



BFR トレーニングとは？

BFR トレーニングのルーツは 1960 年、トレーニングをする仲間たちの間で生まれたトレーニング方法にあります。

BFR(Blood Flow Restriction : 血流制限)トレーニングは、定められた部位をベルトで血流制限を行うことで、一般的なトレーニングよりも非常に軽い重量で同等以上の運動効果を得ることができるトレーニング方法です。その運動効果の守備範囲は広く、日常の健康維持、ダイエット、事故や病気の後のリハビリ、トップアスリートまでと、あらゆるニーズに応える有効なトレーニング方法です。

BFR トレーニングの魅力はそのベルトにあります。BFR トレーニングベルトを使用することで軽い重量でのトレーニングが可能になり、その時間は 1 回に 5 分から 10 分程度で OK。関節に負担をかけることなく、効果を出すことができます。若者はもちろん高齢の方まで、いつでも安心してトレーニングを行うことができます。

ラフィットはBFR認定トレーナーが常勤のクラブです。

BFR トレーニングはもちろん、**BFR トレーニングベルトご購入**もお気軽にご相談ください



菅原



徳網



鈴木

美容・ダイエット・アンチエイジング

■ 成長ホルモンの分泌がキーとなる

BFR トレーニングを行うと、トレーニング後、成長ホルモンの分泌が多くなることは知られています。成長ホルモンは血行を促進し、ダイエット、アンチエイジング、肩こり、冷え性、お肌に効果があります。

BFR トレーニングによって、この成長ホルモンの分泌を最大限にするためには、筋肉を大きくするトレーニングとは全く異なるトレーニングメニューと、最適な圧での血流制限を行わなくてはなりません。

血流制限の強度を高く設定しトレーニングすると、ホルモンの分泌は期待できないどころか、血管の弱い方ですと、あざができたり、内出血を起こす可能性もあります。数日でこれらのあざは自然と消えてなくなりますが、このような事が無いように、BFR トレーナー資格取得者にパーソナルトレーニングを依頼することが大切です。

筋肥大・アスリート

■ mTOR とミオスタチンが筋肥大のカギ！

ホルモンが直接筋肥大につながると思われがちですが、筋肥大に必要なものは、直接的にはホルモンではありません。必要なものは、体内のシグナル伝達を担う mTOR と、筋肉の成長を妨げるミオスタチンのコントロールです。そのために必要なのは、筋肉に与える、物理的ストレスと化学的ストレスです。特に化学的ストレスは、最適化された BFR トレーニングを行うことによりコントロールすることができるのですが、ある一定の血流制限値を超えたり、トレーニングメニューにより効果は無くなってしまいうことが研究でわかっています。

また、BFR トレーニングでは、速筋、遅筋、中間筋を同時に鍛えることができるので、今までとは、異なる感覚をトレーニング後に体感できるでしょう。全てのトレーニーとアスリートに最適なトレーニングを BFR トレーナー資格取得者がご提案いたします。