

# 今はやりの、加圧トレーニングとは・・・



を使って



のように腕と脚に  
巻いて血流を制限して



筋力トレーニングする方法です。



のような重いものを持たなくても・・・



のような軽いものでも、重いものをもった  
時と同等以上の筋力トレーニングが・・・

より短時間で出来、短期間で効果が現れます！  
また年齢・運動経験も関係なく出来ます！！

# 只今、体験受付中！！

# 加圧トレーニングは私が担当させていただきます。



オクダ アキト  
奥田 聡人

1971年生 兵庫県三木市出身

上級加圧トレーニングインストラクター

1997年2月 加圧トレーニングインストラクター取得

2003年7月 加圧トレーニング指導者(現上級インストラクター)取得

加圧トレーニング指導暦、12年になります



左; 発明者 佐藤義昭氏  
右; プロゴルファー 杉原輝雄氏

2003年8月 東京都府中市  
加圧トレーニング本部にて



2007年6月18日(火) KISS - FM KOBE  
「BRAND NEW KOBE」にて紹介されました。

左; 収録の様様(KISS-FM KOBE スタジオにて)

## < 加圧トレーニングはこのような方に最適です >

- ・腰痛、膝痛、肩痛でお悩みの方
- ・怪我からの早期復帰を目指したい方
- ・週1回位の頻度しかジムに来れない方
- ・短時間で効果的な全身トレーニングを希望する方
- ・無理のないトレーニング(ダイエット)をしたい方
- ・スポーツパフォーマンスの向上を目指す方
- ・冷え性、むくみでお悩みの方

に特に最適です。