



yellow's  
body & make

Blood Flow Restriction Training

## BFRトレーニング

BFR(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、自分の体重やペットボトル、チューブなどでも十分な負荷となり、わざわざ専門器具を使用するためにジムに通わなくても良い効果を出すことができるようになりました。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。

誰もが気負うことなく手軽に効果を得られるトレーニング方法、それがBFRトレーニングです。

## 何が違うの？！

### 01. 血流制限トレーニング

最新のエビデンスに基づいた血流制限トレーニング手法です。

### 02. 最適化されたトレーニング

物理的ストレスと科学的ストレスを理解することにより、最適化されたトレーニングができるようになります。

### 03. 効果的・安全的

血流制限の最大の効果を維持しながら、エビデンスに基づき安全面を考えています。

## 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。

## 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。

## 効果

### 低負荷

1RM（最大重量）20%程度の重さでも効果を得ることができます。

### 短時間で効果的

想像以上の短時間で効果を得ることができます。

### アンチエイジング

BFRトレーニングによって成長ホルモン分泌されます。

BFRトレーニングは、非常に軽い重量で効果を出すことができます。通常は1RM（レペティション・マキシマム：ギリギリ1回できる重さ）の60%以上の重さでないと効果が出ないと言われていたのですが、BFRトレーニングの場合は1RM（最大重量）の20%程度の重さでも効果を得ることができます。

軽い重量でできるため、関節に負担がかからない。自分の体重やペットボトル、チューブなどでも十分な負荷をかけられるため、ジムに行かなくても自分の望む効果を得ることができます。しかもトレーニングが週に2~3回、1回に5~10分程度でOKと、想像以上の短時間で効果を得ることができます。

またBFRトレーニングによって分泌する成長ホルモンは、コラーゲンを合成し、肌を綺麗にしたり骨を強くしたり、ケガを早く治したりする作用もあります。誰もが気になるアンチエイジングにも最適です。

## こんな人におすすめ

- ダイエット・体脂肪を落としたい人
- ジムに行く時間がとれないけれど、効果的なトレーニングを行いたい人
- ケガを早く治したい人
- 美肌を手に入れたい人
- 筋肉を増やすための「あと一つ」が欲しい人
- トップアスリートのための質の良い筋肉をつけたい人

## BFRトレーニングを始める

### 公式LINEに登録し、BFRトレーニングを始める



👉 ご登録はこちらのQRコードから  
公式LINEに登録し、無料カウンセリング申込。  
スケジュール調整後来店して頂き、無料カウンセリングを行います。

会社名	Yellows Body & Make
住所	沖縄県浦添市内間2-4-26 2F
アクセス	浦添高校近く 浦添パイプライン沿い
駐車場	近隣にコインパーキング有り

