



ヘルスケア&ボディメイク

# AUTO VRC®

自動加圧が実現した「結果を感じる」  
次世代のヘルスケアプログラム

Bell Tree

# 1台でトレーニングとボディケア

## VRCトレーニング

### 軽負荷・短時間の血流制限トレーニング

VRCトレーニングとは、腕・脚の静脈血流を制限して行うトレーニングです。**適正に加圧**を行うことで筋肉に血液が貯まり、軽負荷で筋肉への刺激が高まります。成長ホルモン分泌も促進されて10分間でトレーニング効果を得られます。



## 血行のボディケア（駆血）

### 血行の力で冷え・コリ・疲労を回復

血管の圧迫と解放を繰り返す血行促進で深部体温を上げて、筋肉を柔軟にします。コリや疲労を軽減してスッキリと全身が軽くなり、関節の可動域を広げます。ジュワッと流れる血行の力で終わった直後から身体の軽さを実感できます。

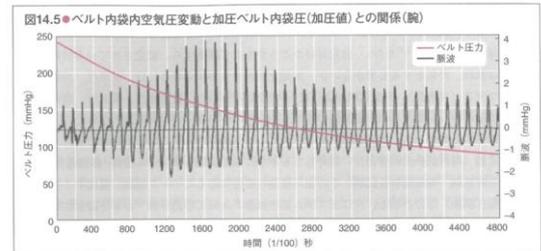


## タッチパネルで簡単操作 効果と安全性を両立

腕、脚を加圧する血流制限トレーニングは効果の高さでパーソナルトレーニングなどで、非常に人気が高いトレーニングです。しかし、トレーナーの締める技術によって効果が左右されてしまうことが現場の問題でした。また、強く締めすぎると安全性も危険視されるため、長時間の研修と経験が必要でした

AUTOVRCは特許取得済みのシステムで、血管の拍動の強さから最も効果の高い「適正圧」を検知して自動的に加圧します。

タッチパネルの簡単な操作で、経験豊富なトレーナーの技術を再現して、安全に効果の高いトレーニング指導ができます。



## 総合病院でも使われる 安心感

千葉県鴨川市：亀田メディカルクリニック導入

# VRC® トレーニング

## 筋肥大・筋力向上

筋肥大や筋力向上に高い効果を発揮します。最初の4週間は通常のトレーニングよりも筋肥大が早いという研究もあり、ボディメイクも短期間で望めます。



## 美容とダイエット

成長ホルモン分泌により、脂肪燃焼効率を上げて、肌の弾力性を向上します。



## リハビリ・健康維持

低負荷トレーニングで年齢で衰えた筋力の回復や、怪我のリハビリなども安全に実施できます。

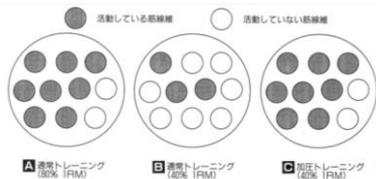


## 成長ホルモンと軽負荷のトレーニング効果



### ◆軽負荷で高負荷のトレーニングと同等の筋活動

VRC（血流制限）トレーニングは高負荷トレーニング（65～80%RM）の2～3分の1の重さ（20～30%RM）で同等の筋活動を起こすトレーニングができます。関節に優しい負荷で安全に筋力アップトレーニングができます。

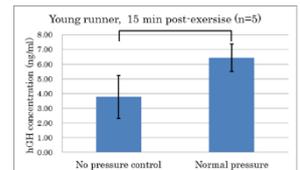


### ◆成長ホルモン分泌

成長ホルモンには、「筋肥大」「脂肪燃焼」「肌質改善」「睡眠の質向上」「記憶力の向上」など人間の身体に良い影響を与える研究結果があります。VRCトレーニングには、軽負荷の運動で成長ホルモンの分泌を促すことが確認されました。

