

Forskel mellem KAATSU og Okklusionstræning

KAATSU (Er japansk og betyder ekstra pres på japansk)
Fysiologisk præcis term:
"Blood Flow Moderation" patenteret system
opfundet af Professor Yoshiaki Sato der var den første der
opdagede sammenhængen og effekten ved
anvendelse af "Blood flow Moderation".

Definition

Ikke-KAATSU metoder:
Forskellige beskrivelser og terminolgy,
f.eks. Blood Flow Restriction, okklusionstræning,
tourniquettræning

Kaatsu Nano

Måling

Intet

Sensorkontrolleret trykfølsomme pneumatiske bælder
- højt niveau af præcision og måling af tryk
- tryk kan programmeres
- bevægelse minus begrænset
- dokumenteret sikker anvendelse igennem millioner
af sessions

Bælder

Elastikbind, stropper, vinylbælder
- ikke muligt at måle tryk
- tryk og effekt tilfældig
- varierende elasticitet
- let at fremprovokere skader

Arbejder to-dimensionelt , dvs. To tryk hhv. Et "fitting
pressure" og et "setting pressure"

Tryk

En-dimensionel dvs. Kun et tryk,
- ikke muligt at individualisere
- ingen overensstemmelse mellem tryk på lemmer.

Høj
- Mange variabler og mulighed for individuel
tilpasning
- Tager højde for alder og fitnessniveau

Individuel
tilpasningsmulighed

Lav
- Ingen mulighed for individuel tilpasning
- Skelner ikke mellem alder og fitnessniveau

Høj
- Mulighed for tilpasning i forhold til dagsform
- Kan måle og gemme resultater

Præcision

Lav
- Ingen variabler
- Ingen mulighed for at måle eller gemme resultater

Anvendelse af standardiseret protokoller

Træning

- Ingen konsensus omkring protokoller

Mere end 300.000 daglige sessions

Erfaring

- Ukendt