

加圧トレーニングで血行不良改善！しかしタバコを吸うとその効果は…



加圧トレーニングは、成長ホルモンが大量に分泌されるので短時間・短期間で筋力アップやシェイプアップの効果が得られること以外にも、毛細血管を広げて血流量が増えることで血行促進や冷え症、肩こりが改善される効果もあります。しかしタバコを吸うとその効果は少なくなってしまいます。

今回は加圧トレーニングで血行が良くなる仕組みとタバコの影響についてお伝えします☆

右下の図は加圧前と加圧時での毛細血管の様子を現しています。加圧前は加圧時と比べて明らかに血流量が増えていることがわかります。これは適度な圧をかけることによって腕や脚に血液が多くなり、普段使わない毛細血管にまで血液が流れるようになるためです。そしてベルトを外すと、腕や脚に溜っていた血液が勢いよく流れるので、血流が良くなります。

一般的に「タバコを吸うと体力が落ちる、息切れしやすくなる」とよく言われますが、その背景には大きな理由があります。

タバコに含まれる主な有害物質にはニコチン、タール、一酸化炭素があります。

ニコチンは血管を収縮させてしまう作用があります。血管が収縮すると血液が流れにくくなってしまいます。

タールは一般的に『やに』と呼ばれている物質で、多くの発がん性物質や動脈硬化を起こす物質を含みます。

また一酸化炭素は、全身に酸素を運ぶヘモグロビンの働きを阻害してしまうので全身が酸欠状態となってしまいます。

このような理由から『タバコを吸うと体力が落ちた』という感覚になるのです。

さらにタバコを1本吸うたびに体内のビタミンCが破壊されます(1回で失われるビタミンCは70mg。これは1日に必要な量:みかん2コ分に相当します)。

ビタミンCは抗酸化作用、免疫力の向上、コラーゲンの生成などの働きがあります。

動物(ウサギ)に副流煙を吸わせる実験を行った結果、たった2秒吸わせただけで顕微鏡で見えている毛細血管がすべて収縮してしまって見えなくなったというデータがあります。

ラクーンに通い始めたと同時に禁煙に取り組んでいらっしゃる方が数名いらっしゃいますが、その方たちは皆、トレーニングでバテなくなっておられます。

加圧トレーニングの効果を最大限に出すためにもせめて加圧をする日はタバコをお休みできれば理想的ですね☆



☆ビタミンウォーター新商品発売☆



お馴染みのビタミンウォーターに新しい味(ダウンロード:ブラックチェリーテイスト)が加わりました! ビタミンB6とポリフェノール入り! ビタミンB6はお肌の健康を保ち、ポリフェノールには抗酸化作用があります。ぜひお試し下さい!

