

①体脂肪分解を加圧トレーニング



○アンチエイジングに最適

高負荷の筋力トレーニングより、成長ホルモンが「2倍以上も」多く分泌されるので(通常時の最大²⁴⁰倍)美容とダイエットをしたい人にオススメです。

成長ホルモンは、思春期をピークに20代以降は年々減少し40歳の頃には半分まで減少します。

○成長ホルモンの効果

美容 美肌 アンチエイジング

筋肉量を増やし体脂肪を減らす

怪我の早期回復

体脂肪を分解する(脂肪酸とグリセロール)

免疫力を高める

骨を丈夫にする

体脂肪を減らしやすい身体へ

○血行促進効果で身体の不調を改善する

身体の不調の大半は血行不良から来るものです

専用のベルトで血流制限と解放を繰り返す事により、血流を改善し血管の弾力も蘇ります。

安眠効果や自律神経の安定、疲労回復やむくみを予防する効果があります。

○加圧トレーニングはキツく無い

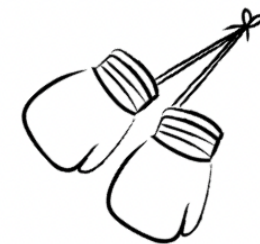
加圧トレーニングは短い時間(最短25分以下)で軽い重りを使いますので

間接の負担も少なく女性や高齢者、怪我のリハビリなどにもおすすめです。

あなたの不調に「血流改善」でアプローチします。

②体脂肪燃焼をミット打ちトレーニング

加圧トレーニングの効果を最大限に引き出すのがミット打ち



○元プロボクサーが指導するトレーニング

プロボクサーとして10年間の経験(ボクシング歴20年以上)があります
トレーニング面だけではなく、減量や私生活での目標達成へのマインドセットの指導も出来ます。

○誰でもたった5分の指導でカッコよくミット打ちが出来ます

代表トレーナー宮本達矢が考案した

「ミット打ち」に特化した独自のボクササイズで誰でも「その日」からボクサーになれます。

○体脂肪とストレスを燃焼出来ます

ちょっとしたコツを加えるだけで、ウエストがクビれるパンチの打ち方が出来ます。
快音を出すパンチの受け方が出来ますので、「楽しい」ダイエットが続きます。

ミット打ちは全身を使うの有酸素運動です。

当ジムの1番の強みは「あなたに合わせたミット打ち」

③ 痩せやすい身体へ筋膜リリース

疲れていると痩せません

○猫背、巻き肩は筋膜の癒着です

同じ姿勢で長時間居ると、筋膜同士が癒着し筋肉自体の動きを失います。
そして血行不良を起こし、肩こりや腰痛の原因にもなります。

○服を着たまま行えます

プライベートジムでトレーニングウェアのまま受ける事が可能です、トレーニングの前か後
筋膜リリースのみの来ジムも可能です。
施術者は手袋を着けて対応します。

○加圧トレーニングと組み合わせて使用する事が出来ます

加圧トレーニング動作中に使う事により、血行促進と可動域やむくみ改善、疲労回復
と言った効果が期待出来る当ジムオリジナルトレーニングプランになります。

GASA ファンクショナルカップリングエクササイズは
加圧トレーニングと組み合わせる事で相乗効果があります。