

ラクーン新聞

二〇二〇年 第二期

作成 北川佳奈 (健康運動指導士)



成長ホルモンって何？



加圧トレーニングで一番のキーワードとなるのが**成長ホルモン**☆成長ホルモンには様々なはたらきがありますが、その作用をご存知でしょうか？今回は成長ホルモンについて詳しくお伝えしていきます。

成長ホルモンとは名前の通り、ヒトの成長に関わるホルモンで、**筋肉や骨を作る**などの働きがあり、運動後や睡眠中に、脳の下垂体という部分から分泌されます。成長ホルモンの分泌量は中学〜高校生あたりが一番ピークとなり、その後は少しずつ減少し、二十五歳以降では激しいトレーニングを行わないと、ほとんど分泌されなくなります。また成長ホルモンには、**脂肪を分解する**作用もあるため、若い頃より脂肪がつきやすくなるのは、この成長ホルモンの量が関係していると考えられます。

成長ホルモンの主な役割

●骨を作る。

●筋肉を作る。

●強い脂肪分解作用をもつ。

●免疫力を向上させる。

●代謝を促し、エネルギー消費を高める。



成長ホルモンと睡眠

成長ホルモンは夜間の睡眠中に多く分泌され、特に十一時〜三時頃がピークです。加圧の効果を十分に得るためにもその時間に熟睡していることが理想的です。また、成長期の子供は夜更かしばかりしていると成長が遅れると言われます。「寝る子は育つ」という言葉は、このへんから来てるようです。

成長ホルモンと加圧

加圧トレーニングをすると、成長ホルモンの分泌量は加圧前より数十倍〜数百倍に増加すると言われています。※トップアスリートでは最大二百九十倍の成長ホルモンが分泌されたというデータがあります！**加圧＝脳をだますトレーニング**と考えます。加圧した状態で筋トレをするという常識では考えられないことを行うことで、「身体が大げがをした」と脳が勘違いし、脳から「早く回復させる」という指令が出ることで、大量の成長ホルモンが分泌されるのです。**加圧トレ終了直後〜1時間の間は成長ホルモンが多く分泌されています。このタイミングにエアロバイクなどの有酸素運動を行うと体脂肪燃焼に非常に効果があります。**

さらに加圧の効果を高めたい方へ☆

体脂肪をもっと減らしたい！
○までに痩せなあかんねん！という方には赤いムサシがおススメです。運動前にスプーン一杯。普段より汗が出るので、「めっちゃ燃えてる」のが実感できます。

筋肉モリモリになりたい、身体をもっと大きくしたい**男性にオススメ**なのが黄色いムサシ(↑ムサシの看板商品！)です。脂肪を増やさずに効率よく筋力アップできます。

青いムサシは効率よく筋肉をつけたい、筋肉をつけたいけど脂肪は増やしたくない**女性にオススメ**です。美容にも効果があり、お肌ハリとツヤを与えてくれます。

新聞掲示期間限定価格！

MUSASHI K'UN
¥3,465
¥2,950



MUSASHI KUAN
¥3,465
¥2,950



MUSASHI HUAN
¥3,045
¥2,590



SALE