

# 高地トレーニングとは

- ・低酸素状態における体の適応能力を活かしたトレーニング
- ・短い時間で平地の4倍程度のトレーニング効果を実現
- ・30分で2時間分のトレーニング効果！

つまり

## 最強の時短トレーニング

それを静岡の街中に実現したのがDOPEなのです！

まずは受付で  
メディカルチェック

さっそく着替えてトレーニングルームへ

ルームにいるだけで  
体力を消耗している  
感じが…

低酸素ルームは  
気圧の変化がないため  
高山病の心配がないそうです

これが  
低酸素ルーム…  
モニターもある…

HIGH-SPECFITNESSで

高地トレーニングを  
体験してみました!!

通常の倍以上の  
トレーニング効果を感じます

数分後

今回はランニングマシンで  
体験させていただきます

あっという間に  
汗が滲のように…

走りました  
くじらには

トレーニングルームには  
ランニングマシンや  
エアロバイクが

エアロバイク4台  
ラン8台

こんなものもありました！

活性酸素除去マシン  
エアナジー+

発見!!

ぜひ、体験してください！

エアナジー+で  
アンチエイジング

ドープさんの  
高地トレーニングで  
最強の時短トレーニング

活性酸素を抜くことで  
アンチエイジング効果  
もありますよ

その活性酸素を  
除去してくれます

活性酸素は  
体をさびさせると  
便秘や睡眠不足  
健康不良の原因にも  
なるんです

トレーニングルームの  
外にはヨガやロッカー  
シャワーもあって充実！

専門のトレーナーさんが  
定期的にバイタルチェック  
をしてくださいました

30分間トレーニング  
していきます

なんと2時間分の  
トレーニング効果が  
あるそうです！

30分

普段眠りが浅い私は  
この日は熟睡できました

短時間で効果を感じることができます  
効率よくトレーニングができる  
とてもいいなと思いました！

安心♪  
バイタル  
測ります。

トレーナーさん

活性酸素は  
原凶なんですが  
便秘や睡眠不足  
健康不良の原因にも  
なるんです

病院のチューブみたい。