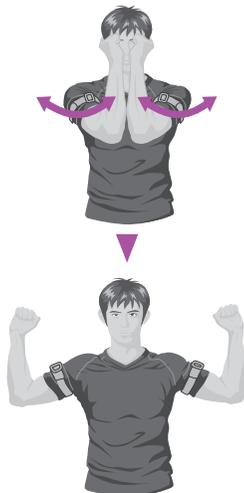
膝つき腕立て伏せ



### ⑥バタフライ運動

10~30回 × 1~3セット

両腕を垂直にL字に曲げて開閉する

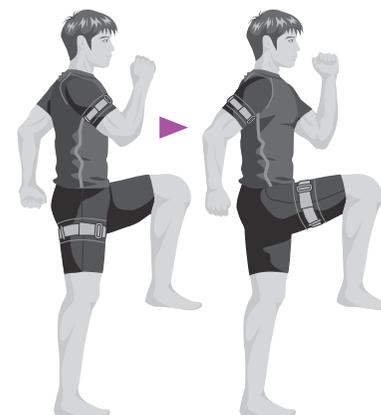


## 筋肉増強【下半身】

### ①足踏み運動

30秒~1分間

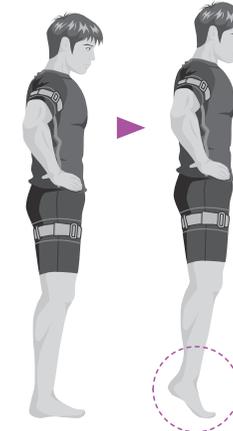
腿上げのイメージで



### ②カーフレイズ

10~30回 × 1~3セット

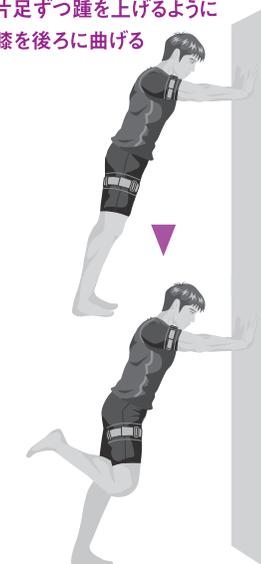
つま先立ちで踵を上げ下げ



### ③レッグカール

10~30回 × 1~3セット

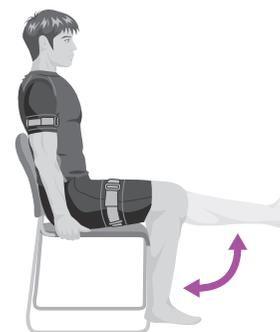
片足ずつ踵を上げるように膝を後ろに曲げる



### ④レッグエクステンション

10~30回 × 1~3セット

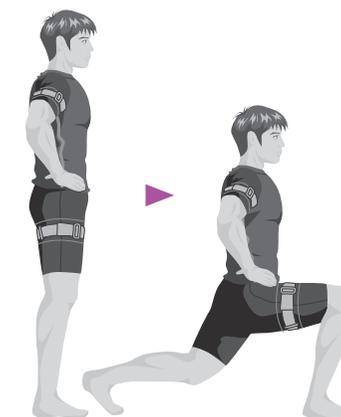
椅子に座って片足ずつ前に伸ばす



### ⑤レッグラウンジ

10~30回 × 1~3セット

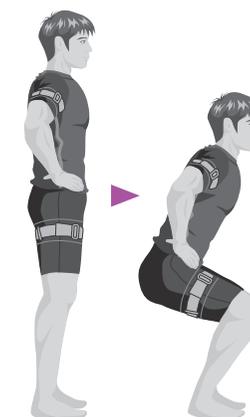
片足ずつ前に踏み込んで腰を落とす



### ⑥スクワット

10~30回 × 1~3セット

胸を張ったまま、膝を前にあまり出さずに後ろに腰を落とす



このプログラムは初級編で、何も器具を使わない例です。体力や目的に合わせて、プログラムの選択や負荷、種目の数等を調整してください。決して無理して全ての種目を行う必要はありません。

## シェイプアップ運動

<p>①グッパー運動 10~30回</p> <p>掌を握り締めてから開くの繰り返し</p>	<p>②アームカール 10~30回</p> <p>ダンベルを持ち上げるイメージ</p>	<p>③プッシュダウン 10~30回</p> <p>脇を締めて斜め下へ腕を押し下げる</p>	<p>④肩回し 4~8回</p> <p>肘を曲げながら肩を前後に回す</p>	<p>⑤プッシュアップ 10~30回 (出来る人だけ) 膝つき腕立て伏せ (手と膝の距離を近づけると負荷は軽くなります)</p>
<p>⑥足踏み 1分間ぐらい</p> <p>その場でウォーキングするイメージ</p>	<p>⑦腿上げ 10~30回</p> <p>膝を腰の高さまで上げる (ウエストを引き締めた方は腰を捻りながら斜めに腿を高く上げると、より効果的です)</p>	<p>⑧サイドステップ 10~30回</p> <p>左右にステップし腰を落とす</p>	<p>⑨スクワット 10~30回</p> <p>胸を張ったまま、膝をあまり前に出さずに後ろに腰を落とす</p>	<p>⑩クランチ(腹筋) 10~30回</p> <p>肩甲骨が軽く上がる位置まで頭を持ち上げる</p>

※上記を1ラウンドとして1~3ラウンド行う。回数、ラウンド数は出来る範囲から始めて徐々に増やしてください。 ※トレーニング頻度は1日おき(週に3回程度)が理想で、トレーニング後1~2時間で脂肪分解がピークになるため、その時間帯に代謝が上がる運動(行動)をすると、もっと効果的です。(例:ジョギング、ウォーキング、エアロビクス、入浴等) ※食事はトレーニング1時間以上前ぐらいにとっておくことをおすすめします。トレーニング後、すぐに食事をとると糖質分解のほうが優先されて、脂肪分解が抑制されてしまうためです。

## ストレッチ運動

<p>①上体のストレッチ 3~5回</p> <p>両手の指を絡めて掌を上に向けて両腕を伸ばす</p>	<p>②肩のストレッチ 左右3~5回</p> <p>頭の後ろで腕を掴んで左右へ倒しながら伸ばす</p>	<p>③腰のストレッチ 5~10回</p> <p>壁や椅子の背もたれに手を掛けて腰をくの字に伸ばす (脚の後ろ側全体が伸びるように)</p>	<p>④足踏み 30秒間</p> <p>その場でウォーキングするイメージ</p>
<p>⑤ふくらはぎのストレッチ 5~10回</p> <p>厚み10cmぐらいの段差のあるものにつま先をのせて伸ばす (段差がなければ、脚を前後に開いてふくらはぎを伸ばす)</p>	<p>⑥足踏み 30秒間</p> <p>その場でウォーキングするイメージ</p>	<p>⑦肩回し 4~8回</p> <p>肘を曲げながら肩を前後に回す</p>	<p>⑧首のストレッチ 各々4~8回</p> <p>首を前後、左右、捻り、回転させる</p>

※上記を1ラウンドとして1~3ラウンド行う。回数、ラウンド数は多い方が効果的です。 ※トレーニングや試合等のウォーミングアップやクールダウン、または疲労回復等に効果があります。

# 8 Q & A (ご質問と答え)

## 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すぎません。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しょう。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、トレーニングの前に行くと効果が上がります。

### Q. 加圧して、通常の負荷で筋肉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、筋肉が付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、必要以上に筋肉が付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時は、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、脂肪が付きにくいように、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、“脂肪が付きにくい体質”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. 女性の方や普段筋力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。