(1) 成年男子ランナーでVRC運動1回で、運動直後の血清中のGH濃度が有意に上昇。加圧運動と同様の成長ホルモン分泌促進を再確認。

VRCトレーニングデータ 筑波大学 人間総合科学研究科体育科学専攻 田神教授 (2013.10)



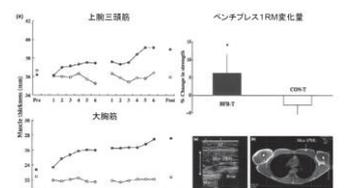
## 締め付ける痛みが無いのに、強いパンプアップ



VRCトレーニングは効きが早く、最初のうちはウォーミングアップでパンプアップして筋疲労を実感します。VRCトレーニングは柔らかい素材のカフを使い、強く締める適正圧でも痛みが出ずにしっかりと加圧がかかります。筋肉に血液を貯めてトレーニング効果を高めます。

### ◆体幹や臀部の非血流制限部位のトレーニング効果も

適正な加圧をした状態でのトレーニングは大胸筋や臀部（お尻）などの血流制限をしていない部位の筋肉も、低負荷トレーニングで筋肉の活動が高まるのが過去の実験で確認されています。



# VRC® 駆血

## ◆ 血行で筋肉を中からゆるめるボディケア。

温泉などにつかっても、身体の芯は冷えたままということがあります。VRC 駆血は急速な血行促進で身体の内側から温めて筋肉をゆるめます。身体を内側からほぐして、コリや疲労を取り除いてスッキリと軽くなります。

## ◆ 分かりやすい身体の変化を実感

駆血は終わった直後に少し歩いてみると、脚が軽くなるが分かり疲労感が軽減してスッキリとします。分かりやすい実感で人気があります。

## ◆ 10分間で身体スッキリ。タッチで簡単自動施術

タッチパネルの操作で自動的に加圧と解放を繰り返す施術をします。ゆったりと座りながら、10分間で5回、血管の圧迫と解放を繰り返して血行を促進します。



## ◆ 血行不良が原因の体調改善におすすめ

血行不良は万病のもとと言われます。血行が悪くなると深部体温が下がって、身体の筋肉が固くなります。そうした場合の万能薬が血行促進です。血液には栄養と酸素を細胞に運んで、老廃物を流す役割があります。高齢者や運動不足の方など、筋肉が固くなって血行不良になっている方におすすめです。

### 膝・肩の悩みに

血行促進で筋肉が温まって、関節の可動域が広がります。特に膝や肩の痛みで悩んでいる方に、動きがなめらかになると好評です。

### 冷え・むくみに

血の巡りが悪くなっている身体の末端の血管を開いて循環を改善します。冷えて眠れないなどのお悩みを解消して、ぐっすりと熟睡できます。

### 筋肉疲労のケアに

筋肉を中からゆるめて、筋疲労を取り除きます。仕事後の疲れやアスリートの怪我の防止に役立ちます。



## 年齢に負けない柔らかくて丈夫な血管を

### ◆ FMTD (血管内皮機能) 改善を計測



FMTDとは血管の機能を示す計測方法の一つで、カフを開放した直後の血管の拡張度合いを測るものです。変化量が多いほど血管内皮機能が高いことを示します。筑波大学の研究でAUTOVRCを使用した駆血を5回繰り返して、若年男性のFMTD (血管内皮機能) 変化量が、12名中7名 (5名は計測エラーにより除外) 高くなる結果を確認しました。



# 5つの顧客満足ポイント

## POINT1

training

### 長く続けられる

普通のパーソナルトレーニングは、ある程度トレーニングを覚えたり高重量のトレーニングが嫌で辞めてしまうことがあります。VRCは軽負荷トレーニングで身体の変化を実感でき、血流の改善で体調不良も改善しやすいため、お客様に長期間継続して頂けます。

## POINT2

Body care

### 効いた実感がすぐに分かる

血行のボディケア「駆血」は終わった後に少し歩いてみると、驚くほど脚が軽くなるのが分かります。やった直後から効果を実感できるため、良さをその場で理解して頂くことができます。

