

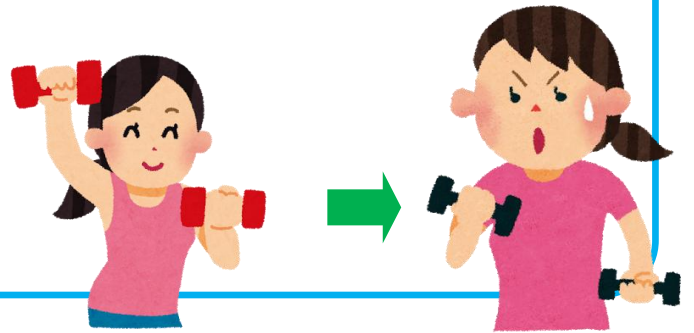
～トレーニングの原則～

筋力トレーニングを実施する目的は、筋力向上・シェイプアップなど様々だと思いますが、その目的が何であれ、筋力トレーニングを効果的かつ効率的に実施するために守るべき「トレーニングの原則」というものが存在します。その中でも一番重要なのが「過負荷と漸進性の原則」で、「**過負荷の原則**」と「**漸進性の原則**」の2つに分けて考えることができます。

☆過負荷の原則

◇筋力向上、シェイプアップなどを効果的に引き起こすためには
身体が日常的に慣れている負荷よりも高い負荷を身体に与える必要がある

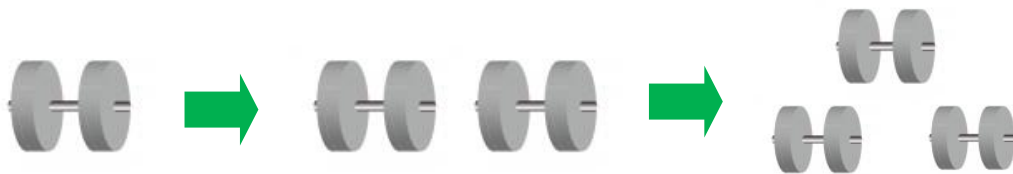
毎回同じ運動負荷では効果が得られません。身体は新しい負荷に適応し変化していくので重さや回数は定期的に増やしていきましょう！



☆漸進性の原則

◇「漸進」とは順を追って少しずつ進んでいく事で
トレーニングでの負荷を少しずつゆっくり上げていく必要がある

運動の負荷を上げると身体がその負荷に適応し変化をもたらすことができます。急激に負荷を上げるのではなく、階段を昇るように少しずつ負荷を上げていきましょう！



トレーニング負荷の上げ方

挙げる重さを増やす

上げる回数を増やす

セット数を増やす

動きを大きくする

休憩時間を短くする

運動頻度を増やす



筋トシの効果がなかなか出ない方は、トレーニングの負荷を上げてみても良いかもしれません！
負荷を上げるのが不安な方は、スタッフにご相談ください！