



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.40

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>

トレーニングは量より質

前は継続の大切さについてお伝えしました。
今回は次いで大切なトレーニングの負荷設定についてお話しします。

まず筋トレのメカニズムについて簡単に説明します。

トレーニングにより筋肉に負荷を与え、ストレスを掛ける事でホルモンの分泌を促します。この負荷が充分でなければ、ホルモンの分泌は少なく筋肉の維持及び成長には役に立ちません。

その後、適切な休養と栄養を摂る事で、トレーニング前よりも元の状態を上回って回復させます。回復の目安はだいたい、中2～3日とされています。これを継続して繰り返す事で筋肉が成長していきます。

さて、ここで大切なのが筋トレの質、つまり負荷となります。この負荷が十分でないと筋肉に適切なストレスを掛けることができず、効果も期待出来ません。

そこで、適切な負荷は？となりますが、筋トレは1回やっと出来る重さの65～85%程度の負荷を掛ける事が望ましいと科学的にも判明しております。

1度は筋トレは10回出来る重さで・・・と耳にした事もあるのではないのでしょうか？これは1回だけ出来る動作の70～75%程度に相当する事から、広く用いられます。

しかし、この負荷で10回だけ実施しても不十分なのです。

トレーニングではそれぞれの部位につき、トータルの回数も重要となります。

重さ×回数（つまり10回できる重さ）を1セットとし、それを2～3セット程度で、トータル回数を30回程度の負荷を掛ける必要があります。

また、同一部位に対して同一種目でなくても構いません。例えば胸なら、チェストプレスとバタフライや、シットアップとクランチなど複数種目を組み合わせても可です。

但し、1つのマシンで連続して20回や30回と実施しても負荷としては非常に弱く、もちろん効果もあまり期待出来ず、現状維持のままなりません。

トレーニングの負荷はあくまで周りの人が基準ではなく、自分にとって適切な負荷でトレーニングを行う事が必要です。

当初辛かった筋トレも、だんだんと楽になり、所要時間も短くなり筋肉痛にもならなくなってきたのではないのでしょうか。

つまり、それは効果的なトレーニングが出来ている証明であると同時に体力レベルも上がっているのです。

体力レベルが上がれば、それに見合った負荷に修正しなおす必要があり、そして次のステップへと繋がります。

ところが、負荷の設定は非常に複雑で、闇雲に負荷を上げては危険も伴います。

ただキツイだけの負荷はケガのリスクを増やし、楽すぎる負荷では時間の浪費となり効果も期待出来ません。

負荷の設定については我々にご相談下さい。
必ず安全で効果的なトレーニングとなるでしょう。