## POINT3

training

### いつでも満足できる

VRCは自動的に設定するため、1日の研修で効果的な加圧の技術を習得できます。いつもと違う担当トレーナーや、新しいスタッフでも十分に効く設定ができるため、いつでもお客様に満足頂けます。

※一般的なトレーニング技術や知識の講習は研修では最低限とさせて頂いています。

## POINT4

Body care

### 高齢者や女性に人気

駆血は血行不良が原因で起こる体調不良の回復に効果を実感しやすいため、筋肉が衰えた高齢者や冷え性の女性に人気があります。カラダの回復をきっかけとしてトレーニングを少しずつ始める方が多く、筋肉の強化で更に身体の改善を実感して頂けます。

## POINT5

training

### 最小限の器具とスペースで全身トレーニング

VRCトレーニングは軽負荷で効果を出せるため、エクササイズチューブや軽いダンベルなど少ない器具で全身をトレーニングできます。そのため、複数のトレーニングマシンや大型の器具が要らず、小さいスペースでもお客様に満足して頂けるパーソナルトレーニングが提供できます。

# まずは一度ご体験ください

フィットネスクラブ、ヨガスタジオ、整骨院、病院などで様々なお声を頂いています。  
ボディケアの駆血や、VRCトレーニングを一度ご体験頂き、どんな実感があるのかお試しください。



## 50代女性 使用プログラム：VRCトレーニング

VRCパーソナルトレーニングで、20kg痩せることができました。運動が苦手な私でも、身体が変化していくので、楽しくなり、ここまで続けることができました。



## 90代女性 使用プログラム：駆血＋歩行訓練

思えば、最初の移動手段は「車椅子」でしたが、お友達からお話を聞いてお世話になるようになりました。おかげさまで今ではバスに一人で乗って来られる様にまでなりました。体重も減り毎日が楽しみで通っています。



## 60代女性 使用プログラム：駆血＋VRCトレーニング

周りの人から、「随分身体が締まってきたね」と言われてきました。何より嬉しかったことは、メタボ体型とは一生付き合っていかなければと思って諦めてましたが解消できて、とても感謝です。身体を鍛え更に体系を保ち元気な人生を送りたいです。



## 30代男性 使用プログラム：VRCトレーニング

ダイエット目的で入会しましたが、筋肉を付けながら体重を減らす方法をご指導頂き、リバウンドすることもなく、順調に管理できています。日々の生活が非常に楽になりました。ずっと悩まされていた足痛や肩こりもすっかり解消しています。

## [開発者] 医学博士 山崎由久

元JAMMS(有人宇宙システム)プロジェクトディレクター SAFE 永久学会員 東邦大学医学部博士号取得 米空軍航空学学校修了。航空医学実験隊において、数々の開発実績から業務表彰を2回受賞、SAFE(米国本部)より日本人で唯一、表彰状と永久学会員を表彰される。その後、航空宇宙技術本部、宇宙機器設計部にて宇宙飛行士の訓練設備の設計に携わり、短時間・軽負荷で筋力トレーニング効果の可能性のある血流制限トレーニングに着目し、自動的に正確な適正圧の計測ができる装置を開発。更に民間の健康寿命延伸を目的として広く普及されるようVRC®を開発した。

全国で600人のVRCトレーナーが活躍しています。

SD fitness

ATTivoGYM

FITNESS & SPA  
LIFEWELL

YOGI FEEL  
yoga & pilates

Lucina  
hot collagen studio®

SPORTS CLUB NAS



AUTOVRC：980,000円（税別）

本体、カフ一式（トレーニング用 駆血用 腕・脚各1セット）、付属品一式

体験・見積依頼は下記まで↓↓

お問い合わせ：株式会社ベルツリー  
Mail: vrc.sales@belltree-corp.com  
東京都大田区池上三丁目31番5-205号